



J'ai des troubles du sommeil.

Je me couche fatigué... et pourtant, le sommeil ne vient pas.
Ou bien il vient, mais il ne tient pas.
Je me réveille au milieu de la nuit, les yeux ouverts dans le noir, avec une pensée déjà active.

Le corps est allongé.
Mais le système, lui, ne s'éteint pas.

Dans la lecture ABH, dormir suppose une chose essentielle : que **A** accepte de lâcher le contrôle, que **B** redescende en activation, et que **H** puisse réorganiser tranquillement l'information accumulée dans la journée.

Le sommeil est un acte de confiance.

Or, lorsque je dors mal, ce n'est pas seulement un problème d'horaires ou d'écrans.
C'est souvent que le système ne se sent pas totalement en sécurité pour se désengager.

A continue à analyser.
Il repasse les conversations.
Il anticipe le lendemain.
Il corrige des scénarios imaginaires.

Il pense qu'en pensant plus, il va mieux maîtriser.

Mais penser n'apaise pas le système nocturne.
Penser l'active.

Pendant ce temps, **B** reste en vigilance modérée. Pas une panique. Pas une crise.
Juste un fond d'alerte discret. Une tension basse fréquence qui empêche la détente profonde.

Et **H**, qui utilise la nuit pour réorganiser la cohérence globale, se retrouve avec un flux d'informations encore saturé par les raisonnements du bas.

Entre le haut et le bas, le langage n'est pas le même.

La nuit n'est pas faite pour les argumentations.
Elle est faite pour la réorganisation silencieuse.

Lorsque je m'endors difficilement, ce n'est pas forcément que je "n'y arrive pas".
C'est que le système n'a pas complètement basculé en mode sécurité. Quelque chose reste ouvert. Une tension non résolue. Une incohérence non digérée. Une pression maintenue.

Parfois, il s'agit d'un filtre défensif devenu permanent. On reste en vigilance même quand il n'y a rien à surveiller. Le corps ne descend plus en mode récupération profonde.

Et plus je regarde l'horloge, plus **A** s'inquiète.
"Je ne vais pas être en forme demain."
"Je vais encore mal dormir."
"Il faut absolument que je m'endorme."

L'obligation de dormir devient une tension supplémentaire.

Or le sommeil ne se commande pas.
Il se permet.

Dans la logique ABH, retrouver un sommeil plus stable passe par un réapprentissage de la descente. Apprendre à signaler au système que la journée est terminée. Que la vigilance peut baisser. Que le contrôle peut être relâché sans danger.

Envoyer en haut des images simples, stables.
Ralentir la respiration sans la forcer.
Dissocier pensée et nécessité.

Car une pensée nocturne n'est pas une urgence.
Une insomnie ponctuelle n'est pas un effondrement.

Le filtre structurel profond ne se dérègle pas en une nuit.
Mais la pression répétée peut perturber la régulation.

J'ai des troubles du sommeil.

Mais mon système n'est pas cassé. Il est souvent surchargé. Trop actif. Trop vigilant.
Trop engagé.

Le sommeil revient rarement par contrainte.
Il revient quand la cohérence s'installe.

Quand **A** accepte de ne pas tout résoudre avant de fermer les yeux.
Quand **B** sent que rien ne menace immédiatement.
Quand **H** peut reprendre la réorganisation sans être saturé par des raisonnements continus.

Et parfois, la première étape n'est même pas de dormir parfaitement.
C'est d'arrêter de se battre contre l'éveil.

Car la nuit n'est pas un examen à réussir.
C'est un espace de régulation.

Et lorsque la confiance revient, même légèrement, le corps le sait.
Les pensées ralentissent.
La respiration s'allonge.
La vigilance se dissout.

Et le sommeil, doucement, reprend sa place naturelle dans l'architecture vivante du système.

