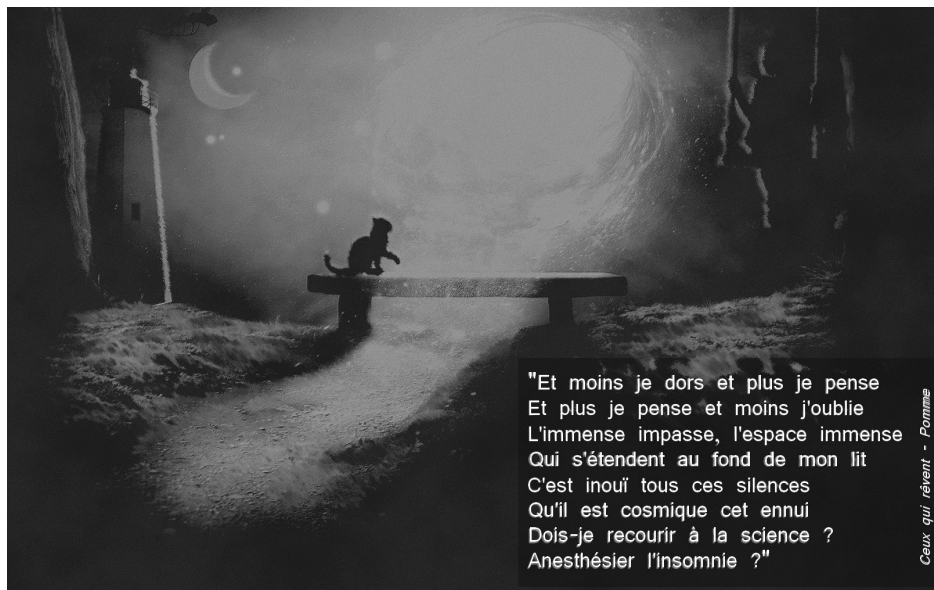


INSOMNIES#1

RECUEIL — collecte 2022

INSOMNIES #1



"Et moins je dors et plus je pense
Et plus je pense et moins j'oublie
L'immense impasse, l'espace immense
Qui s'étendent au fond de mon lit
C'est inouï tous ces silences
Qu'il est cosmique cet ennui
Dois-je recourir à la science ?
Anesthésier l'insomnie ?"

Ceux qui rêvent - Pomme

Intro	5
<i>De ces confessions qu'on ne peut se faire à soi-même</i> — auteur·e anonyme	7
La ronde des fous — unlogical feeling	8
1 H 23 — Christelle	10
À quoi je rêve, la nuit quand je ne dors pas — PépinBidule	11
<i>Inouïe, Nuit, Ennui, Nouit</i> — EricA	16
<i>Insomnie</i> — Incisives	18
<i>Soir branque</i> — p.s.	19
<i>L'asthme de nos fatigues</i> — Jobard	20
<i>Insomnie · Les racines du mal · Toucher le fond</i> — angelica	22
Entre Morphée et moi, toute une histoire... — Gireg	30
La nuit — auteur·e anonyme	32
(sans titre) — J	34
<i>Insomnie & BiPiDi</i> — Mouette	37
<i>L'appel de mes nuits</i> — Anne W	39
<i>Inlassée</i> — Constance	42
<i>ByeByeBenzo</i> — Flo	44
<i>À fleur de peau</i> — Yolande Belleau	46
<i>Passiflore et valériane sont dans un bateau</i> — Mathieu K.	48
<i>La Nuit Nerd</i> — Ada La Nerd	52
<i>Insomniques</i> — Thierry Nutchey	54
<i>Et encore</i> — Yolande Belleau	58
<i>Insomnie mon amour, insomnie toi et moi pour toujours</i> — -m-	59
<i>Crever les roues du petit vélo</i> — Oriane Loutre	62
<i>La nuit où j'ai appris à vivre, ou Vive l'insomnie</i> — Yann Derobert	63
(sans titre) — Hélène	66

Illustrations

p2 : anonyme ; p7 : Achka ; p15, 47, 67 : Romane Richard ;
 p28, 29 : Rizlo ; p35 : Metouchepas ; p36 : Mouette ; p51 : anonyme ;
 p54 : Edwaert Collier (1663) ; p4, 5, 41, 45, 57, 58 : Imen Roulala



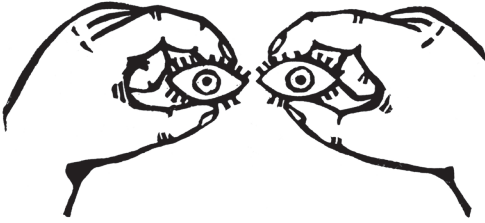
Sandie, Sandra et Hélo pour la collecte

Imen Roulala pour les linogravures

Suzanne Cardinal pour le graphisme

La Turbine pour la sérigraphie
& La Renoncule pour l'impression

Association Tenir Tête
pour le financement des impressions



Ce que l'on peut généralement lire sur l'insomnie est souvent pauvre, réducteur, systématisé, se résumant à une liste de conseils aussi miraculeux que bien sentis, loin du foisonnement, de la complexité et de l'intensité de nos expériences.

Alors nous avons souhaité, en lançant l'appel à contribution au cœur de l'été 2022, donner vie à une brochure qui prendrait le temps de faire le grand récit de l'aventure insomniacque, qui décrirait son pouvoir de nuisance et les épopées qu'elle nous fait traverser, qui expliciterait bien sûr aussi nos tentatives pour lui échapper et nous rendormir.

Nous espérions qu'elle permettrait l'évasion et la réassurance, l'échappée belle et la prise de force. Et que, glissée sous l'oreiller, elle nous aiderait à nous sentir moins seul-es quand le sommeil nous quitte. L'insomnie touche tellement de monde, et des gens tellement différents, que l'isolement dans lequel on la vit à quelque chose d'assez tragiquement absurde !

Après cinq mois de collecte et de mise en forme, cette brochure, vous l'avez entre les mains.

Un immense merci à toutes les personnes qui ont participé à ce projet, la multitude de vos contributions nous a comblées de gratitude.

Si vous souhaitez nous faire des retours
ou partager vos ressentis il est possible
d'écrire à insomnies@riseup.net



DE CES CONFESSIONS QU'ON NE PEUT SE FAIRE À SOI-MÊME

C'est le début du jour, et il ne me reste plus que l'envie de mort. Je ne dormirai pas. Rien dans mon corps ne laisse présager le moindre repos, bien que je sente mes muscles engourdis de fatigue. Mon esprit semble logé à l'arrière de mon crâne, comme s'il essayait de fuir les grandes fenêtres aveuglantes que sont mes yeux.

Derrière mes seins, mes poumons tirent, mon cœur a fini par ralentir et régler ses battements.

J'essaie de pleurer pour relâcher la tension mais ça ne vient pas. Ça viendra face à la première amie qui me demandera si ça va. Face au reflet de l'autre, à qui il m'est impossible de mentir dans l'état dans lequel je suis, mes épaules tomberont et mon visage laissera tout s'en aller.



8 LA RONDE DES FOUS

Unlogical feeling

Les insomnies, c'est comme la folie, c'est pas glamour,
Pour moi ça rime avec perte de sens, de réalité, de temps et apparition de la
folie la plus crasse, qui fait peur et qu'on ne gère pas.

En tant que bipolaire j'ai pu manger des insomnies durant mes périodes
exaltées d'hypomanies.

Alors là, oui, la première nuit à passer avec milles idées à mettre en place
des projets complètement farfelus peut être fun. Du temps pour avoir des
idées sans sensation de fatigue (et c'est bien le seul intérêt) c'est génial
me direz vous, ouais sauf que c'est du temps où, seul, personne ne met de
stop à nos idées de grandeur, et c'est bien dans ces moments, à 4 h du mat'
où j'ai décidé qu'il fallait que je sois à l'ouverture des bars pour être en
première ligne pour le départ de la révolution.

J'étais avec les masses caféinées pour partir en première ligne !

Bien sûr l'arrivée dans le bar, on te comprend pas trop et le clash arrive
vite : « Mais tu comprends pas ! Ça va arriver, je l'ai conscientisé toute la
nuit ! »

Bah ouais toute la nuit seul dans mon appart, tous les plans sont possibles...

Ce n'était pas douloureux sur le moment mais le décalage est vraiment
grand le matin venu, quand on débarque les yeux rouges boire notre
premier café et qu'il ne se passe rien...

La deuxième nuit le sommeil ne vient pas et notre idée est toujours aussi
précise, alors on y va à fond, on théorise tout ça, oui les masses prolétaires
commencent au café leur journée, il suffit d'insuffler un idée et tout va
flamber.... attendez, on est quel jour ? Je suis pas déjà venu ? Ou plutôt
c'est le même matin mais je me suis assoupi dans les chiottes ? Oh bordel
ça commence à glisser...

et puis ya toujours peu de prétendants à la révolution, je crois même que
je dérange qu'on m'a dit.

Vous savez ce moment où les gens te trouvent plus drôle avec ta folie qui
fait pas de mal, mais le jour où ça devient plus grave, plus personne veut te
voir, ou on te trouve problématique.

Serais-je chez des briseurs de grève ? Bordel je me suis trompé de bar.

Bon c'est pas grave ce soir ya soirée et si je stoppe ce qui vole autour de
moi ça devrait être terrible.

Terrible façon Guy Debord, créer une situation collective pour révolu-
tionner notre quotidien.

Bon je sais pas ce que c'est ce qui tourne autour de moi mais c'est pas

grave. On est samedi ou mardi au fait ? J'ai pas dormi ni mangé depuis quand ? Bof, pas si important.

J'ai jamais autant ri jusqu'à 6h du mat. Moi qui suis assez effacé et pas très drôle...je me tordais de rire à la moindre bêtise de mes amis, C'EST LE DÉBUT DE LA RÉVOLUTION.

Bon bé j'ai trouvé, je peux me reposer, je vais m'envoyer 5-6 anxios ça devrait faire l'affaire, puis ces bêtes volantes vont me lâcher.

12h plus tard avec une gueule de bois du plus profond des enfers alors que je ne bois plus une goutte d'alcool, je ne me rappelle de rien, des bribes, faut que j'aille à la pêche aux souvenirs, des choses me reviennent, des rires, des peurs, des idées de grandeur... un beau bordel et une sensation angoissante d'avoir été une bête de foire sur qui on peut rire, oh arnaud et sa folie, on a l'habitude.

Je déteste ne pas dormir, pour moi dormir c'est avoir la possibilité de mettre le cerveau sur off, ce cerveau qui déconne et me fait souffrir.

