



**C'est du vécu !**

## **Le soir s'avant et la formule 4-7-8**

*par René Kaenzig*

Bien des récits parlent des fameuses insomnies de nemrods existantes à la veille de l'ouverture d'une nouvelle saison de chasse. Un stress psychologique qu'il n'est pas évident à gérer pour certain. C'est un peu comme le soir avant un examen ... mais ici ... c'est d'actions de chasse que l'on parle. Et pourtant, il est si essentiel de bien dormir afin de se ressourcer et d'être en pleine possession de ses moyens pour cette reprise si longtemps attendue.

Par l'intermédiaire de ces quelques lignes, je vais tenter de transmettre ma méthode pour vaincre cette éventuelle insomnie du soir d'avant. Ma façon personnelle de décompresser, de faire le vide dans ma tête tout en me conditionnant sur une échéance importante qui m'attend: dans le cas présent, la préparation d'une journée de chasse pour le lendemain.



Les activités de la journée écoulée ont une influence sur notre état de stress et sur nos émotions. Le stress et les émotions sont incompatibles avec le sommeil. Et si l'on additionne le nouveau stress et les nouvelles émotions et attentes en regard de la journée qui arrive, c'est la porte grande ouverte sur l'insomnie et sur une soirée agitée.



**Première étape:** je me libère des événements positifs et négatifs de la journée écoulée. Couché sur le dos dans mon lit, je m'arrête quelques secondes sur les divers moments importants et met un peu d'ordre dans tous ce brouhaha. Cela ne prend pas plus de deux minutes. C'est avec le sourire et avec un grand soupir que j'expulse lentement et longuement tout l'air de mon corps. Je me décontracte et laisse relaxer tous mes muscles. Je reprends un grand bol d'air ... je me concentre quelques secondes sur ma respiration ... et je suis prêt pour la suite: préparer la journée de demain ...





**Deuxième étape:** l'esprit libéré, on se retrouve alors dans une bulle, tel un sportif d'élite qui se prépare pour sa performance; tel un skieur qui se concentre sur sa course; tel un pilote qui se concentre sur la mission qui l'attend. On est concentré sur le déroulement possible du jour en devenir. On s'isole du monde extérieur.

On se contruit alors le film du lendemain, tout en sachant pertinamment que le déroulement ne sera pas comme prévu initialement. Mais on met en place différents scénarios et diverses options possibles. Cela prendra le temps qu'il faudra, parce que là ... on se sent bien.



Lentement, la confiance sur la journée qui s'annonce prend le dessus. Les diverses idées ont pris leurs places respectives. On a mis de l'ordre sur ce chemin qui était très désordonné au départ.



Le sportif d'élite aura fait son film pour arriver au sommet de sa performance. Le skieur aura passé en revue le parcours de la piste. Le pilote aura sous contrôle les éléments qui vont contribuer au succès de sa mission. Et le chasseur aura préparé le cheminement de sa quête; il sera préparé

aux imprévus en tous genres; il aura en tête les diverses options ... il partira le lendemain avec confiance à la chasse ...

Mais on ne dort toujours pas là !?



**Troisième étape:** c'est là que vient la phase d'endormissement pour mettre l'insomnie aux oubliettes. Trois chiffres: **4-7-8**

- a) Expirer par la bouche tout l'air du corps;
- b) Inspirer lentement par le nez en comptant dans sa tête jusqu'à **4**;
- c) Retenir le souffle en comptant jusqu'à **7**;
- d) Expirer bruyamment tout l'air de son corps en comptant jusqu'à **8**;
- e) Répéter trois fois cette respiration **4-7-8**.

***Bonne nuit les amis ! ZZZzzzzzzz.....***