

## LES INSOMNIES REGULIERES...

Régulières ou accidentelles les « insomnies » prennent en général plusieurs visages en fonction de l'horaire, leur teneur et l'âge auquel elles apparaissent.

L'approche homéopathique permet de les aborder avec davantage encore de précision<sup>1</sup>.

C'est ainsi que, parmi ceux qui en présentent les symptômes, l'on peut distinguer :

- Ceux qui s'endorment difficilement,
- Ceux qui se réveillent au cours de la nuit,
- Ceux qui ont le sommeil léger,
- Ceux qui font des cauchemars,
- Les enfants qui en présentent les stigmates.

Certaines affectent préférentiellement l'endormissement, d'autres surviennent plus particulièrement au cours de la nuit, sans que cela puisse être aussi systématisé pour un même médicament.

### A- LES INSOMNIES DU COURS DE LA NUIT :

Parmi ces sujets qui s'endorment et se réveillent, deux types de sujets...

Leurs troubles ne dépendent pas des mêmes raisons.

#### 1. Les auto - intoxiqués

**NUX VOMICA** : la sédentarité, les repas copieux et l'agitation de son existence sont responsables de bien de ses troubles.

S'il a tendance à être amélioré par une courte sieste, ses nuits sont des plus mauvaises et ses rêves « *remplis de remue ménage et de précipitation* ». Couche tard, NUX VOMICA s'endort facilement mais 3heures du matin signe souvent un réveil agité et cafardeux. Même s'il a envie de se lever, il tourne et retourne dans son lit et finit par se rendormir d'un sommeil lourd et abrutissant, avant que ne sonne l'heure d'un lever marqué par une humeur des plus méchantes : gare à celui qui ose alors lui parler !

**LYCOPodium** : il partage avec NUX VOMICA cette particularité de réveil assez peu accueillant. Jurons, explosions de colère sont au rendez-vous, pour accompagner des fins de nuit grinchues. Intoxiqué hépatique, sujet au colon gonflé et distendu et aux digestions difficiles, LYCOPodium présente, après un endormissement correct, un sommeil troublé de rêves effrayants. Les thèmes d'accident n'y sont pas rares. Une « *somnolence durant la journée* » voisine chez lui avec des nuits agitées pendant lesquelles des « *sursauts durant le sommeil* » et des réveils fréquents sont courants.

**SULFUR** : c'est ici sa constitution même qui est en cause. Congestif, sortant classiquement les pieds du lit qu'il a pourtant froids au départ, il s'endort bien, mais présente ensuite un sommeil de chat et se réveille pour le moindre prétexte. Il est alors incapable de se rendormir. Bien souvent, « *entre 2 et 5heures du matin* » il « *ne peut dormir* », et son sommeil est assez agité : il « *parle, a le corps agité de soubresauts et de secousses nerveuses* », présente « *des rêves hauts en couleur* » au terme desquels « *il se réveille parfaitement lucide* », parfois même « *en chantant* ».

---

<sup>1</sup> Voir Article Site homeopsy.com Avril 2014.

**MERCURIUS SOLUBILIS** transpire abondamment, d'une sueur qui ne soulage pas ; cela aggrave alors son mal-être qui est maximum après minuit.

Intoxiqué autant physiquement que psychiquement par ses idées obsédantes, il a la désagréable sensation de ne pas s'être reposé.

## 2. Les « obsédés » sycotiques

**THUYA** se réveille à la fin de la phase paradoxale sur un vécu de « rêves de chute » : il rumine alors obsessionnellement ses soucis et montre une insomnie « persistante ».

**MEDORRHINUM** présente souvent des symptômes analogues mais a, en plus, la sensation de ne pas pouvoir émerger de son sommeil. Ses matins sont « brumeux » et désagréables.

S'il dort en « position genu pectorale », il a pour particularité aussi, de rêver « qu'il est en train de boire ! ».

## 3. Les luétiques.

**LUESINUM** est victime de son hérédité. Il « craint la nuit et la souffrance due à l'épuisement ». Les douleurs qui s'exacerbent « de la tombée de la nuit, au lever du jour » s'accompagnent d'une anxiété difficilement formulable et d'agitation.

