

Peur du noir : aide pour dormir comme un loir zzzzzzzzzzz - 1/1

Dormez comme un loir avec mes conseils.

La peur du noir : cette sensation qui vous prend d'un coup ! Etant tout petit, je me mettais sous ma couette et attendait que ça passe, mais depuis, j'ai eu le temps de réfléchir.

Tout les conseils que je vais vous donner ont été testés par moi-même :

- 1.) La peur du vide se constitue des connaissances inquiétantes et de la peur de l'inconnu.
- 2.) Ce que vous risquez dans le noir, c'est de vous exploser le pied sur un des pieds du lit. (testé et approuvé ! Aiiie)
- 3.) Faites-vous aider au début par quelqu'un que vous aimez bien, si ça ne marche pas du premier coup.
- 4.) Pensez que vous êtes un homme/femme indestructible, que tout vous craint. (Même le diable lui-même, si cela est nécessaire)
- 5.) Mettez-vous dans un endroit vide et sans lumière pendant 15min, ça marche très bien.
- 6.) TOUT ce qui nous entoure est rationnel, TOUT a un fonctionnement obligatoire dans ce monde de particules où l'on vit. Obligatoirement, les apparitions ne se peuvent pas car en physique-chime, on dit : "Rien ne se perd, rien ne se crée, tout se transforme.

La meilleure arme : les bonbecs

Sucez un bon chocolat au lait fondant, pendant que vous vous endormez. Il y a quand même un risque à cela : si vous dormez en bavant, vous vous réveillerez avec du chocolat sucé plein la joue sur laquelle vous dormez.

Sinon, endormez-vous devant la télévision avec plein de cochonneries à grignoter, ça marche, mais déconseillé la veille d'un examen de philosophie.

Il y a aussi la cuisine avec un parent : cuisinez n'importe quoi, même du gloubi-boulga si ça vous tente, et vous oublierez toutes vos angoisses. (faites-le une fois l'autre parent réveillé, sinon il trouvera votre menu et déjeunera avec, direction les toilettes juste après.) Laxatif déconseillé.

Pour conclure

La peur, en gros, est due à la peur de l'inconnu. Donc, si c'est inconnu, vous ne risquez rien (et même, ça n'existe pas !)

Laissez des commentaires, s'il-vous-plaît, que je voie si mes conseils marchent pour tout le monde, car je sais que c'est dur de mettre en application ces conseils.