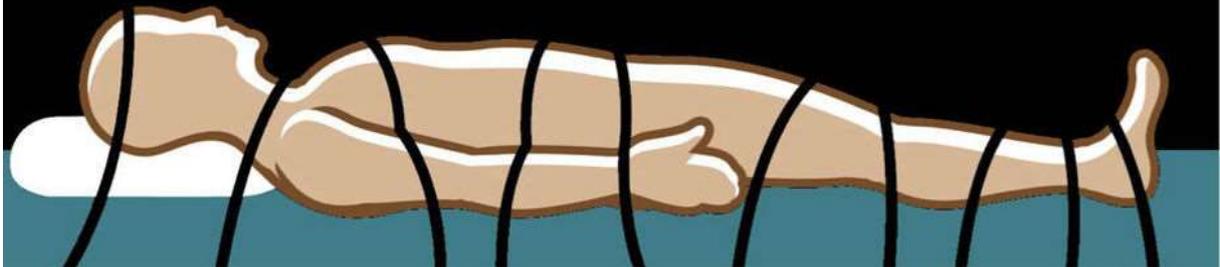


« Paralyse du sommeil »

Est-ce que cela vous est déjà arrivé ?



Une jeune fille, qui a souhaité garder l'anonymat, et dont la maman est venue au CEPPI, a vécu ce qui semble être une « Expérience d'Éveil de la Conscience dans un corps endormi » (?).
Il semblerait que ce genre d'épreuve est assez fréquent !

Voici son témoignage :

« Je me suis assoupie sur mon canapé vers 22h puis peu de temps après (je suppose?) J'ai ressentie la sensation d'être paralysée et de ne plus pouvoir me réveiller d'un sommeil à la fois profond et terrifiant. J'entendais derrière moi, contre le mur du salon une voix d'homme menaçante sans comprendre exactement ce qu'il disait. Il avait l'air de me parler ainsi qu'à un petit garçon qui pleurait. J'étais terrorisée par cette présence et par le fait que je n'arrivais ni à fuir ni à me retourner pour voir ce qui se passait derrière moi. Après beaucoup d'effort pour tenter de bouger un bras ou une jambe j'ai fini par me réveiller, terrifiée. »

Elle espère que son récit permettra à d'autres qui ont vécu des situations similaires de les rassurer, de se sentir moins isolés et les incitera à témoigner à leur tour.