Son insomnie peut survenir à n'importe quel moment de la nuit ou ne porter que sur la deuxième partie du sommeil ; de minuit à cinq ou six heures du matin. Là aussi, il n'existe pas de règle.

**LACHESIS** : la sympathicotomie du soir s'accommode mal ici d'un sommeil paisible ; les bouffées congestives et des idées obsédantes concernant l'attention que Lachesis ne suscite pas -et devrait susciter- favorisent ici un sommeil agité.

« L'aggravation se produit au moment de l'endormissement » avec « des sursauts soudains » et une « sensation de sommeil, sans que le sujet ne parvienne à s'endormir » ; à moins qu'elle ne soit accompagnée de tendance à être « pleinement éveillé le soir ».

**AURUM** : Attention pour lui au petit matin, porteur d'idées moroses et de ruminations mélancoliques : elles sont souvent génératrices de passage à l'acte. Si ce dernier est préparé, sa mise en pratique est souvent liée à une congestion céphalique qui s'avère favorable à une impulsion libératrice. Les rêves sont ici « effrayants » avec, bien souvent, une perte de sommeil ou des « sanglots bruyants pendant le sommeil ».

## 3-Les anxieux :

**CALADIUM** : sans savoir pourquoi, CALADIUM a peur de s'endormir. La faiblesse de ses moyens et de sa sexualité défaillante le dérangent.

S'il se repose après un court sommeil, il se recoucherait bien volontiers le matin ; ceci d'autant plus qu'il a tendance à « se réveiller en sursaut au moindre bruit, et qu'il « craint le mouvement ». Sa propension à fumer trop fort, son « cœur de fumeur » et « ses troubles asthmatiques » ne favorisent pas chez lui, un sommeil des plus reposants.

**ARSENICUM ALBUM** est somnolent dans la journée, mais il s'endort ensuite à peu près facilement, d'un sommeil « perturbé, anxieux et agité ». De plus, il éprouve souvent le désir d'avoir « la tête surélevée par des oreillers » ou « les mains sur la tête ». Ses rêves sont « remplis de soucis et de peur »... : si des « accès d'étouffement » viennent l'assaillir pendant son sommeil, une heure du matin signe l'apparition d'une angoisse massive qui le chasse de son lit et lui oppresse la poitrine. Il rejoint ici :

**ACONIT** : les pulsions agressives sont envahissantes et donnent à son premier sommeil un tour angoissant. « *Cauchemars, délires nocturnes, insomnie avec agitation, rêves anxieux* », le sujet « *se tourne et retourne dans son lit* », a des « *sursauts pendant le sommeil* » et de « *longs rêves, avec angoisse sur la poitrine* ».

L'on se trouve ici devant un médicament d' « *insomnie des personnes âgées* » avec, comme pour Arsenicum album, une forte angoisse.

**AMMONIUM CARBONICUM** est « *somnolent pendant la journée* » mais les « *sursauts provenant d'une sensation d'étouffement pendant le sommeil* » n'améliorent pas un sommeil perturbé, notamment « *pendant les règles et entre 3 et 4 heures du matin* »

## **B. LES DIFFICULTES D'ENDORMISSEMENT**

*Leur origine est des plus variée.*

Elle va de la sensation de tension au coucher chez ACTEA RACEMOSA ; à la peur de ne pas dormir : ainsi, IGNATIA, ARGENTUM NITRICUM, ARSENICUM ALBUM anticipent des troubles à venir.

Le maintien d'une tension persistante se repère chez eux comme chez bien des personnalités mises dans l'impossibilité de faire sieste dans journée :

SEPIA, CYCLAMEN, ARGENTUM NITRICUM, ARSENICUM ALBUM et les dysthymiques de type LACHESIS, LILIUM TIGRINUM. à moindres égards IODUM ou CALCAREA FLUOR en témoignent. Bien d'entre eux calment leur angoisse par une hyperactivité.