Je prends ma poignée de médocs le soir et hop bye fini la souffrance de la journée, et puis cette sensation de tomber dans le sommeil.... ahhhhh bonheur.

J'ai toujours détesté les matins, début de journée, début de souffrance.

Alors quand on m'enlève mon sommeil et que je suis obligé de voir le jour se lever... j'ai direct envie de me faire du mal, croyant qu'une entaille puisse faire couler le mal qui grandit en moi.

Les insomnies liées à des crises borderline sont assez horribles car mon corps veut dormir mais mon cerveau reste en éveil, en hyper vigilance, paré à toute éventualité d'attaque sur moi.

J'ai pu vivre plusieurs nuits au sein d'un HP où il m'était impossible de bouger de ma chaise au milieu du parc en pleine nuit, piquant du nez pour dormir, mais où une aiguille me perçant le crâne me ramenait éveillé, apercevant des silhouettes de différentes teintes de gris tournoyant autour de moi sans arrêt accompagné de rires et chuchotements me voulant du mal, m'agresser...

Alors voilà, des moments drôles à des moments carrément flippants, je ne saurais pas dire comment on peut faire passer des moments compliqués en moments qui peuvent être source de rigolade voir de plaisir.

1H23

Christelle Reix

Le silence de la nuit
Sa morsure
La sensation que le réveil est l'ennemi
Sournois
Ne pas le viser
L'oublier
Garder les yeux fermés
Sentir les paupières lourdes
D'un sommeil envolé
Déjà
Mais tes pensées trottaient
Se préparent à la fête
Le brouhaha presse
Déjà
Tes tympans en alarme
Faire la morte, un peu, encore
Tarder le bleu du regard
Mais c'est trop tard
Et les phrases fusent
En tous sens
Monologues sans queue ni tête
Le réveil devient soleil
Incandescent
Et tes yeux se fixent
Sur ces points lumineux
Qui tracent des signes impossibles

1H23

Tes pensées décident, prise de pouvoir,
Extravagantes polissonnes
De jouer aux auto-tomponneuses
Tu abdiques
Tes yeux se teignent
Du gris de l'insomnie.

À QUOI JE RÊVE, LA NUIT QUAND JE NE DORS PAS

11

Pépin Bidule

Deuxième tentative – 19.04.21

Le sommeil

Je dors à nouveau la nuit.

Je dors même le jour.

Je fuis dans le sommeil, je ne veux plus voir le jour qui pèse, qui pèle, qui gèle, qui dure et n'en finit pas de durer. Je ne veux plus voir le jour où il faut. Où il faut faire. Il faut, quoi qu'il arrive, une meute de « il faut » se bataille pendant mon éveil.

J'essaie de rester debout, un pas après l'autre, de rester en éveil, mais plus j'essaie et plus je voudrais dormir. Je préfère dormir, tout m'épuise, toute cette tension qui veut sortir et gueuler ses « IL FAUT » de tous types.

Avant, je ne dormais plus la nuit. La paralysie du sommeil qui ne vient pas et qui fait peur, qui se réveille en pleine nuit, qui nage, qui baigne, qui se noie dans la sueur, qui se tourne en tous sens, entend tout et ne supporte plus rien parce que tout renvoie au sommeil qui ne répare rien, où on ne peut pas fuir. Et puis, quand il est revenu, je l'ai embrassé à nouveau, avec toute ma force, tout mon appétit :

— Viens, petit sommeil, viens que je puisse me réfugier dans tes bras, protège-moi de tout ce monde dehors hors de la couche, qui crie, qui beugle, qui hurle toute sa vilenie.

On est bien mieux là où on peut se réveiller, là où l'angoisse a une fin. On est bien, là où on peut se blottir au cœur des couettes et des oreillers, là où il ne fait ni trop froid ni trop chaud, où les tissus caressent la peau et accueillent le poids.

Je ne dormais plus parce qu'il n'y avait plus de réconfort dans le sommeil, plus que la peine de ne pouvoir se réveiller à l'heure.

Plus j'essayais de dormir, moins le sommeil venait. Il était ce monstre vorace qui ne vient et ne part que quand il en a envie lui, comme un mauvais amant. Jamais quand j'ai envie, moi.

J'ai essayé de le plier, de le tordre, de lui imposer ma volonté, il ne voulait rien savoir et se cachait encore plus. J'ai fini par comprendre qu'il fallait tuer le flic dans ma tête — comme d'habitude. ACAB cependant, j'ai été trouver l'enfant qui se terrait dans la pénombre de sa chambre trop sombre et pas assez à la fois. J'ai entendu son cri craintif et plaintif s'envoler au-dessus des escaliers, la bouche à demi coincée derrière un ninnin, une tossette, une manche pleine de morve ou même une main, tout ce qui pouvait dissimuler la gêne et la peur de le dire encore une fois, d'admettre encore une fois, de reconnaître encore une fois que le sommeil ne venait pas. J'ai entendu les soupirs de la fatigue traîner entre deux « vas-te-coucher », entre deux « dors ! », entre deux portes qui claquent, en réponse. Comment en vouloir aujourd'hui aux gens qui aimeraient dormir mais ne le peuvent pas à moins de voir leurs enfants dormir dans un ruisseau ? J'ai passé la porte verte et tout doucement, j'ai posé mes cuisses sur le bord du lit trop grand, un sourire attendri aux lèvres.

— Tu ne veux pas dormir ?

— Si, j'en ai très envie mais je n'y arrive pas.

— Ne pleure pas. Tu n'arrives pas à dormir parce que tu as peur. Peur du noir trop noir où tout pourrait surgir puisqu'on n'y voit rien, peur du noir pas assez noir qui pourrait laisser se faufiler n'importe quelle entité maléfique par les interstices des volets, peur du dehors comme du dedans, peur de ne pas y arriver et qu'on ne te comprenne pas, qu'on te gronde, qu'on finisse par te frapper si tu n'y parviens toujours pas. Parce que je sais que plus tu essaies et moins tu y parviens.

« Personne ne va te frapper si tu ne dors pas, ici. On ne sait juste pas comment te faire dormir, parce qu'on a besoin de repos aussi, de solitude, de ne plus avoir d'yeux qui nous mirent et nous questionnent sans interruption. On veut que tu dormes parce qu'on pense que c'est bon pour toi, que tu en as besoin, et qu'on sait que demain tu devras te lever. C'est obligatoire de se lever, on ne décide pas de ça, à moins d'aller en prison et toi dans un foyer, en tout cas on ne décide pas de ne pas se lever sans conséquences graves, plus graves que de devoir se lever. Tu dois te lever alors on ne veut pas que tu ressenties la fatigue toute la journée, que tu te sentes mal, que tu ne suives pas en classe, que tu pleures en rentrant et que les jours suivants soient encore plus difficiles. On ne veut pas mettre le doigt dans une spirale infernale alors on préfère parler plus fort que toi pour que tu ailles dormir parce qu'on ne sait plus, on ne veut plus, on ne peut plus faire autrement.

« C'est normal d'avoir peur du reste, c'est terrifiant, toutes ces histoires de monstres, partout, tout le temps. Le monde est terrifiant mais tu sais, moi je viens du futur et je sais que tu ne vas pas mourir tout de

suite. Je sais qu'il ne va rien t'arriver de mal cette nuit alors tu peux dormir tranquille.

« C'est normal d'avoir du mal à s'endormir quand on a peur. Il faut simplement penser à autre chose.

« Que voudrais-tu faire, plutôt ? Ne peux-tu pas le faire demain ?

« À quoi voudrais-tu rêver ? Ce serait drôlement bien de pouvoir rêver de tout ça maintenant, non ?

« Et puis tu vois, moi, je suis là avec toi. Je reste là toute la nuit, je veille sur toi mieux que ta lampe.

— Oui, je voudrais qu'on me protège pendant que je dors et que je suis vulnérable. Je voudrais avoir un câlin, que tout aille bien, qu'on me chante une chanson, qu'on me lise une histoire, qu'on discute un peu avec moi. Oui, il y a des jours où je n'ai pas envie d'aller dormir parce que je n'ai pas le temps de dormir, il y a tellement de choses à faire avant, ça ne sert à rien de dormir mais parfois, parfois ce n'est pas ça, parfois je n'y arrive pas. Parfois j'essaie, j'essaie fort, et rien ne vient alors j'ai envie de pleurer parce que je me dis que je ne vauds rien, pourquoi les autres y arrivent et pas moi ? Pourquoi ça a l'air si simple mais que je n'en suis pas capable ? Je demande de l'aide, qu'on me dise comment faire, je ne veux décevoir personne, je veux y arriver mais rien ne vient et compter ne marche pas, rien ne marche.

« Et puis je ne voudrais pas que le jour s'achève. Il y a tant de choses encore à faire aujourd'hui, en-dehors du temps qu'on me prend pour m'apprendre de force des choses qui ne m'intéressent pas toutes. Tout m'intéresse en soi mais tu sais, l'école c'est moins sympa que la maison, il y a tant de choses à faire quand on est libre. Je voudrais juste que le jour continue encore cinq minutes puis cinq minutes puis cinq autres minutes, il n'y a jamais assez de temps dans une journée pour rire aux éclats, il n'y a de temps que pour les devoirs et je n'aime pas les devoirs. Je voudrais juste avoir du temps pour moi et mes rêves, mes rêves d'en vrai, quand je suis là pour les raconter et pour les vivre et pas quand ils s'effacent sous le vacarme du réveil.

Quatrième tentative — 06.05.22

Je dors la nuit, je rêve le jour, de nouveau.

J'ai suivi les consignes données par d'autres, trouvées par mes soins sur la toile. Et ça a marché. Mettre mon égo de côté a marché.

Chaque matin, je me lève à la même heure. Chaque soir, je me couche à la même heure. C'était la condition pour que ça fonctionne. Je dors maximum huit heures par nuit et il semblerait que mon corps me réveille plutôt après sept heures, frappant à la porte de mes yeux en rouspétant après mon retard. Je prends le temps de me réveiller, de sortir du

sommeil, de redécouvrir le monde et de lui dire bonjour, de saluer mon corps engourdi, de caresser le coton de mes draps. Et puis, au bout de trente minutes, je me lève. Que j'en aie envie ou pas, je me lève.

J'ai quitté les drogues en tous genres qui m'excitaient à longueur de journée et de nuit. Je ne bois plus que de la tisane, que des choses qui calment mes nerfs au lieu de les pincer. Je m'exprime et je bouge, à la place.

