



17

Mélancholia

Mélancolia éloigne les pensées négatives avant de dormir. Tout le monde a déjà été confronté à cela : se préparer au sommeil tout en ayant à l'esprit des sources d'inquiétude. L'endormissement est plus long à venir, le sommeil peut être agité voire entrecoupé de réveils. Les pensées négatives, la charge mentale entretiennent les réactions corporelles du stress alors que le corps doit se détendre pour s'endormir. Il est donc important de mettre de côté les pensées stressantes avant le coucher pour s'assurer une bonne nuit.

Sorcière du ménage des méninges Mental housekeeper witch

Melancolia (or Melancholia) chases away negative thoughts before sleep. Everyone has faced this: preparing for sleep while having worries on their mind. Falling asleep takes longer, and sleep can be restless or even interrupted by awakenings. Negative thoughts and mental load maintain the body's stress reactions, whereas the body needs to relax to fall asleep. It is therefore important to set aside stressful thoughts before bedtime to ensure a good night's sleep.

Comment faire / Tips

- Gardons l'idée suivante à l'esprit : les ruminations nocturnes ne résolvent pas les problèmes mais nuisent à la qualité de notre sommeil et donc à notre capacité à réfléchir de façon pertinente à nos difficultés
- Au moment du coucher, visualiser une boîte de façon détaillée, sa forme, sa taille, sa couleur, la matière... Une fois l'image de cette boîte présente à l'esprit, prenez le temps d'y placer les pensées désagréables qui pourraient vous parasiter puis, rangez cette boîte dans un coin de votre esprit
- Ecrivez les sources de stress, d'inquiétudes, la to-do list qui vous trotte dans la tête et dites clairement à votre cerveau que ces choses étant écrites, elles ne pourront plus être oubliées. ([Gwendoline carte 21](#))

Let's keep the following idea in mind: nighttime rumination does not solve problems but harms the quality of our sleep and, therefore, our ability to think effectively about our difficulties.

At bedtime, visualize a box in detail—its shape, size, color, material... Once the image of this box is present in your mind, take the time to place any unpleasant thoughts that might trouble you inside it, and then store this box in a corner of your mind.

Write down the sources of stress, worries, and the to-do list that is running through your head, and clearly tell your brain that since these things are written down, they will no longer be forgotten.

Pour approfondir / To learn more

Livre : Docteur Emmanuel Contamin, Prenons soin de nous. Editions