A son habitude, et vu son coté paradoxal, IGNATIA dort mieux si elle est dans un milieu inhabituel ; stressé et contrarié, STAPHYSAGRIA rumine ses humiliations et la tension qu'il doit emmagasiner sans avoir les moyens intérieurs et extérieurs de réagir...Cela l'empêche de trouver le sommeil...

Pour tous ces profils, il s'agit là davantage d'un comportement inadapté entretenu par les circonstances et le mode d'être général du sujet que d'une pathologie psychique à proprement parler...Ce qui fait « trauma » au début, voit ses effets sur le sommeil persister-STAPHYSAGRIA-, l'angoisse de ne pas dormir prendre parfois le dessus : plus l'on y pense, moins l'on dort : IGNATIA, MEDORRHINUM...

La nécessité de ne pas en rester à un médicament de réglage neuro-végétatif ou de circonstance se fait souvent sentir, dès lors que le trouble persiste, amenant le sujet à rester dans son lit sans dormir et à s'angoisser ...

Il s'agit parfois davantage d'une mauvaise perception de la réalité du sommeil que d'un véritable trouble : de fait, il ne se repère pas dans les contrôles en laboratoire. La présence de ce dernier est impossible à apprécier.

Cela n'a rien d'étonnant : bien des sujets Luétiques sont régulièrement enclins à une mauvaise évaluation des situations ; Sulfur a un sommeil de chat et des capacités rapides de récupération ; ARSENICUM ALBUM les dramatise ; THUYA s'y fixe obsessionnellement ; MEDORRHINUM est toujours amélioré le soir qui le confronte à une forme de liberté, fût-elle de ne pas dormir dans les temps.

Il est important ici de tenir compte des aspects héréditaires et constitutionnels du trouble. Les aspects somatiques y ont autant d'importance que ceux d'ordre psychiques et éducatifs...

Certains, idiopathiques, apparaissent dès l'enfance, évocateurs des empreintes d'ordre luétique et tuberculiques ; d'autres secondaires ont une origine multiple.

Ils témoignent alors de maladies intercurrentes appelant les médicaments qui y correspondent, ou sont entretenus par le trouble du sommeil survenu pour une raison traumatique avec des effets pernicieux sur l'organisme. Ainsi :

Le syndrome des jambes sans repos appelle MEDORRRHINUM, ZINCUM, CALCAREA FLUOR ou RHUS TOX ;

Le syndrome des mouvements périodiques évoque : ZINCUM, ZINCUM VALERIANA, MEDORRRHINUM ;

Les apnées du sommeil peuvent être améliorées par AMMONIUM CARB, GRAPHITES, CARBO VEG, KALI CARB ou BARYTA CARB.

Les troubles d'origine psychique ou psychiatrique sont aussi à évoquer :

Les états dépressifs justifient que soient traités autant le fond, que la cause et la conséquence...AURUM, LACHESIS... ;

L'anxiété appelle souvent: IGNATIA, THUYA, MEDORRRHINUM, CYCLAMEN et tous les médicaments comportant une note obsessionnelle auxquels devront être adjoints les médicaments témoignant d'un « depuis que ».

Les autres pathologies psychiques notamment celles inhérentes au Tuberculisme sont à évoquer ici. Elles justifient, si le trouble persiste ou menace la stabilité psychique du sujet, la prescription en plus du traitement homéopathique de quelques gouttes d'Haldol® qui, chez PHOSPHORUS évitera une évolution problématique et un passage dans le monde de la psychiatrie, vu sa difficulté à assumer toute privation de sommeil prolongée...Vu son importance dans le diagnostic et surtout pour le pronostic, il est important de vérifier ici le mode d'apparition du trouble et de distinguer s'il est secondaire ou primitif.

Ces difficultés d'endormissement ont donc diverses causes, qui interviennent de manière variée.