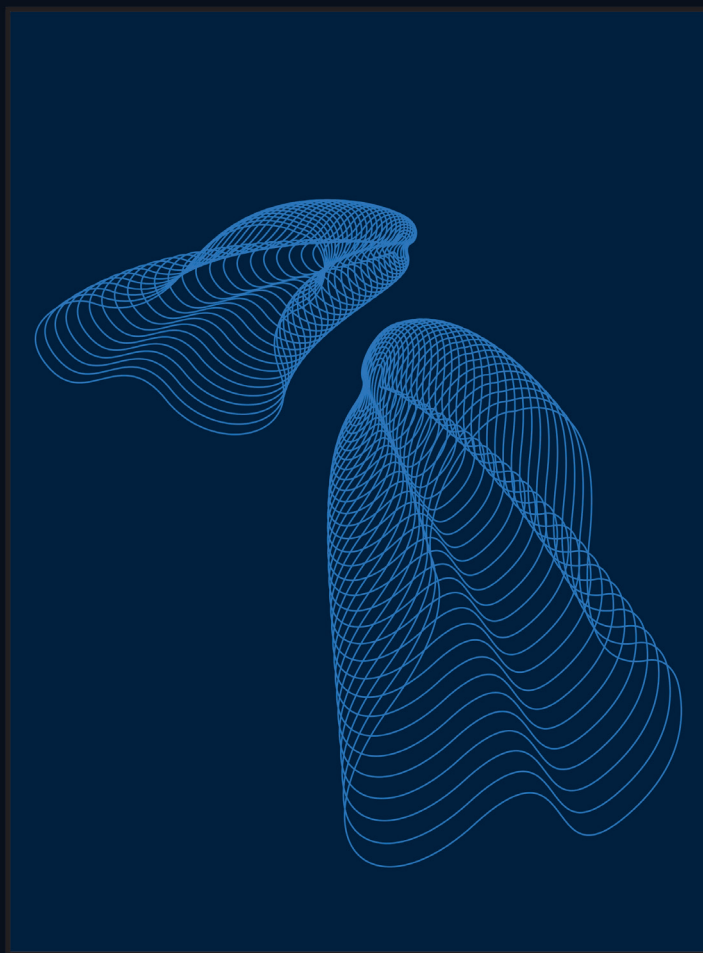
J'ai appris à apprivoiser les signes qu'envoyait mon corps quand il avait sommeil, comme on écoute un enfant qui tire sur le pan de son vêtement quand il veut quitter un moment qui ne lui plaît plus. J'ai appris à sentir le poids de mes paupières et à le différencier de celui de l'ennui.

Maintenant, le sommeil est à nouveau un refuge puisque le jour est à nouveau plein d'activité. J'attends souvent avec impatience le moment d'aller me coucher au lieu de le redouter. Quand je retrouve mon lit, je m'y blottis et le câline en le remerciant de m'accueillir dans ses draps chaleureux et réconfortants.

Parfois, comme cette nuit, mon sommeil s'agite et il me faut me réveiller en pleine nuit, en nage, pour me rassurer comme un enfant qui pleure. Tout va bien, ce n'est que la marche normale de ton cerveau qui s'allume sous les coups de la peur, un jour viendra où elle ne te tourmentera plus et en attendant, il faut la ressentir et ne plus la fuir, se rendormir, ce n'était qu'un mauvais rêve. Nous avons des raisons d'avoir peur mais ne pas dormir n'empêchera pas le danger. Au contraire, le corps a besoin de repos pour être prêt au combat.

Les temps ont perdu leur clémence et il va falloir être solides mais une nuit après l'autre, nous recommencerons à rêver à de meilleurs lendemains.

Insomnie



Viens, on va rêver



En insomnuit tout est possible
 J'suis sorti avec la fille du préfet
 Elle voulait m'faire entrer dans sa bible
 Comme un ver dans un encensoir

Le marmiton des îles Fromage
 Traverse une lame de rasoir
 S'il écarte les jambes
 Il sera fendu en deux parts

Rita vend des horoscopes et du désespoir
 Pour mieux se retourner dans sa cage
 Pawani avale vingt balles de 6,35
 Mais on ne connaît pas la cause du décès

L'extra d'ordinaire est tapi dans l'ombre
 Magique et les choses les plus banales
 S'enrubannent de symbolique
 En miroir désespoir sombre

Les gens sont différents
 Très cool ou très durs
 Extrêmes ou très purs
 Comme des aimants-amants

Gouyava crie à la putain de culture
 Et toutes ces femmes-couture
 Qui passent leur temps au chevet
 Des mourants et des souffreteux

Un rebelle à pustules creuse
 Son existence trop nouille est nullifiée
 Derrière des barreaux et des barbelés
 Et ils pleuvent sur les mélancolies oiseuses

Oh je ne crains pas la nuit
 Je crains plutôt la vie
 La nuit : ce regard cette neige noire
 La vie : cette canule-crapule sans fard

La nuit n'est plus réalité
 La nuit c'est ça ma vie
 Dort dort dort l'enfant dort
 Et de lumière luit

Ce que je cherche je crois
C'est de me tuer à petit feu
Je suis du monde de l'invisible tu vois
Et j'ai peur d'affronter le froid de l'aube insipide

Depuis longtemps je cherche une pensée naïve
Je ne perds rien en faisant l'inutile
Puisque l'inutile me fascine
Car je suis l'inutile

Ton point est très clair
Mon poing est très noir
Je suis leur honte tu vois
La verrue des consciences de loi

Tu cries un pour un
Tu dis je est tu
Et tout ça tu l'as lu
Mais tu sais le tu tue

Dénudé de toute réaction
J'attends juste le jour où
La bulle pétera le décor
Clap de fin d'action

Tu parles de sentimentaliser
Pour sortir de l'ennui
Je suis comme un naufragé
Qui garde son amour pour lui

Juste un frigide du cœur : un frigidor
Dort dort dort l'enfant d'or
Médiocres maquereaux de l'amour
Mettez vos masques de jour

Oh Jésus ça revient tous les soirs
Oh oh ça me tue
J'suis juste un marin-blizzard
Et j'ai vu la Mort borgne de la rue.

INSOMNIE

Texte des Incisives

La nuit ma tête comme un engrenage
une mécanique de l'angoisse
j'essaie d'éviter le cachetonnage
Malgré le malaise qui poisse...
Le métal est chaud, on est proche du carnage !
Les pièces se déforment,
la soupape se tord.
J'ai le cerveau qui part en latte,
son moteur tourne sur trois pattes !

J'voudrais croquer ma nuit à pleine dent,
plutôt que claquer ma tête contre le mur !
J'voudrais ronfler comme le moteur d'ma voiture !
Plutôt que craquer, comme son vieux cardan !

Le jour ma tête au point mort,
déboussolée, j'perds le nord !
J'sais plus penser, j'sais plus parler.
J'suis triste, tout le monde me saoule,
l'écrou résiste, les larmes coulent.
J'ai l'impression de tourner en rond,
comme un putain d'boulon !

p . s .

Il y a l'insomnie, la grande, la blanche, l'impressionnante insomnie. Et il y a le petit soir un peu branque. Je voudrais essayer de le décrire, ce drôle de soir, quand au-dessus du sommeil gigote une envie impossible : lire le dictionnaire et tout le retenir, il est minuit ; description des élytres finement striées de la féronie noire ; inventaire des galets subtilisés à leur plage natale. Quand la journée vide laisse un soir couvert de possibles, comment dire non, non je dors, comment couvrir l'étendue du mystère, grains de sable à découvert, trouver un sens à la plage, à la mer, trouver le foutu emboîtement.

Alors souvent je sens une sorte d'amertume me prendre, parce que je sais que maintenant, rien n'est faisable en dehors de dormir. Et un goût presque amer, de savoir que rien ne viendra me rassasier, qu'aucune histoire, aucune définition, illustration, gravure, peinture, ne viendra me combler, comme si ça m'échappait toujours, et qu'en même temps c'était toujours pareil, toutes ces histoires couleurs et symboles, issus d'une même matrice minuscule et lointaine. Comme si y avoir accès ou pas, c'était finalement la même chose, comme un dégoût d'un trop plein dans ce vide à combler. Je sens qu'il vaut mieux dormir, mais à la surface gigote une pénible envie de barboter. Surnage l'espoir de choper un truc, la matrice de la matrice, peut-être.

La fatigue est à demi là, je ne peux faire que des demis pas frénétiques vers les livres, l'ennui me tombe dessus, je ne suis plus en mesure de soutenir même le contenu d'un livre d'images, j'ai soif de sommeil et d'une connaissance instantanée, alors je finis par m'arrêter entre les deux. J'ai une envie d'absorber quelque chose sans matière, et de rendre la matière à l'air. Ni savoir ni sommeil, perdue dans des limbes d'envies gazeuses, je suis arrêtée au milieu de nulle part avec un cerveau qui décide de compenser. Il tourne, s'électrise, centrifuge le monde. Les fentes synaptiques crochètent l'illumination, il y a comme une photosynthèse en préparation ; avec des cellules excitables, un rien peut tout faire flamber.

C'est la bibliothèque qui m'a foutu dedans. Trop de promesses intenables. Il y a tout un tas de situations à prendre que la journée ne me permet pas de vivre, et tout un tas de pages qu'une minute ne me permet pas de lire. J'ai le temps pressé, je ne connais pas l'endurance, ni la patience, et finalement pas le repos.

Avant l'insomnie, il y a souvent ce soir un peu branque. En général, le matin l'est aussi.



