



## TROUBLES DU SOMMEIL



*Sacha, bébé de 15 mois, agitée et nerveuse elle dort très mal depuis quelques mois. Le soir, elle pleure pendant des heures, jusqu'à ce que ses parents la prennent dans leur lit. Elle termine sa nuit entrecoupée de cauchemars et de pleurs.*

*Les parents ont consulté divers thérapeutes et médecins sans succès d'amélioration. Il a fallu 4 séances à Sacha pour dormir de nouveau dans son lit et son sommeil est bien meilleur. Elle est calme, ne fait plus de colères, a retrouvé sa joie de vivre et les parents une belle sérénité.*  
C. Caillon

*Jean est enseignant dans le secondaire. Il se plaint de migraines répétitives, de troubles du sommeil et d'un cerveau « qui fonctionne en continu ».*  
*Après trois séances, il se sent plus « posé, plus zen ».*  
*Il constate que les bruits nocturnes de la rue ne le dérangent plus. Il dort !!!*  
*Il se sent réellement mieux, même transformé et continue l'entraînement pour gérer son stress.*  
M.Goret

*Ma cliente de 80 ans se réveille tous les jours vers 4h du matin, déprimée avec des idées très noires.*  
*À son réveil elle a l'habitude de prendre un antidépresseur pour se rendormir jusqu'à 8h, l'heure où elle entame sa journée.*  
*Après la 2<sup>ème</sup> séance, elle s'est réveillée vers 8h, ce qui n'était plus arrivé depuis des années.*  
*Après la 5<sup>ème</sup>, dès le réveil elle commence sa journée bien dans sa peau, énergique et ne ressent plus le besoin de recourir à son antidépresseur.* R S Sigal.

*Lucas, 15 ans, Lycéen :*  
*"J'ai débuté le neurofeedback dynamique, sur les conseils d'un proche, sans savoir vraiment à quoi m'attendre. Après 4 séances je me suis rendu compte que je dormais beaucoup mieux, je m'endormais plus facilement et ne me réveillais plus pendant la nuit.*  
*Ma capacité de concentration s'est nettement améliorée. Avant j'avais régulièrement des crampes nocturnes, elles ont disparu.*  
*J'étais également très sensible à la chaleur, maintenant j'y suis nettement plus tolérant.*  
*J'avais souvent des fringales et je mangeais beaucoup de sucre, maintenant c'est derrière moi tout ça.*  
*Enfin, au niveau de mon tempérament, j'arrive plus facilement à rester calme, je suis moins impulsif et irascible. J'aimerais pouvoir m'entraîner avant mes examens, ça me serait utile".* N. Berlon

*Maude souffre de troubles du sommeil, de ruminations, de phobies, se sent dépassée, inquiète.*  
*A l'issue de la première séance elle signale « je prends plus de distance avec les situations. En avion, j'étais hystérique, et récemment mon conjoint m'a trouvé plus détendue ».*  
*Les ruminations ont commencé à diminuer à la 4<sup>ème</sup> séance.* J M Liberman