*Deux types de sujets se retrouvent ici : les uns présentent une excitation cérébrale, les autres sont épuisés.*

### **1. Ceux qui ont une excitation cérébrale :**

**COFFEA CRUDA** : « Eveillé, ne reste pas en place, le sujet dort jusqu'à trois heures du matin, somnole ensuite et se réveille en sursaut ». Son sommeil est troublé par ses rêves, son activité cérébrale et son excitabilité nerveuse, mais parfois aussi, par un prurit anal : images et idées se succèdent ici, vivantes, claires et sur un rythme accéléré...Elles empêchent l'esprit de tomber dans la torpeur qui conduit au sommeil et donnent la sensation d'une sorte de « cinéma d'idées dans la tête ». L'émotion joyeuse et la fatigue excessive sont souvent en cause ici, pour empêcher de dormir...Le sujet est calme, mais il enregistre les sons les plus infimes ou les plus éloignés, les odeurs les plus fugitives, comme si tous ses sens étaient exacerbés. Si le côté exceptionnel de la bonne nouvelle ou celui de la joie d'un jour justifie une dilution basse (4 CH), l'épuisement qui est à la base d'une intense excitation cérébrale chez le tuberculique surmené que constitue Coffea cruda autorise une dilution plus haute (7, 9 ou parfois même 12 CH).

**COFFEA TOSTA** : le café est grillé et sa caféine détruite en partie par la chaleur. Pourtant et c'est là une des particularités qui fait qu'aucune pathogénésie ne ressemblera totalement à une autre, même pour une même substance de base ou appartenant à la même famille, de nouveaux symptômes apparaissent ici : « au moment où le sujet va s'endormir », il

« sursaute effrayé, gémit » et se vit comme « en proie à l'horrible sensation de tomber dans un précipice ou d'être menacé d'un grave danger ». Il peut aussi, « *une fois endormi, rêver de la mort d'amis très chers* », sans que « *la gaieté de son humeur en soit altérée* » : il ne s'attriste pas mais « voit se dérouler les scènes les plus funèbres avec une indifférence des plus sereines ».

**THEA** : l'hyperesthésie en est ici au point que, même le poids des draps est intolérable et donne la sensation d'avoir les orteils écrasés. Les cauchemars s'apparentent ici à ceux de Coffea tosta. Thea rêve de meurtres. Il est l'assassin, mais ne s'en trouve aucunement horrifié. Il en serait même « *satisfait et en prendrait facilement son parti* ». De plus, c'est avec un certain plaisir qu'à son réveil, il se remémore la scène de son exploit. « Somnolence le jour, somnolence la nuit avec excitation vasculaire, agitation et peau sèche. Les rêves horribles ne l'effraient pas ».

**PIPER METHYSTICUM** : chaque nerf est tendu et vibre au maximum, la sensation d'allégresse et de vivacité d'esprit est à son comble. Pourtant, elle est de courte durée et se voit suivie d'une phase de somnolence plus ou moins dépressive où les capacités intellectuelles sont altérées. Le sujet est alors « *silencieux et somnolent avec rêves incohérents et perte de la force musculaire* ». Utilisé comme substance rituelle en Polynésie, il y aurait une place importante dans certaines cérémonies au cours desquelles une décision importante est à prendre.

**OPIUM** : « *il s'arrête de respirer au moment de s'endormir, a sommeil, mais ne peut arriver à s'endormir, les bruits éloignés, chants de coq etc... l'empêchent de s'endormir. Les enfants rêvent de chats, de chiens, de silhouettes noires, le lit semble tellement chaud que le sujet ne peut y rester allongé* ». Il « *triturer ses draps* » et lorsqu'il dort, tombe dans un « *sommeil profond et hébété* ». Ses rêves sont « *agréables, extraordinaires, érotiques* ».

**ARGENTUM NITRICUM** a le même problème : il est gêné par « *les caprices de son imagination ; ses rêves affreux sont peuplés de serpents et de plaisir sexuel* ». Somnolence et engourdissements sont ici au rendez vous.

**IGNATIA** : son côté paradoxal permet de la classer dans bien des rubriques. La sensibilité physique et psychique inhérente à sa nature ne peuvent que perturber le sommeil « très léger avec des soubresauts des membres, au moment où le sujet s'endort ». L'insomnie provoquée par le chagrin et les soucis s'accompagne de démangeaisons des bras et de violents bâillements. Les rêves prolongés perturbent le sujet. Les contrariétés intériorisées, jouant comme une sorte de « coup de poing » moral se manifestent ici sous une forme déviée. Les cauchemars laissent une impression persistante au réveil ; ils tournent parfois à l'idée fixe vu l'exagératisme habituel du personnage, sa difficulté à exprimer ses affects un ressenti authentique. Parfois aussi les rêves sont logiques, le sujet raisonne ou travaille et ceci de manière efficace.