L'ASTHME DE NOS FATIGUES

Jobard

Ta main s'est posée sur le sommeil pour m'en sortir. Tu me secoues l'épaule: « Réveille-toi, regarde mon insomnie. » Et je te vois dans la nuit, recouverte d'un silence qui te tord le ventre. C'est ma faute, sans moi le silence serait moins lourd. Je suis un témoin gênant de ton impossible repos, beaucoup trop impuissant, trop présent. Sans moi, tu aurais dormi plus tôt. Le rêve ne t'aurait pas échappé si brutalement. Mais ma présence et ma fatigue avaient une odeur pénible. Quelques heures plus tard, je suis devenu ton insomnie. Je suis ton insomnie, ton muet, ton échec, ton parasite. Ton ventre se plie: « Je n'aurais jamais dû venir ici. Tu n'aurais jamais dû me faire venir ici ». Ma bouche s'emplâtre. Mon corps s'écrase dans le lit, soudain alourdi par une résine amère qui fait flaque dans mes veines. C'est évident, la laisser quitter la ville, ne jamais l'avoir faite venir ici. Dans ce trou où je suis incapable de faire mes 3 huit comme les autres. Faire ses valises et qu'on n'en parle plus. Tes yeux plongent dans ma gorge et en condamnent la trachée. Ta tête ne supporte pas ma poitrine de vieux fumeur, ma respiration te gêne. Je siffle, nos sentiments souffrent d'asthme. Il y a eu une phrase et puis le mur, le masque sur tes yeux, les bouchons dans tes oreilles. Les fissures sont colmatées. « Ne me parle plus. Ta respiration ne m'intéresse pas. Je ne voudrais pas l'avoir là. Ce lit est trop petit pour nous deux. Tu prends trop de place avec tes longues pattes. Je déteste les insectes. Ne me touche pas. Garde tes pattes d'insecte contre ton abdomen collant. » J'entends tout ça sans que tu n'aies à en penser un mot. Depuis toutes ces années, on ne sera parvenu à rien d'autre qu'à s'imposer ces mutismes qui s'entassent dans les coins de notre chambre. Ma chambre ? Cette pièce qui prolonge mon monastère et que tu ne peux t'approprier. Des petits tas ici et là, qui prennent la poussière. On les avale avec discrétion jusqu'à ce que le ressentiment s'en aille. Mais il a fermé

chacun de nos orifices, doucement, et l'on ne se voit plus, ne s'entend plus, ne se parle plus, ne baise plus. Le moindre pet devant l'autre est une petite honte. D'une phrase, tu as eu le courage de solidifier ces silences. Tout à coup, le plâtre dans ma bouche. Mon corps se recroqueville et relance les vieilles habitudes qui imaginent le pas de trop, saut au vide, délivré enfin de la mascarade. Enlever enfin le masque collant et sortir de la parade. Trouver la sortie. Elle a fauché mes mots. Il ne me reste rien ici, sinon me tenir à l'ombre. Grande ombre qui ne croit en rien – pas même en soi. Mon cuir a fondu, me voilà flasque, prêt à glisser hors de là. Elle juge. Alors pour qu'elle s'endorme enfin, il suffit que j'aie enterré ma panique ailleurs, sous des phrases qui ne l'atteignent plus. La contamination a réussi. Elle a fait de moi son insomnie et elle est parvenue à me la transmettre. Désormais, c'est elle mon insomnie. Je n'ai jamais eu envie de vivre de vaudevilles. Pas l'éducation. J'ai simplement voulu prendre du temps pour mon égoïsme. Mais ça n'aura jamais été qu'une extension de ma maladresse. Une mauvaise traduction de mes petites convulsions. J'ai cru pouvoir dormir parce que je n'ai jamais su rien faire correctement. Après cette semaine – faire mes valises et partir. En finir avec le grand monastère et l'éternelle fatigue. M'engager là où tu ne voudras pas me suivre. Te faciliter la sortie. Nos corps eux-mêmes ont été de plus en plus étrangers ces derniers temps. Ils s'espacent. L'aube arrive et éclaire rouge. Tu n'aurais jamais dû venir ici. Je n'aurais jamais dû te croiser. Je n'aurais jamais dû te connaître. La situation s'est retournée – je préfère un malaise lointain à un confort près de toi. Je ne supporterai pas d'autres nuits.

22 LES RACINES DU MAL : LE RYTHME INFERNAL

angelica

2005 je suis travailleuse sociale à Lille, je me mets au RSA et reprends pour la troisième fois mes études, en DEA de sciences de l'éducation à Saint Denis. Je vis entre Lille (mon appart où vivent d'autres gens) et Paris (je squatte chez l'un l'une ou l'autre les jours de cours). **2006** je déménage à Paris où je squatte d'abord dans le studio d'une copine pendant **3** mois (qui a des horaires opposés aux miens) tout en travaillant au pôle emploi de Blanc Mesnil. Ces périodes ont constitué, avec le recul, il me semble, le début d'un sommeil perturbé, mais je suis jeune (**28** ans) et je récupère plutôt bien. Accélération **2008-2009**, je quitte mon dernier mec car je suis lesbienne. Je suis très amoureuse d'une fille qui l'est un peu moins. Je prends conscience des violences hétérosexuelles subies, au moins **3** viols au compteur et des violences conjugales, je fais des cauchemars tout le temps. Bilan de compétences dans la foulée, après avoir coché toutes les cases (tout m'intéresse) et donc n'avoir rien dégagé de stable et prometteur, je reprends mes études en Master de socio-anthropo-histoire. **2010** pour financer cette reprise d'études, je bosse environ **30**h par semaine avec **3** boulots en horaires décalés, je ne rate aucun cours, je finis le taf à 1h du mat, je lis les textes en rentrant des cours et planifie les entretiens des enquêtes de terrain le week-end. Je me mets au chômage pendant l'été et je rédige le mémoire de **M1** (puis de **M2** l'été suivant). Bref je ne dors plus, j'ai des maux de tête souvent, je commence la course à pied pour me détendre (tout en réécoutant mes entretiens pour ne pas « perdre » de temps !). Pourquoi je fais ça ? Qu'est-ce qu'il me reste à faire demain ? Les to-do-lists s'allongent. Les questionnements nocturnes en continu commencent donc en cumulant travail et études.

2012 l'été suivant, l'angoisse, je commence une thèse ou pas ? Je n'avais pas eu le courage après le DEA de sciences de l'éduc mais j'en avais bien envie (faut dire que le monde du travail ne fait pas rêver). En tant que travailleuse sociale dans différents domaines (centres sociaux, cada, samu, tutelle, violences sexuelles ...) toujours en CDD, payée au lance-pierre, y'a un truc en particulier que je supporte mal : les chefs. Donc une thèse, avec un boulot bien payé « à la clef » (lol) à lire des livres, peinarde, ça m'intéresse. Go, je fonce !

Bref, pour en venir aux faits. Je dors peu et mal : parfois je me réveille très tôt, parfois je m'endors très tard, parfois, je ne dors pas du tout ou presque

pas, ou je me réveille au milieu de la nuit puis je me rendors juste avant le réveil que du coup je décale. Résultat, je reste le plus longtemps possible dans mon lit. Mes horaires de nuit s'étalent. J'arrive à **10h30** puis **11h** parfois midi au bureau (quand j'y arrive). Je ressors vers **19h** parfois **20h**, je vais boire des coups pour me détendre ou je rentre et me couche à **22h** parfois **21h30**. Mon temps dans le lit s'allonge, je mange dans mon lit, je travaille dans mon lit le soir et le week-end, je petit déjeune dans mon lit. Habiter un studio, une pièce unique, y concourt. Mais la vérité c'est qu'il n'y a que là que je me sente bien ou mieux ou plutôt le seul endroit où j'ai l'impression d'être installée à l'aise. Je n'ai plus la force de manger ou travailler sur une table ou un bureau (sauf quand je vais au labo). Je maigris, je stresse. Moins je dors, plus je stresse. La veille d'une communication devant des gens, je ne dors pas (j'avais dit « lire des livres, peinarde », je n'imaginais même pas qu'écrire une thèse pouvait impliquer d'en communiquer les résultats en public!).

La peur de ne pas y arriver me tient en alerte en continu. Si je ne bosse pas je pense à la thèse. Cette thèse est-elle venue rencontrer pile dans le mille une tendance à la suractivité et à l'anxiété? Sans doute. Avant c'était les réunions après des horaires de **35h** par semaine, je militais le soir et le week-end, bref souvent mon emploi du temps était blindé. Avec l'insomnie, j'ai enfin un symptôme dicible, même si l'insomnie passe pour un truc de stressé, de gens qui se prennent trop la tête, un truc de fille souvent. D'ailleurs en parallèle, j'ai un autre symptôme de mal être beaucoup moins dicible et encore plus féminin : je dois tout le temps pisser. Très, très souvent, jusqu'à **10** à **12** fois par nuit (énurétique jusqu'à mes **20** ans, c'est donc un moindre mal de mon point de vue, c'est la colère qui s'exprime paraît-il). Je dis souvent que ma vessie est reliée à mon cerveau, donc dès que j'ai la moindre anxiété ou excitation du ciboulot, je dois aller aux toilettes. Et ça se répond bien ! La nuit je pense et je stresse, donc je dois pisser, donc je me réveille, etc. Et quand ça se voit (des cernes au milieu des joues, des allers et retours incessants dans le couloir du bureau), l'entourage (et parfois des inconnus) ont plein de conseils à donner (couche toi à heure fixe, ne bois pas d'infusion avant de dormir, écoute telle méditation, lis un livre, arrête le café, etc.) Tous de bons conseils et de bonnes intentions, mais j'ai tout essayé (dans le désordre et sans trop y croire, mais quand même). Le problème c'est que mes réveils nocturnes m'épuisent tellement que je n'ai aucune force ni aucune concentration pour lire un livre ou regarder une série. Et que par ailleurs, infusion ou pas, je dois pisser, donc je m'hydrate, point barre.

Ce que je fais quand je ne dors pas : principalement j'essaie de dormir. Comment ? En fermant les yeux et en me retournant dans tous les sens (spoiler : ça ne marche pas du tout). Ce qui a parfois marché : me réveiller, prendre un carnet, noter dedans ce qui me tracasse le plus (plus fort que le

reste qui me tracasse aussi), trouver une solution ou le plus souvent : tout simplement laisser tomber ou décider que ce n'est pas grave si je n'arrive pas à faire tel truc, si j'annule ce rendez-vous, si je reporte à plus tard, décider de dire à untel ce qui me turlupine, et parfois décider de changer de vie aussi. Écouter mes anxiétés en fait. La raison principale de mes insomnies, c'est que cette vie est trop difficile pour moi (et pour plein d'autres gens bien sûr) et qu'être mal dans un monde qui va mal, c'est peut-être signe de bonne santé finalement. Parfois j'ai envie d'enlever mon corps, de dépecer ma peau pour sentir le vent circuler entre mes os. La douleur est physique, le sternum est percé. Je me réveille en crise de larmes, je me love dans les bras de mon amoureuse. Sinon un autre truc : souvent je me lève et je mange quelque chose (le plus souvent un yaourt nature avec du sucre roux), en comptant sur la micro-digestion de ce yaourt pour me rendormir ou sur l'effet du goût de l'enfance pour me réconforter, me détendre et laisser les soucis au fond du frigo. Rien de miraculeux en fait.

