

## Etre somnambule - 1/2

**Nous avons tous en tête cet éternel cliché du somnambule les yeux révulsés, marchant en pyjama rayé, la nuit, sur le trottoir d'une rue désertique...**

Je voudrais tout d'abord éclaircir un point, un somnambule n'est pas forcément un dérangé du cerveau, cela peut arriver à n'importe qui et à tout âge !!!

### **Et ben en fait le somnambulisme peut s'exprimer de plusieurs façons:**

1) ça peut être simplement le fait de parler en dormant (sans sortir de son lit !) soit de manière incompréhensible parce que on est en train de rêver ou de manière parfaitement claire parce que notre corps veut exprimer une émotion qu'il n'arrive pas à contenir ! Les somnambules « légers » cris souvent lorsqu'ils font des cauchemars ou rigolent pour des rêves agréables.

2) On peut aussi faire des mouvements que l'on a l'habitude de faire pendant la journée, par exemple quelqu'un qui tape sur un clavier toute la journée peut se retrouver à continuer son travail la nuit (bien sur en rêve) ! Ou sinon c'est simplement l'expression de nos rêves que l'on reproduit dans la réalité, par exemple, *une fois je rêvais que mon copain et moi nous étions enfermés dans une prison et je m'accrochais aux barreaux en disant : « laissez nous sortir ! » et ben en fait, je prenais le cou de mon copain pour un des barreaux de la prison et j'étais donc en train de l'étrangler !! Heureusement il c'est réveillé et m'a sortie de mon cauchemar !*

3) On peut évidemment se lever, dans ce cas c'est toujours pour un but précis... parce qu'on a trop chaud ou parce que on a soif, mais en général on ne sort pas de la maison. Sauf si bien sur on a envie d'aller faire un footing !!

4) On peut aussi se lever et parler en même temps !

### **Est ce que c'est dangereux pour la personne ?**

La plupart des gens disent que ce n'est pas dangereux et on a jamais entendu parlé de somnambule mort dans telle ou telle situation, donc, non c'est pas dangereux mais il y a certains trucs qu'il vaut mieux ne pas faire pour éviter justement tout accident !

### **Ce qu'il ne faut pas faire :**

- Il ne faut surtout pas réveiller un somnambule surtout s'il est en hauteur ou dans une situation dangereuse, à moins que l'on y soit réellement obligé, il vaut mieux réveiller par exemple un somnambule qui cris ou pleurs parce qu'il sera soulagé d'apprendre que ce n'était qu'un rêve.

- Il ne faut pas lui crier dessus

- Il ne faut pas essayer de le manipuler ou simplement le toucher par ce qu'il risque d'avoir une réaction assez brutale et risque de vous faire mal.

- Il ne faut pas lui poser de questions ou essayer de le faire parler pour connaître des choses qu'il ne voudrait pas nous dire normalement. Certains disent qu'il pourrait ne pas se réveiller !!

### **Que faut-il faire lorsque l'on se trouve face à un somnambule**

- Garder son calme. C'est la première chose à faire pour ne pas qu'il soit perturbé, parce qu'un somnambule réagit à ce que vous pouvez faire ou dire.

- Lui parler pour le calmer et lui dire qu'il est en train de dormir et qu'il doit aller se coucher.

## Etre somnambule - 2/2

### Pourquoi est-on ou devient-on somnambule ?

C'est souvent parce que on est tracassé par la journée que l'on vient de passé ou par celle de demain. On s'endort alors avec des idées plein la tête et on est souvent anxieux et mal à l'aise. Ce sont souvent des personnes très émotives et qui ne s'expriment pas beaucoup...alors le seules moyen pour ces personnes de s'exprimer c'est la nuit !