Ignatia est ici le remède de ceux qui ne s'endorment pas, de peur de ne pas dormir. Il nécessite dans cette perspective d'être plutôt donné en dilution basse (4CH). S'il est prescrit dans une dilution plus haute du fait d'une personnalité très marquée par le remède, il semble préférable de ne pas le donner trop près du coucher, pour éviter ce qui peut être induit par la composante paradoxale du psychisme.

**AQUALEGIA** : l'insomnie est ici sous-tendue par l'aspect hystérique du remède avec sa « boule et son clou hystérique ». La ménopause amène des vomissements verdâtres le matin, des tremblements nerveux du corps, une sensibilité à la lumière et au bruit et un trouble marqué du sommeil que l'on repère aussi chez des jeunes filles dysménorrhéiques.

**ACTEA RACEMOSA** se plaint d'insomnies opiniâtres. Elles sont dues ici, autant à l'agitation physique, qu'à l'état psychique. L'on peut retrouver ici une « irritation cérébrale chez l'enfant pendant la dentition ». La « forte dépression » qui survient parfois, s'accompagne de rêves de malheur imminent » avec agitation accompagnée de spasmes, de fasciculations et de « sensation d'insectes sur la peau ». Ces derniers troublent le repos, l'empêchent de se détendre et vont faire s'exagérer un état mental déficient qui se manifeste par une sensation de « *devenir folle* » ou « *de tête dans les nuages* ». L'insomnie est d'autant plus mal supportée qu'elle s'accompagne d'une anxiété sur l'avenir, notamment sur celui de son état mental. De fait, à la différence de RHUS TOXIDENDRON, le mouvement dans le lit n'améliore pas les troubles d'allure rhumatismale.

**LACHESIS** se retrouve aussi dans cette rubrique : son hypersensibilité est telle qu'elle la tient éveillée jour et nuit et qu'on croirait d'après ce qu'elle décrit et vu sa façon d'être dérangée par le moindre bruit, qu'elle pourrait entendre « *les mouches se promener* » ou « *sonner la cloche d'une église lointaine* ». Si elle peut être somnolente le jour, la congestion de son esprit la tient souvent éveillée et agitée jusqu'à minuit, « l'aggravation se produit au moment où elle s'endort »... : « *Sursauts soudains au moment de s'endormir, le sujet a sommeil mais ne parvient pas à s'endormir [...] il est pleinement éveillé le soir* ». Parfois aussi des soubresauts et tressaillements le réveillent, dès qu'il tente de se laisser aller au repos. Survient alors une sensation des plus déplaisantes d'étouffement et de suffocation angoissante. Il faut dire que Lachesis a des rêves pénibles. Elle voit « *des spectres, des cadavres, des amis et des parents qu'elle sait morts, même dans son cauchemar, et qui lui parlent* ». Elle peut aussi se voir prise d'une « *toux persistante qui ne la réveille pas* ».

**PULSATILLA** est gênée par une congestion veineuse qui aggrave un endormissement tardif : « Le sujet est tout à fait éveillé dans la soirée ; le premier sommeil est agité ». L'esprit actif ne se laisse aller au sommeil que tard dans la nuit ; parfois après minuit ; il se réveille précocement. Parfois pourtant, la variabilité inhérente au personnage favorise d'autres scénarios : après un endormissement correct surviennent des réveils fréquents avec sursauts brusques et bouffées d'angoisse.

Bien souvent, la position prise dans le sommeil est ici assez particulière : « couché sur le dos, mains au dessus de la tête ou bien croisées sur le ventre ; position assise, tête penchée d'un coté ou de l'autre » tout peut se voir ; hormis le fait de dormir sur le coté, notamment le gauche, « comme si le sang refluant vers le cœur gênait alors son fonctionnement ».

