

Souffrir d'insomnie engendre de nombreuses complications tant physiques que mentales et émotionnelles. La personne ressent peu à peu un épuisement qui retentit sur toutes ses activités (privées et professionnelles). Un cercle vicieux s'installe: fatigue et inefficacité entraînant une angoisse de ne pas trouver le sommeil, de ne pas récupérer!

Toutes heures dormies avant minuit compte double en bénéfice de récupération !...Une des méthodes de torture la plus utilisée est d'empêcher un individu de dormir !... Certains pays, à l'inverse, n'oublie pas l'importance également de la sieste !...Nos cauchemars nous permettent d'évacuer ou de résoudre inconsciemment nos problèmes !...

C'est tout dire combien l'importance d'avoir un sommeil de qualité! Plusieurs techniques propose de **combattre les insomnies** !...La technique de relaxation énergétique peut vous aider dans la **gestion de vos troubles du sommeil** !