Ce que je déteste : sentir que la première chose que je dis quand je vois quelqu'un.e c'est : « je suis crevée, j'ai pas dormi ». J'ai donc essayé de ne plus le dire et petit effet sympathique : je me sens mieux en fait. L'effet que je déteste le plus : la dépression ou l'état dépressif. Ne pas dormir rend maussade et triste, met sur les nerfs, rend très irritable et dramatique pour tout et n'importe quoi. Ce que j'aime : parfois être en manque de sommeil me fait un peu planer, je lâche, je ris, je m'en fous, je décompense un peu, je fais des rencontres rigolotes avec des inconnu.es, je danse, je saute et je cours sur les meubles du studio, je chante très fort Céline ou Dalida. Au bureau, je fais des micro-siestes pendant lesquelles j'empêche presque mes collègues (adorables) de taper sur leurs ordinateurs. Je fais des micro-siestes assise et des siestes plus longues sur le petit matelas qu'on a installé dans un coin. J'adore le réveil après une sieste même minuscule : j'ai toujours l'impression d'avoir relâché un peu la pression, sensation très précieuse. Parfois, je bosse bien. Car la fatigue ne me permet que de me concentrer sur une seule tâche et donc je n'écoute pas de musique en même temps, je ne suis pas sur les réseaux sociaux, je n'ai pas **40** pensées et envies à la seconde, juste je bosse. Ce que j'aime aussi : le matin une fois par mois quand je me réveille en ayant récupéré un peu : cette joie immense de me sentir détendue est incroyable, ça me permet de mesurer à quel point cet état de pleine possession de mes moyens me rend pleine de légèreté pour la journée, rien n'est grave, d'un seul coup tout va bien. Le fait d'avoir un problème de santé si handicapant me fait passer au second plan tout ce qui se fait normalement : se rappeler les anniversaires des copines, les appeler régulièrement, participer en réunion et prendre la parole, organiser un week-end, beaucoup de petits efforts ou de réflexes simples pour d'autres me sont impossibles, insurmontables, je n'y arrive pas, tout simplement. Je décide tout à la dernière minute et je me rappelle des choses importantes trop tard.

Pas de week-end, peu de vacances (jamais plus de **5** jours d'affilée), des soirées qui finissent beaucoup trop tard, un rythme bancal au niveau du sommeil (ça on a compris), une hygiène de vie pas terrible, du sport par période. Ce rythme infernal a duré environ **10** ans, jusqu'à ce que je craque pour une toute autre raison que la thèse, affaire à suivre.

Toucher le fond, lever le pied

10 ans de travail acharné sans respirer, pourquoi je fais ça ? Au cours de ces années, j'ai essayé quelques fois de prendre le taureau par les cornes. Quand j'ai enfin quitté pour de bon (pour la énième fois) la fille dont j'étais éperdument amoureuse mais qui ne m'aimait pas assez à mon goût (ma version de l'histoire), je m'écroule, je ne sais plus qui je suis, où j'habite, fin du monde. En détresse absolue, je décide d'aller voir une psy. Après plusieurs tentatives peu convaincantes, je rencontre une psy qui m'oblige à parler vraiment, dont j'aime la posture (pas surplombante, très douce) et qui me fait du bien. J'ai beaucoup appris avec elle (sur moi, sur mon rapport aux autres, sur ma place dans ce monde, sur mes rêves) et je continue d'ailleurs. Mais les insomnies n'ont pas cessé.

Ma médecin m'avait conseillé d'attendre de dormir « chez moi » avant d'essayer de guérir (je logeais en sous-location, chez des amies). En **2015**, j'obtiens un logement HLM et je m'inscris au réseau Morphée à Paris. Le nom m'inspirait, j'ai rempli un questionnaire et ... incroyable, on m'a acceptée ! Youhou je suis « in-so-mniaque » : des spécialistes du sommeil m'ont reconnue comme souffrant d'insomnies, comme personne malade nécessitant une prise en charge. Quel soulagement ! C'est tellement secret comme maladie, dans le creux de la nuit, sous la couette, presque en cachette, presque honteux en fait, dans un monde où il s'agit d'être toujours en forme. Souvent, on me regarde avec pitié le matin (c'est pas très gentil comme mot, car souvent c'est plutôt de l'empathie et de l'inquiétude de la part des gens qui m'aiment) : « ça va mieux le sommeil ? ça a été comment cette nuit ? » et me voilà me répandant en longues explications (parce que oui, ça fait du bien d'en parler, y'a plein de détails différents à chaque fois, chaque nuit est unique, bref).

Au premier groupe de parole, on fait un tour de table. On est une dizaine. Y'a une femme d'une **quarantaine** d'années, qui a perdu son boulot et eu trois accidents de voiture car elle s'est endormie au volant. Une autre a perdu son enfant de quatre ans et a perdu le sommeil, elle n'arrive plus à s'occuper de ses deux autres enfants. Un homme d'une cinquantaine d'années se réveille tous les jours à **3h** du matin et prend son petit déjeuner ; son teint est gris. Je suis la plus jeune, j'ai **37** ans. Ils sont tous des insomniaques depuis beaucoup plus longtemps que moi et

souffrent d'insomnies plus graves (j'avoue que des fois je finis par m'endormir épuisée et je parviens à récupérer un peu, je dors souvent quelques heures par nuit) : iels ont toustes des années de nuits sans sommeil à leur actif, enchaînement de nuits blanches, plus des histoires dures à entendre. Je n'avais jamais imaginé qu'on puisse s'endormir au volant en allant au travail, le matin, sur un trajet court. Je pleure en rentrant chez moi en pensant à la dame qui a perdu son enfant. Mes sentiments sont partagés : mon cas n'est pas si pire et je m'en occupe à temps (ouf), mais aussi : mon cas vaut-il la peine d'être soigné, est-ce que je me plains pour « seulement » quelques heures de sommeil en moins ? Il faut dire que j'ai toujours la sensation d'être reposée quand je dors au moins **8** heures, **9** heures c'est mieux (**10** heures le week-end, parfois **12** heures). Donc après une nuit de **5** heures, je suis complètement K.O., au radar.

Le réseau Morphée donne des clefs pour comprendre le cycle des insomnies, les raisons médicales, ce que trafique l'organisme, ce dont manque le corps. C'est très précieux de comprendre, mais ça ne résout pas le problème. Ensuite, à chaque réunion du groupe de parole, on doit ramener notre calendrier des nuits. On hachure les heures de réveil, de sommeil, les prises de médicaments, les activités de la nuit, si on s'alimente, etc. On dissèque nos nuits. Avec **deux** objectifs : se lever chaque jour à la même heure, semaine comme week-end, et se coucher lorsqu'on est fatiguée (!). L'idée est de compresser les nuits pour gagner en sommeil de qualité et de quitter son lit quand on ne dort pas. Exit du lit toutes les activités autres que le sommeil (manger ou travailler, c'est niet). Je suis ce régime pendant 1 mois, comme préconisé, je vais aux groupes de parole. Je suis H.S., je dors debout, j'assume mal de me lever à **7** h alors que je me suis couchée à **4** h alcoolisée. Bref, c'est intéressant mais le stress de la thèse et les angoisses de la vie en général sont trop fortes. D'ailleurs la médecin du réseau me dit de revenir quand j'aurai fini la thèse ...

Pendant ce temps, ma médecin généraliste me prescrit de l'atarax, des somnifères et j'achète chaque mois ma petite collection de boîtes de Donormyl. J'alterne, je jongle entre tout ça, selon mes impressions évolutives de ce qui « marche ». Par ailleurs, je veux dormir dans le calme et la nuit absolus. Donc : boules quîes, persiennes fermées (sans petits traits qui restent ouverts), noir total, masque parfois. Puis ... je rencontre mon amoureuse (qui l'est toujours) qui ne supporte pas de dormir sans voir la lumière du jour le matin, ça l'angoisse. C'est un déclic (l'envie qu'elle se sente bien quand on dort ensemble). Progressivement (ça prendra quand même quelques années), je me rends compte que je ne dors pas mieux dans le noir et le calme total : j'abandonne donc les bouchons (sauf si je ne dors pas chez moi), le masque, et enfin les volets. Je ne dors pas mieux ni moins bien en fait. Mais c'est moins stressant comme protocole avant de dormir, ça m'allège un peu.

Après ces dix années, j'ai enfin un poste fixe et qui me plaît à 42 ans et monoureuse est enfin enceinte (après **5** années de PMA à l'étranger, **7** inséminations, **1** FIV). Mais au bout du **3^e** mois de grossesse, on apprend (brutalement comme ici) que la clarté nucale du bébé est « trop épaisse ». Amniosynthèse, confirmation d'une trisomie **21**, tergiversations, IMG (interruption médicale de grossesse). La décision la plus dure de ma vie. Comment faire le deuil tout en ayant décidé, volontairement, cette fin ? Assumer de ne pas vouloir d'un enfant qui nous manque déjà de toute notre âme. Bref, fond du trou, pleurs en continu, « vraie » dépression (sans doute aussi l'accumulation des années précédentes), antidépresseurs, anxiolytiques. Et là ... tout d'un coup : clap, sommeil sans fin.

Aujourd'hui un autre enfant est né. Les antidépresseurs et anxiolytiques m'accompagnent toujours (et l'alcool, et j'ai gardé les donormyl - mes chouchous). Je dors sous chimie et je vais mieux. Je ne sais pas ce que deviendra mon sommeil lorsque sera venu le moment de réduire le traitement. Mais ce que je sais, c'est que toucher le fond (laisser tomber pendant quelques mois, regarder le plafond, garder le lit et le canapé) m'a obligée à lever le pied. Je bosse moins, j'allège mon agenda, je prévois un truc à la fois et je me dis souvent « c'est pas grave », j'ai repris des activités militantes (source importante de joie). J'essaie d'adapter la vie à mon sommeil et ma vessie, plutôt que l'inverse. J'assume de boîter dans un monde qui court. Voilà pour le moment et ça me convient.



merde j'sais pas si j'ai bien éteint la lumière d'en bas...

je l'ai éteint ?

merde

boh on s'en fout

c'est pas comme si ça changerait quoi que ce soit à notre bilan carbone

heu notre Conso du nucléaire

pt1 t'as vu le risque de catastrophe nucléaire avec poutine là ? imagine ça pète là, tu l'apprends demain ~~pas le~~ non non non

comme dans "CHERNOBYL"



par contre si la lampe reste allumée toute la nuit...

imagine le fil il surchauffe...

ou l'ampoule est en contact avec un tissu...