Le réveil est toujours pénible accompagné d'une désagréable sensation d'engourdissement, d'apathie et de sensation de ne pas s'être reposé. La somnolence aggravée dans l'après-midi s'atténue « lorsque l'on peut aller faire une marche au grand air ». Répétée et en 4CH, Pulsatilla améliore en général de façon notable les troubles du sommeil liés à la congestion veineuse.

**CHAMOMILLA** : il pourrait à certains égards trouver sa place auprès de Nux Vomica. Nerveux, il est sensible à toute excitation et réagit d'autant plus à la douleur, qu'il a souvent abusé d'excitants et de café, ce qui ne peut qu'aggraver sa somnolence.

Irritable, peu sociable, grognon, mécontent, il voit son indication dans les troubles du sommeil de l'enfant qui en présente les symptômes souvent conditionnés par une poussée dentaire.

« Assoupissement avec gémissements, pleurs et lamentations pendant le sommeil, rêves angoissés et effrayants avec les yeux mi-clos » sont des plus fréquents chez ce sujet hyperesthésique.

**CALCAREA CARB** fait ici la transition avec le groupe de remèdes suivants qui voient leur insomnie conditionnée en grande partie par un épuisement nerveux. Suite à un travail prolongé ou à des soucis répétés, Calcarea Carb devient bien souvent craintif, anxieux de l'avenir, parfois irritable. Il va alors se préoccuper de manière obsessionnelle de détails insignifiants.

Pris de bâillements, somnolent dans la journée ou le soir dès la fin du dîner, il éprouve l'envie d'aller se coucher de bonne heure. Il se trouve alors lors assailli par une foule de pensées ou encore par une idée fixe qui lui revient dans la tête dès qu'il tente de s'assoupir. « La même idée désagréable le réveille toujours lors d'un sommeil léger et paisible ». Il a des « frayeurs nocturnes » et des « visions horribles dès qu'il ouvre les yeux », avec des « rêves de mort ». Il « *sursaute au moindre bruit et craint de devenir fou (folle)* » alors même qu'il (elle) est « *assoupi(e) en début de soirée* ». Il s'endort, lui aussi, les mains derrière la tête et l'activité mentale qui l'empêche de se laisser aller au sommeil donne à ses matins un tour empreint d'épuisement.

## 2. Les épuisés nerveux.

**ARNICA** tourne et retourne dans son lit : il lui paraît trop dur. S'il s'endort, il rêve de mort, de décisions pénibles à prendre et il parle, gémit, se plaint dans son sommeil.

La fatigue le rend somnolent mais, au moment de s'endormir, il n'arrive pas à céder au sommeil ou alors, se réveille très vite au milieu d'un cauchemar effrayant où il éprouve une sensation de « *tête brûlante avec rêve anxieux, et effrayants de mort, de corps mutilés, des terreurs nocturnes et des selles involontaires pendant le sommeil* »

**VALERIANA** est gêné par une nervosité extrême avec tressaillements musculaires, démangeaisons, sensation de froid et serait « aggravé en marchant »

**LES KALI** ont tous une sensation d'agacement nerveux qui témoigne d'un reste de réactivité d'un organisme épuisé. Ainsi :

- **KALI BROMATUM** agite ses mains, tripote ses draps en dormant et présente une grande propension au somnambulisme. La « *somnolence est intense tout comme l'insomnie, due aux soucis, au chagrin et aux excès sexuels* ». Les terreurs nocturnes ne sont pas rares avec « grincements de dents » et « rêves affreux ».

- **KALI CARB** sursaute au moindre bruit et ne supporte aucun contact, fut-il celui du courant d'air qu'il pourchasse. « Somnolent après le repas », il « se réveille à deux heures du matin et ne peut se rendormir ».

- **KALI PHOS** a la sensation que le bruit le transperce ; son sommeil agité se peuple de cauchemars, de terreurs nocturnes et de somnambulisme témoins de sa fragilité et de son insécurité mentale.

**PHOSPHORIC ACID** : « *Somnolence... Rêves lascifs avec émissions* ». Donné en dilution basse, le remède fortifierait les neurones et tonifierait le psychisme ; alors qu'en haute dilution, il aurait une vertu calmante.

