



Homéopathie, anxiété et troubles du sommeil

Anxiété et troubles du sommeil, les solutions en homéopathie

L'alternance veille-sommeil peut être fortement perturbée par les états anxieux. Les hypnotiques et les anxiolytiques n'apportent pas la solution ; ils mènent à l'indifférence et à l'apathie qui sont des états incompatibles avec les réactions de survie et d'adaptation nécessaires à la résolution du problème initial.

Ne seront présentés dans ce dossier que certains remèdes homéopathiques d'action ponctuelle. la prise en charge du terrain et donc la consultation d'un homéopathe est alors nécessaire.

Posologies : Le trouble du sommeil est une conséquence de l'anxiété, il ne se traite pas uniquement au coucher ; il est préférable de prendre le ou les médicaments homéopathiques utiles matin, midi et soir, par exemple à raison de trois granules.

Les difficultés d'endormissement

Elles sont la plupart du temps associée à un afflux de pensées, liées aux événements de la journée.

COFFEA : l'afflux constant d'idées gêne l'endormissement, on retrouve une hypersensibilité de tous les sens, et une impressionnabilité, surtout aux émotions joyeuses et agréables. Le réveil est précoce: en 7 CH.

VALERIANA : on note une tendance aux palpitations, aux spasmes qui empêchent l'endormissement : en 7 CH

NUX VOMICA : chez un sujet hyperactif, surmené, abusant fréquemment des excitants tels que café, tabac, voire alcool. On peut constater des difficultés d'endormissement du fait d'un bouillonnement d'idées, des réveils nocturnes, souvent vers 4 heures du matin avec difficultés à retrouver le sommeil, des rêves agités, le réveil est toujours laborieux, avec mauvaise humeur et fatigue: en 4 à 9 CH selon le degré de similitude.

AMBRA GRISEA : l'insomnie est aggravée par l'excitation induite dans la journée par une mauvaise nouvelle, un petit souci. La sensation de fatigue disparaît dès que le sujet se couche : en 9 CH, 5 granules matin et soir.

GELSEMIUM : les troubles apparaissent à la veille d'une échéance importante, et se manifestent sous forme de trac ; il s'agit essentiellement d'une insomnie d'endormissement. Le remède est à prendre en 9 CH, 5 granules matin et soir.

*“Le médecin médiocre voit le symptôme et le soulage
Le bon médecin trouve les causes et guérit
Un excellent médecin voit les faiblesses du corps et prévient la maladie”*



PASSIFLORA COMPOSÉ : ce médicament homéopathique est adapté pour les états anxieux. Il favorise la détente et l'endormissement, 3 granules 3 fois par jour.

Passiflora incarnata 3 DH
Ignatia amara 4 CH
Coffea cruda 5 CH
Nycteria capensis 4 CH
Tellurium metallicum 5 CH
Phosphoricum acidum 7 CH
Palladium metallicum 5 CH
Magnesium metallicum 5 CH

Les réveils nocturnes

[Nux vomica 9 CH](#)

Gelsemium 9 CH

[Arsenicum album 9 CH](#) les réveils se situent plus volontiers entre 1 et 3 heures du matin, souvent accompagnés de crises d'angoisse et d'agitation.

[Staphysagria 9 CH](#)

Posologie : 5 granules matin et soir.

Les réveils prématurés

[NUX VOMICA.](#)

[KALIUM PHOSPHORICUM](#) : chez un sujet surmené intellectuellement, l'étudiant, par exemple, les réveils sont précoces, à 4 ou 5 heures du matin ; les journées sont difficiles, avec fatigue, irritabilité, troubles de la mémoire: en 9 CH.

[PHOSPHORICUM ACIDUM 9 CH](#) : ce remède se place plutôt dans un cadre dépressif, suite à un deuil, ou à des soucis prolongés. Il convient aussi à des étudiants surmenés, en complément de [KALIUM PHOSPHORICUM](#)

Posologie : 5 granules matin et soir.



Les crises anxieuses

Plus profondes que l'anxiété, elles perturbent l'endormissement, et si le sujet parvient à s'endormir, elles peuvent réveiller, générer des cauchemars et plus rarement, empêcher le sommeil.

PHOSPHORUS : l'anxiété se manifeste déjà au crépuscule, le sujet s'endort tard et se réveille souvent du fait de peurs, de frayeurs d'une hypersensibilité. Il craint le noir, la maladie, la mort, les peurs d'enfant persistent souvent chez l'adulte, peur des choses sous le lit, derrière les portes, dans les placards mal fermés. peur du noir, de la nuit, des choses qui vivent la nuit. Un effort intellectuel intense, des rapports sexuels intenses aggravent souvent cet état. En 9 CH 5 granules matin et soir. .

ARSENICUM ALBUM : chez une personne maigre, frileuse, agitée, exigeante et méticuleuse. L'angoisse apparaît également à la tombée de la nuit, et les troubles sont aggravés entre minuit et trois heures du matin. On peut retrouver des palpitations, de la toux, parfois des crises d'asthme, et pratiquement toujours la peur de mourir. L'agitation pousse à changer continuellement de place dans le lit. Chez l'enfant, les rituels du coucher sont très poussés, la peur est toujours présente avec de fréquentes allusions à la mort. En 9 CH au coucher.

CAUSTICUM : chez un sujet triste et déprimé, fatigué, peu actif et très critique. Les peurs sont également très présentes, peur de la nuit, peur de la mort, compassion pour les proches, pour les inconnus, compassion universelle. Ne s'endort pas sans lumière. Les rhumatismes sont fréquents. En 9 CH au coucher.

ACONIT : L'angoisse survient brutalement, elle est générale, intense, pouvant conduire à la panique, souvent sans objet précis. À utiliser ponctuellement en 15 CH, une prise unique. Toujours en avoir une dose à portée de main chez les grands angoissés. L'effet est très rapide.