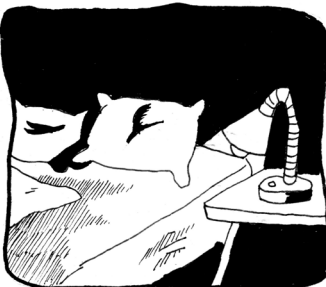
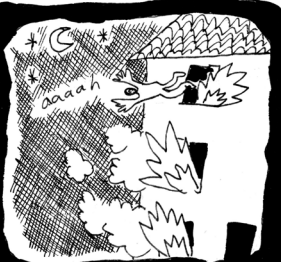
ça prend feu

en plus c'est en bas on mettrait grave de temps à s'en rendre compte

genre quand ce serait trop tard

en plus moi je suis tout en haut

j'pourrai rien faire



allez

quand même...

on dirait que la fissure du mur du bas s'est élargie...

imagine la maison elle s'effondre...



haan j'savais pas que les oiseaux faisaient ce bruit...

30 ENTRE MORPHÉE ET MOI, TOUTE UNE HISTOIRE...

Gireg, 2.2.2022

21h00, c'est la coutume,
l'heure de dormir, vite sous la couette...
Mes jeux d'enfant, dans l'insouciance,
m'ont mis hors jeu, j'avais bien dormir.
À peine au lit, les yeux mi-clos,
Morphée m'endort, les rêves s'enchaînent.
Sans sourciller, ni controverse,
la nuit est belle, jusqu'au matin...

21h00, j'ai dégusté.
Journée d'angoisse et d'anxiété,
Des questionnements existentiels,
j'ai sans arrêt tergiversé,
Mes pensées troubles tournent en boucle,
j' compte sur Morphée, mais ça veut pas,
C'est l'insomnie du trouble anxieux,
3h00 du mat me dit le réveil...

21h00, la vie va bien,
un peu de temps pour s'apaiser,
J'avais bien dormir, pas d'inquiétude,
le temps de l'dire Morphée m'endort,
Une nuit hachée, mais salvatrice,
stabilité quand tu nous tiens,
Pourvu qu'ça dure, je suis serein,
y'a pas d'raisons, j'ai la confiance...

21h00, ce n'est pas l'heure.
Tant d'choses à faire et d'énergie,
Et ci et ça, il est 1h00,
appeler mon pote, même s'il est tard,
Faut changer l'monde, ça c'est urgent,
3h00 Morphée m'a rattrapé,
4h00 j'me lève, j'suis au taquet !
Manie est là, sans que j'la vois.

21h00, déjà 2 heures,
 que j'suis au lit, zéro motiv,
 La sieste a duré la journée,
 y a rien à faire, j'suis déprimé,
 Je sers à rien, c'est confirmé.
 Et puis j'ai peur en permanence ;
 J'suis mieux au lit, pour moins subir,
 Morphée alors, doit m'supporter...

21h00, j'ai un peu d'temps,
 dans 1h30, j'serai mûr à point,
 Réglé, rythmé, pour tenir la route,
 le leitmotiv, 20h00 traitement,
 2h00 plus tard j'saurai dormir.
 L'hygiène sommeil, sera maintenue...
 Morphée et moi, on a signé,
 Si on s'respecte, c'est tout bënëf'.

Pas Simple cette vie, où ton humeur,
 joue sur ta vie en permanence,
 Dans le game, on s'fait ses stratégies
 et on adopte des habitudes,
 Celles du sommeil sont essentielles,
 je joue sur elles pour t'nir la route,
 Pas un sprint mais un marathon,
 pour le gagner j'compte sur Morphée...

32 LA NUIT

Le silence se fait dans la nuit, où tout s'endort paisiblement autour de ma maison... je me prépare et je me dis d'aller au lit, j'ai des tonnes de choses à faire demain... mais... Quand je m'endors je n'arrête pas de penser musique!

Une voix dans la tête raconte et discute avec moi. Elle... me donne envie de faire de la musique!

Quelle musique?

- Ce que tu veux!

Et moi je m'enlève de cette chrysalide du bout de mes orteils somnolents à essayer de commencer... à me relever.

AAAHH quel barbare ce cerveau! toujours en train de me solliciter!! que veux tu? tu veux faire de la musique?

Bon ok mais il est tard... personne ne fait du bruit, tout est calme, j'allume mon ordi, et j'attends que ça charge... un café? volontiers! j'ai des idées plein la tête, que faire... entendre un début de mélodie? un début de texte? HMMM! je ne sais pas trop par où commencer et ça commence par... une vidéo ouverte sur YouTube.... Bah je voulais faire de la musique? ben non en fait! puis je me dis? ... pourquoi ne pas créer un truc avec ce que je regarde? tu es d'accord, cerveau? ... ok, et puis je me lance, j'ouvre mon logiciel de musique et je commence à rechercher l'inspiration... au risque de me faire un nœud aux cervicales, je n'ose pas commencer par quelque chose de difficile, des paroles? On verra, pour le moment je me laisse bercer par mon cerveau imaginatif aux possibilités... infinies.

Je commence par quoi? un son? un instrument? un texte? MMMH... qu'est-ce que je vais faire? ... allez! puisque je suis lancé, commençons par la nuit! ...elle m'inspire quoi? un... silence? BAAA la musique n'est pas du silence voyons!! mes voisins risquent de me faire passer un sale quart d'heure!! je mets le casque!! obligé!! ah mais oui... et ma voix? MMMH je risque profondément de ne pas pouvoir... j'aurais demain la... possibilité!! mais la musique? ... bon. Voyons!

Je commence, et je choisis le piano, doux et fort à la fois je me dis pas mal avec des cordes...

-HO super comme effet avec, des échos? mmmh pas mal aussi!

Puis vient la voix qui me traverse l'esprit... grrrr! je ne peux pas chanter!! j'ai les voisins là!! bon d'accord faisons le texte en proposition...

1h... 2h du matin... toujours pas sommeil le café commence à me faire effet et ho tiens, j'ai faim!! miam des chips qui passaient par là m'ont agrippé à mon sommeil musical pour continuer à me tenir éveillé!!

Je continue à travailler, en une demi-heure j'ai déjà bouclé la partie instrumentale du premier niveau — j'écoute, je réécoute... parfait, il me manque la voix... le texte commence à prendre forme, il commence par la nuit, une nuit douce chaleureuse et enivrante... et puis je me dis : comment chanter la voix où j'ai le texte? ... une, deux, trois ... je commence à regarder mon texte et voir où je vais commencer....

5 ici 6 ici ah mais non ça va pas il me faut couper ici et rajouter là... À 3 heures du matin j'étais enivré par ce que je venais de composer, je me suis dit : arrête toi un peu et regarde ce que tu as fait. Je réécoute une fois ma composition et je regarde ce que je pourrais faire après? Après quoi je suis toujours en sommeil interne et pourtant bien éveillé!! hahaha quelle blague je voulais dormir pour être en forme demain et me voilà en train de faire de la musique!! je vais être raide demain pour travailler!!! baah pas grave je rattraperai bien en pause de midi!!

4h du mat toujours en train de composer je fais une pause. J'enregistre mon travail et me prends un autre café! je prends du temps pour... lire!! rien à voir avec ce que je faisais mais bon... quoi prendre? science-fiction, psychologie? imaginaire aux possibilités infinies, tu m'agaces! je veux dormir!!

Je m'assois et commence à ouvrir un livre de fantastique, je reprends là où j'en étais la dernière fois... très inspiratif, ça me donne envie d'écrire!! lol

Je lis un peu et... je prends mon cahier pour écrire... mon livre imaginaire : le lion a toujours soif deux fois...

À la suite de cette lecture mon sommeil vient à prendre un autre regard, j'ai sommeil dit mon cerveau, laisse-moi dormir!!

Non, non! je ne veux pas dormir je veux lire écrire faire de la musique!!!

Non, non et non! tu dormiras comme un poisson dans l'eau!!, dit le cerveau.

Et je prends mon élan bien décidé à m'endormir aux lanternes ouvertes, puisque le jour vient à montrer le bout de son nez.

J.

L'insomnie, qui succède à un (trop) bref sommeil, saisit. On se retrouve, les yeux ouverts, ou mi-clos, au milieu du théâtre des opérations, la main sur le réveil, trop certain déjà de ce qu'il affiche, en même temps déçu, un soupçon surpris et un poil résigné. Car l'insomnie se répète et tire de cette itération toute sa force. De cette lutte perdue d'avance entre sommeil et veille, elle sort vainqueur sans qu'un combat n'ait eu vraiment lieu, ou ne soit vraiment possible. Enquêteurs sur un terrain d'archéologie autant physique que mental, l'on cherche des causes et passe au peigne fin les moindres écueils de la veille pour y trouver raison. Cette quête, entreprise dans un état limbique de sommeil et d'éveil, s'installe peut-être à défaut de solution.

L'insomniaque cherche d'abord à s'occuper, conscient de ne pas pouvoir le faire. Dans certaines configurations, toutefois, un état particulier d'agitation, voisin de l'angoisse, peut pousser de manière irréprensible à l'action comme à la recherche d'un refuge, et dans ce cas le veilleur en déborde, parcourant même la nuit et les rues sans d'autre but que de faire passer le temps. Mais dans un état de relative quiétude, tâchant en vain de clore ses paupières comme pour inspirer à la nuit quelque aumône de sommeil, l'insomniaque se trouve en butte à la vanité de toute chose et à l'impossibilité d'y trouver un sens. Aussi cherche-t-il des activités à l'économie qui pourraient le soustraire au sentiment envahissant d'être lui, à tel moment, dans tel lieu. Le lit, ce lieu magique, prend alors plus clairement son acception de pieu. Le faux dormeur hésite entre y demeurer, manifestant sa tentation d'y retrouver un état qui lui soit idoine, ou le fuir, abandonnant tout espoir de le connaître pleinement.

Mais installée, l'insomnie juxte une certaine fièvre qui porte quelques traits de la fatigue. Amoindrissement des facultés, langueur, elle rétrécit le champ de vision jusqu'à n'en plus laisser paraître qu'une petite fenêtre, éclairée par la lune et que l'ampoule du veilleur concurrence vainement. C'est dans la sieste qu'il trouvera, à mi-journée, l'occasion de se retaper. Pour une nouvelle nuit, réplique des précédentes et des suivantes.





Mouette

Avant l'endormissement, la soirée: ce moment piège du retour à cette "réalité" nommée solitude.

Piège de ~~cristal~~ à crise d'angoisse et à platine vinyle tournoyant sur une galette rayée de paroles auto-toxiques dans ton crâne.

Dispo 7j/7 même en vacances scolaires, début des festivités vers 21h en moyenne*.

Se présente alors, si l'œil fermé, les muscles trop tendus, les écoutilles grandes ouvertes, l'analyse tragico-parano de l'entourage sensitif: au loin des pleurs, des pas, des paroles peu compréhensibles, de la musique dans les tuyaux, le cerveau veut faire sens dans l'inconnu.