Mais, attention aux aggravations chez ce sujet tellement fragilisé et épuisé qu'il va risquer de brûler « ses dernières cartouches » dans le feu d'une explosion délirante. Phosphoric acid semble ici souvent indiqué dans le cas d'insomnies persistantes préludes à une décompensation psychiatrique ou encore dans celles susceptibles de survenir lors de décalage horaire mal supporté ou de vie nocturne trop agitée. La fatigue ne peut ici qu'aggraver les troubles du sommeil inhérents à la personnalité elle-même.

**PHOSPHORUS** présente une « somnolence totale surtout après les repas » et convient souvent aux personnes âgées abattues, ou à l'adolescent surmené. Rêves « *lascifs, d'incendie très présents, d'hémorragie...le sujet se couche tard et se lève fatigué* ».

**CHINA** : pertes de liquide prolongées ou répétées liées aux règles, l'allaitement ou aux sueurs, génèrent une faiblesse physique accompagnée d'hyperesthésie et d'irritabilité. Masquée par l'état congestif, cette dernière se devine sous l'apparence d'un esprit actif, manquant d'endurance qui, dès la nuit tombée, tend à échafauder plans et projets : vu l'aspect périodique des troubles, une nuit sur deux, le sommeil se voit alors troublé.

**COCCULUS** : insomnie et veilles répétées - souvent au chevet d'un parent malade - sont souvent responsables de troubles dans les cycles du sommeil.

Prostration le jour, difficultés d'endormissement, sommeil peu reposant entrecoupé de réveils liés à des poussées d'angoisse sont la règle. Ils constituent le lot quotidien de cet épuisé, sujet aux fourmillements des extrémités, aux sensations vertigineuses, à celle d'une tête « qui ne tient plus sur le cou » : jointe aux fréquentes nausées, elles sont les prémisses de troubles d'aspect spasmophilique.

**AVENA SATIVA** ne peut fixer son attention sur quoi que ce soit. Il éprouve une sensation de douleur à la base du crâne qui gêne le repos. Actif dans l'insomnie des alcooliques, il se prescrit souvent associé à Alfafa 6DH chez les gens surmenés intellectuellement, asthénisés après une infection ou à une accoutumance à la morphine.

**PASSIFLORA** : l'agitation et la vigilance sont ici aussi liées à l'épuisement, en particulier chez « *les sujets faibles, les enfants et les vieillards* ». La tendance aux convulsions est fréquente, tout comme la toux nocturne qui gêne le repos : 30 à 60 gouttes de TM sont souvent d'une aide précieuse.

**THERIDION** présente des vertiges et une hyperesthésie gênant le sommeil. Le bruit constitue une telle agression qu'il en a des malaises et des migraines et qu'il se trouve mal parfois au simple froissement d'une feuille de papier.

**AMBRA GRISEA** présente des troubles où se dessine le début d'une atteinte neurologique. Incapable d'assembler ses idées, elle est aggravée en présence d'étrangers.

Les préoccupations obsessionnelles qui l'envahissent dès qu'elle se met au lit où elle a la sensation de se refroidir, l'empêchent de dormir.

**CARBO VEGETABILIS** se refroidit en dormant surtout au niveau des jambes et des genoux ; ce qui a le plus souvent tendance à le réveiller.

**ARANEA DIADEMA** a, elle aussi, bien du mal à réchauffer ses jambes lorsque le temps est humide ; elle s'agite, se réveille avec la sensation comme si « *ses mains et avant bras étaient gonflés et lourds* ».

**HELODERMA** ressent « *des vagues de froid descendre de la partie supérieure de son corps aux extrémités inférieures* » ; ce qui ne favorise pas son sommeil.

**GELSEMIUM** est indiqué dans l'insomnie liée au surmenage ou lorsque l'on s'est épuisé à faire face à une situation difficile...Sensible à la moindre émotion ou nouvelle défavorable, « *Le sujet ne parvient pas à s'endormir complètement [...] Délire au moment de s'endormir [...] Insomnie due à l'épuisement ; à cause de pensées incontrôlables [... tabac.* ».

De ce fait il est en proie aux bâillements. Son « *insomnie due à une irritation nerveuse* » le laisse nerveux, déprimé, atone et tremblant. Vu l'impossibilité à affronter le



problème pour des raisons inhérentes à son histoire, à sa faiblesse ou à des marques préexistantes, le tremblement de colère impuissante qui caractérisait STAPHYSAGRIA, se manifeste ici sous forme de troubles qui évoquent les mauvais effets de la peur... Apparaissent alors des débâcles éliminatrices sous forme de diarrhée et des troubles du sommeil d'autant plus marqués que l'alcool, les stimulants divers et le tabac ont été la réponse facile à l'asthénie nerveuse et physique.

**DAPHNE INDICA** : le sujet est « *totalelement incapable de dormir* » du fait de fréquentes « *douleurs dans les os [...] Rêves avec cauchemars, sursauts en s'endormant avec frissons et moiteur [...] Le sujet rêve de chats, en particulier de chats noirs* » ! Rien n'est ici pour favoriser le repos.

**ZINCUM METTALICUM** est épuisé par la maladie et les abus nerveux, sexuels et ceux médicamenteux, pris dans l'espoir de dormir ou de retrouver un calme perdu.

La faiblesse est générale, malgré une agitation des plus marquée. Une hyper sensibilité et une irritabilité donnent un caractère détestable surtout en fin de journée, lorsque la fatigue des heures de travail s'est accumulée. Le bruit et une contrariété même minime, génèrent de la colère. Si les tremblements n'ont ici aucune commune mesure avec ceux de Gelsemium, la sensation de tiraillement et d'engourdissement bloquent le sommeil : prédominant aux membres inférieurs, elles empêchent le sujet de se tenir tranquille dans son lit où il ne cesse de les remuer.

**ZINCUM SULFURICUM** a, en plus de ce ressenti, la sensation désagréable « d'insectes qui lui grimpent sur les jambes ».

### **3. Les épuisés par auto-intoxication**

Parmi eux :

**PSORINUM** sursaute facilement et éprouve des « *démangeaisons insupportables* » qui l'empêchent de trouver le repos.

**MERCURIUS PRAECIPITATUS RUBER** éprouve « *des crises de suffocation la nuit en étant couché* » au moment où il se trouve sur le point de s'endormir, ce qui oblige à se relever, pour se sentir soulagé.

### **4. Les préoccupés existentiels.**

L'insomnie est ici liée à un problème psychologique envahissant qui gêne la sérénité des pensées et des nuits :

**NUX VOMICA**, hanté par le besoin et le désir d'efficacité, vit dans la crainte de ne pas réussir ; ce qui le maintient éveillé ou le réveille. Il tente alors par tous les moyens d'échafauder des plans...

**PLATINA** aurait pour particularité de dormir avec les jambes écartées. Comme STAPHYSAGRIA, elle supporte très mal échec ou perte de puissance qui altèrent l'image qu'elle souhaite donner et se renvoyer d'elle-même.

**LACHESIS** -tout comme **HYOSCIAMUS**- se réveille en sursautant de frayeur. Elle est gênée autant par sa jalousie, que par ses pulsions d'agressivité et de séduction, qui envahissent son cerveau de pensées « excitantes ».

**STRAMONIUM** a sommeil, mais il ne parvient pourtant pas à s'endormir. Sa peur du noir reste vivace, même si à l'âge adulte elle est souvent cachée et doit être recherchée. Son sommeil est profond et stertoreux mais il se réveille terrifié, hurlant de peur et ne reconnaissant aucune des personnes autour de lui

**NATRUM MUR** a tellement peur des voleurs...qu'il en rêve ; ce qui, comme c'est aussi le cas de **CENCHRIS**, laisse en lui une sensation persistante de vérité au réveil.

**ARSENICUM ALBUM, CALCAREA FLUOR, LYCOPODIUM, LUESINUM** ont peur de la ruine et de manquer d'argent et cela les empêche de dormir...

À suivre...

Docteur Geneviève Ziegel