Relaxation musculaire, pensées sommeil, somnifère.

Meilleur cas ici donc présenté.

À ceci près si l'horloge interne détecte un décalage aussi moindre que d'une demie heure dans l'heure de coucher ou la prise médicamenteuse ou la position du soleil ou ton oreiller du mauvais côté: sommeil tu ne trouveras pas.

Déso; tu pourras retenter ta chance demain.

Tournent alors en boucle la platine et les analyses foireuses précédemment citées. Des plombs durant, deux, trois heures de motivation paranoïde avant d'aller à la fenêtre et cigarette(s) fumer (je suis tête de mule, j'aime insister, et surtout être sous ma couette).

Ouvrir un bouquin à ce moment-là j'arrive pas, alors retour au lit et meilleur mauvais réflexe, je consomme sans modération aucune les vidéos les plus stupides des internets, ou je finis par alimenter mon hypocondrie en lisant des articles sur la mort par manque de sommeil ou par mix pas si improbable de médicaments et d'alcool.

Pourtant on le sait: les écrans et le sommeil c'est nietnadanul. À ce stade toute façon, tmtc on a déjà abandonné.

Là où ça devient chiant, c'est quand la redescente de pleurs (automatiques le soir) veut pas se pointer, quoique chialer ça vide et fatigue alors des fois dormir ça arrive aussi.

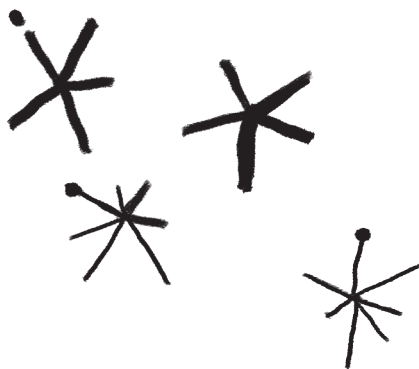
* distribution des mouchoirs non assurée par la compagnie

Moins marrant encore quand tu fais des paralysies du sommeil ("mais elles ont été diagnostiquées par quiii" qu'elle m'a dit la psychiatre de l'hp, gni) ou t'as VRAIMENT les bruits de pas dans ton salon, les hallus qu'on se fout de ta gueule et qu'on te maintient attaché.e., etc. Sans pouvoir parler ou bouger. Parlons peu parlons trauma. YOU-PI.

Mais sinon vla la tronche en vrac du lendemain : pire qu'après une soirée picole et on te regardera tout autant de travers à la boulangerie, surtout si tu te pointes à l'heure de l'ouverture en pyjama. Celui-là d'ailleurs, t'attends pas à le quitter de si tôt parce qu'à 14h au plus tard, c'est retour au plumard, pour bien bien valider le fait que ton sleeping pattern il est dead.

Surconsommation d'anxiolytiques, de somnifères et d'antalgiques, par un temps reculé aussi méditation pré-sommeil mais ça ça marche qu'en période de pas down, je sais pas si ça peut sembler à des conseils mais c'est ma manière de faire. Oups, faut pas que mon psychiatre tombe là-dessus.

Bisous, courage, puissance et tout ça, et même myope dis-toi que regarder les étoiles c'est toujours une activité sympa !



Anne W

Du plus loin qu'il m'en souvienne me reviennent des réminiscences de nuits interrompues, de nuits interminables, de petits matins naissants, et dans les plus beaux souvenirs de premiers chants d'oiseaux que j'étais fière d'être la seule à entendre.

Parler d'insomnie c'est évoquer ces grands moments de solitude où le silence l'emporte, où la veille vainc le sommeil. Où l'attente, l'attente, l'attente.... peut nous mener jusqu'au jour suivant sans qu'aucun repos n'ait pu être réparateur.

On a plus tard décelé chez moi que le manque de sommeil pouvait être délétère, la suite le dira.

Pendant l'enfance, cela ne m'a pas marqué, mais si j'y repense un peu, quelques faits marquants me reviennent. J'ai vécu au sein d'une communauté soixante-huitarde composée d'une vingtaine d'adultes et de plus ou moins sept enfants.

J'étais la plus âgée des enfants, j'y ai vécu de 7 à 11 ans, de ce fait, j'étais naturellement laissée pour responsable de la maison des enfants et de tout ce qui s'y passait, notamment la nuit. Les enfants sur lesquels je veillais pouvaient n'avoir même pas deux ans et certains souffraient de l'éloignement de leurs parents. Je me souviens tout particulièrement d'Olivier, fils d'un architecte qui vivait avec nous. Il faisait épisodiquement partie de notre petite troupe. Pas une nuit de répit quand il était là, il ne dormait pas, pleurait, hurlait, se balançait dans son lit à tout rompre, jusqu'à ce je prenne mon courage à deux mains pour vaincre ma peur et parcourir les cinquante mètres qui séparaient la maison des enfants de celles des parents. Il lui fallait un réconfort que je ne pouvais lui apporter.

Je n'ai que de rares bons souvenirs de cette vie communautaire où nos parents - dits « les Parents » de manière générique - se faisaient appeler par leurs prénoms, plus de papas ni de mamans. Les couples se formaient et se reformaient au gré de leurs soirées et de leurs envies. Tous nos repères disparaissaient.

Les Parents passaient la plupart du temps en réunion pour y refaire le monde, s'occupaient des animaux et du jardin, tuaient le cochon et organisaient de grandes fêtes.

Je trouvais refuge le plus souvent possible chez mes grands-parents. Le calme retrouvé dans le grand appartement bourgeois. Le tic tac apaisant de l'horloge qui rythmait les journées et les nuits. Je m'y sentais plus à ma place, en sécurité. Et pourtant là, déjà, je ne dormais pas. Ma grand-mère me couchait dans une chambre d'enfant au bout d'un long couloir, j'attendais un peu sans que le sommeil ne vienne. Alors je pris l'habitude de traverser le grand couloir jusqu'à la chambre de mes grands-parents. Et du seuil de

la porte je murmurais un « je n'arrive pas à dormir ». Mamoune chassait Papano du lit conjugal et je finissais la nuit dans le grand lit avec elle. Au petit matin, mon grand-père, refoulé dans une des petites chambres, se levait aux aurores et nous le retrouvions dans la grande cuisine, écoutant religieusement France Inter. (Cela m'est resté, j'écoute toujours la radio maintenant, surtout la nuit, car la voix chasse les mauvaises pensées, calme et endort parfois.)

À l'adolescence, ayant réussi non sans mal à fuir la communauté pour vivre avec ma mère, commencèrent des insomnies douces. Nous étions dans la campagne. J'écoutais les bruits de la nature autour de moi jusqu'au chant des oiseaux. J'avais trouvé un rôle, protéger ma mère qui elle protégeait mon petit frère. Nous étions trois, un ordre s'était établi.

L'âge adulte me tomba dessus brutalement, je faisais du théâtre depuis mes seize ans, ayant abandonné tôt des études où tous ces adolescents me paraissaient trop jeunes, trop immatures.

Je vécus quelques années en couple, mais trop souvent trahie, je me retrouvais seule.

Malheureusement pour moi, comme pour d'autres, je fus la victime d'un prédateur sexuel rencontré au théâtre. Bon comédien, il n'avait pas éveillé en moi de soupçons. Un jour, ce que je pris pour un hasard, il se trouva dans le bus qui me ramenait chez moi. Je ne me rappelle pas quel fut son stratagème pour se faire inviter mais je me rappellerai toute ma vie toutes les heures qui ont suivi jusqu'au petit matin. Mise en danger de mort par cet homme transformé en monstre, je le laissai à ses assauts interminables, espérant juste m'en sortir vivante, ses mains enserrant mon pauvre petit cou, j'avais caché un cutter sous l'oreiller, celui-ci me sauverait peut-être.

Depuis ce jour mes insomnies se transformèrent en cauchemar et le cauchemar en maladie. Il ne m'est plus possible d'attendre tranquillement le petit matin. La peur de l'insomnie où reviennent des images terrifiantes entraîne l'insomnie.

Le manque de sommeil dérègle mon cerveau, si celui-ci persiste plus rien de réel et de régulé n'est compris par lui. Un seul sentiment domine, la peur, l'effroi et la mort imminente.

L'homme a pris 4 ans de prison.

J'ai pris une vie de souffrance.

Alors depuis, pour éviter les hospitalisations et de fait les insomnies qui en sont les prémisses, une médication est nécessaire et le restera à vie.

Mes insomnies réapparaissent maintenant épisodiquement, et les difficultés rencontrées dans la vie professionnelle en sont souvent la cause.

Les idées tournent et retournent, mon cerveau se crée des problèmes qu'il complique sans fin et que je n'arrive à résoudre. Cela crée chez moi des changements rapides et impressionnants d'attitude que mes collègues ne parviennent à comprendre et pour cause, il n'y a rien à comprendre dans ce que mon cerveau construit et échafaude.

Je vous écris en plein été dans la fraîcheur de notre petite maison de montagne et pour un mois, plus de souci, je nage le jour, je me perds dans le vert des forêts, j'apprécie chaque minute de cette vie paisible. Nuits longues et grandes siestes, je récupère pour l'année.

À toi ma fille, que tes nuits soient belles et tranquilles.



INLASSÉE

Constance

 nuit après nuit
perpétuelle tu le ranges
 le désordre du jour

requisse au lointain
et à toi seulement

tu égrènes -en somme- la moisson de l'écoulé
 de l'à-peine passé tu traies ton histoire

tes paupières comme bastion te protègent
 de moi

de moi
 jalouse de ce qui te
 fait la lèvre si belle
 à l'abandon

pas moi
pas moi

ostensible

tu dors m'es loin

Je bute à tes confins
 me heurte à ton corps clos
 et pourtant chaud
 et pourtant trois petits points

Inlassée

à fins de distractions
je scrute virgule toi

guette ta respiration ténue

effleure battre ton cœur de clavicule

épiderme tendu qui dit le calme tien

le vain mien
le hiatus nôtre

nuit après nuit
perpétuelle tu le ranges

le désordre du jour

requisse au lointain
et rien qu'à toi

c'est toujours quand tu dors
que l'appétit m'étreint
d'un lieu où je ne suis

rien

44 BYE BYE BENZO

Flo

00:07, le livre me tombe des mains, je m'endors. Super.

Premier réveil, aaah, j'ai bien dormi non ? Je me retourne, regarde l'heure, et non. 00:48. J'ai dormi 40 minutes. Je me retourne deux trois fois, remets mon doudou en place contre moi et me rendors.

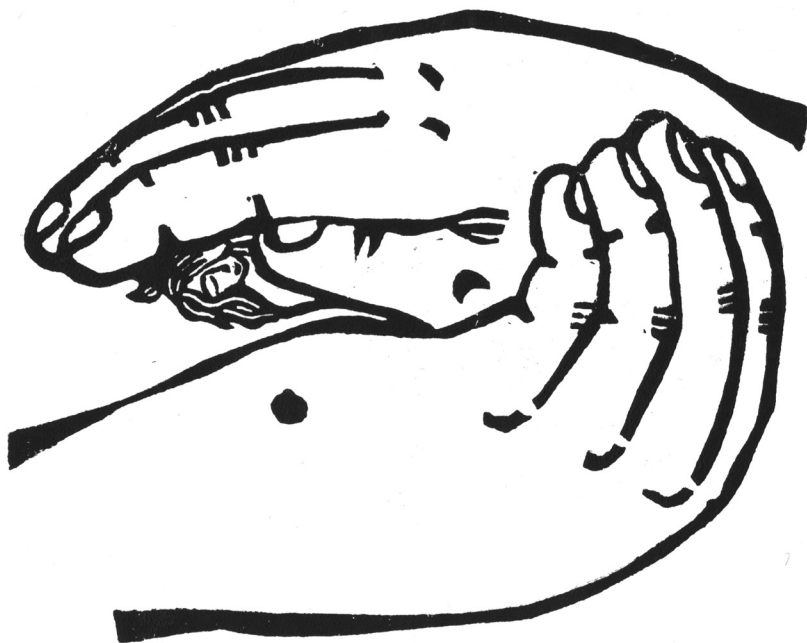
Deuxième réveil, un peu collée, je vois bien qu'il fait encore nuit vu l'absence de lumière à travers le volet, et l'absence de sons à travers la ville. 02:45. 04:12. Comme hier, et la nuit d'avant, et la nuit d'avant. Au début, je regardais sur les sites de médecine chinoise quel organe me réveillait. Il y a des tranches horaires dans la nuit pour chaque organe, qui correspondent aussi à une émotion. Faites votre choix : mal au foie ou problème de colère ? Les deux ? J'ai arrêté. Je sais déjà comment va se finir cette nuit. Je vais me réveiller encore une fois vers 06:32, plus ou moins cinq minutes. Ensuite je ne serai que dans un demi-sommeil entre 07:20 et 08:45 où je me lèverai. Et encore maintenant je me lève collée mais reposée.

Tout au long de ma maladie et de mes diverses consommations de benzodiazépines, j'ai dormi par tranches. Le pire c'était quand je devais prendre de la cortisone pour éviter d'être allergique à mon traitement. Je dormais par tranches d'une heure, pas plus de quatre heures par nuit. J'avais toujours dormi avant. Pas toujours bien, mais dormi, d'affilée. Le burn-out m'avait peuplé de cauchemars. Abandon et/ou humiliation. Sept heures par nuit. Pour compléter les humiliations du jour. J'avais fini par retrouver un sommeil correct deux ans après avoir arrêté ce job. Pas de bol, un mois plus tard, maladie, peur de mourir, gros traitements, anxiolytiques. Puis la cortisone. Puis les somnifères, parce qu'au bout de trois mois les anxios, tu les prends encore mais ils marchent plus. Alors soit t'en prends d'autres, soit t'en prends +, soit tu te tapes le sevrage. En l'espace de quinze mois, j'ai tout fait.

Un mois et demi depuis mon dernier benzo. Je dors toujours mal. Quatre, cinq, six réveils par nuit. Au moins c'est des réveils vides. Il ne s'y passe rien. À part l'agacement d'être encore réveillée, quelques spasmes musculaires, un problème de température, un vague souvenir de rêve. Tant mieux. Je m'en fous. J'appelle ça dormir bien. Je suis plus bloquée dans ma tête. Je suis sevrée, je suis guérie, j'ai gagné. J'emmerde le sommeil. Je suis plus terrée dans ma couette, la tête trempée de chaud le reste du corps trop froid, à me demander si je vais pas mourir quand même, dans une flaque d'oreiller. Avec Douceur qui pue. Mon doudou il s'appelle Douceur. Comme ça tous les soirs je peux le mettre sur mon visage ou ma poitrine en disant « Douceur sur moi ». Ça m'apaise. Après y'a eu l'inquiétude que

je projetais dans le regard de Douceur. Notamment la nuit où j'ai atteint le sommet du manque de benzos alors que j'en prenais. Six heures à écrire, effacer, réécrire le même texto. Lever à 6 heures pour me balancer d'avant en arrière et contenir les spasmes de tous mes membres en me demandant régulièrement « Est-ce que j'ai envie de me jeter par la fenêtre ». Réponse « Non mais j'ai peur d'en avoir envie ». Choisir entre appeler une amie, les urgences psychiatriques, ou convoquer la personne à qui j'ai essayé d'écrire toute la nuit. Prendre la troisième option et être incohérente, méchante, ne pas savoir si je dois me détester d'avoir fait ça. Tous ces ça. Tout ce qui m'est passé par la tête et la bouche pendant les mois précédents et pendant le sevrage, ça reste insaisissable. Est-ce que je le pensais vraiment ? Est-ce que c'est l'addiction, l'insomnie ou moi qui ai pensé, parlé, agi ? De toute façon, c'est trop tard, c'est fait, alors maintenant ça fait partie de mon histoire.

La bataille du sommeil a fait partie de la guerre contre la maladie. Je voudrais que les deux soient finies. Mais c'est pas moi qui décide. Moi je lutte, et je gagne de mieux en mieux. Mais c'est comme un bruit de fond, un acouphène qui va et qui vient, un son que le cerveau peut se programmer à ne plus entendre mais qui est encore là, à résonner dans la pièce. Un bruit de manif assourdi après un tir de lacrymo trop près de ton oreille. Le bruit de la bataille de ta tête et ton corps pour guérir, et pour dormir, enfin.



À FLEUR DE PEAU

Yolande Belleau

À fleur de peau

Potimarron

À en avoir marre

Marmelade

À vif et au-delà

Latitude

À feu et à sang

Sentiment

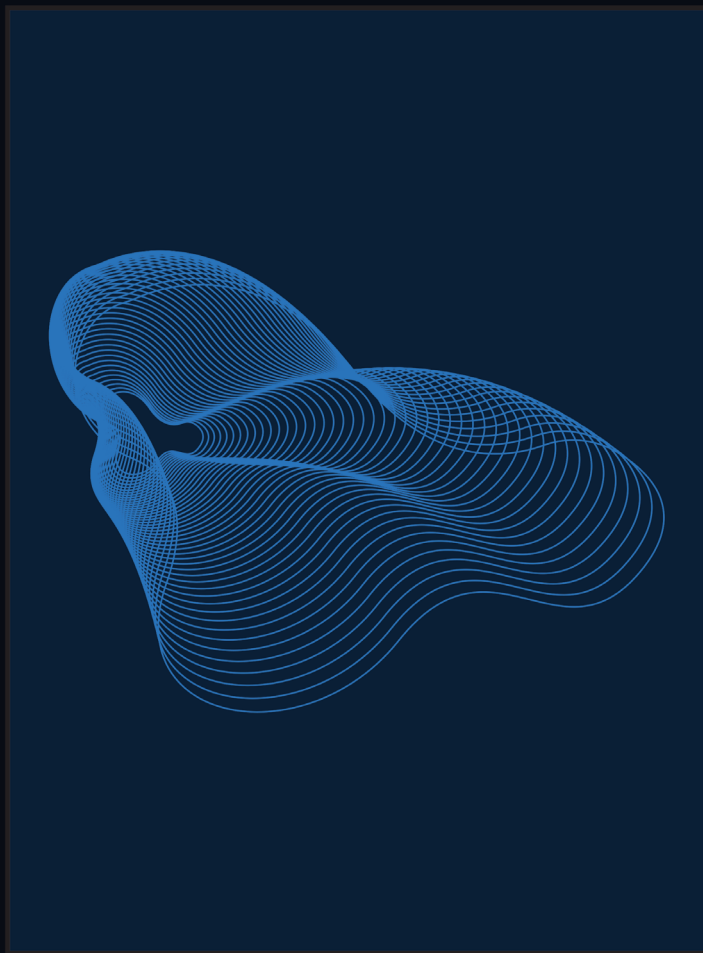
Complètement saccagé•e

Gélinotte

À cœur et à corps

Cormoran

Insomnie



Rêve de douceur



48 PASSIFLORE, VALÉRIANE & MILLEPERTUIS SONT DANS UN BATEAU

Mathieu K.

Je crois que c'est à peu près la seule fois où ça m'est arrivé. À savoir: que mon parcours de soin se finisse dans la poubelle. Je revois même le moment: une poubelle donc, dans la rue. Elle me regarde, je la regarde, puis j'y jette fébrilement mes boîtes de somnifères, pourtant quasi intactes. C'est que ça me mâchait l'humeur, ces merdes. Matin chafouin. Je me levais à peu près reposé, certes, mais ce n'était visiblement que le corps qui s'était alangui tant la tête avait été, elle, agitée par des cauchemars inhabituels. Un esprit sain dans un corps sain, dit le dicton, et bien moi, je découvrais un esprit anormalement hanté dans ce corps cherchant un raccourci vers le dodo. Comme si ma tête voulait me faire payer le fait d'essayer de me tranquilliser sans elle. Malgré elle.

Pourtant, des cachetons, j'avais l'habitude d'en prendre. Oulala: plein! Antipsychotiques, antidépresseurs, toute la sagrada família du « essayer de tenir ensemble avec soi-même ». Alors bon, je ne leur étais pas foncièrement hostile, à ces somnifères. C'est vraiment leur effet et leur impact sur mon mood qui me les avaient par la suite rendus foncièrement désagréables. À vrai dire, je les avais demandés à mon psy parce que j'empruntais clairement trop souvent le toboggan de la défonce (alcool et cannabis) pour sortir de mes nuits les plus tourmentées. Et j'avais envie de moins le faire. Alors une fois les cachets à la poubelle, je revenais à la case départ et cherchais bientôt le Spar le plus proche pour acheter ma petite tisane à moi, parfum 8.6.

Quelques années passèrent comme cela, à bricoler entre fatigues suffisamment denses pour garantir un sommeil OK, et recours à l'alcool pour toutes les nuits devant lesquelles le physio de l'angoisse me disait: « euh, non, ça va pas être possible ». Bientôt, le sevrage d'un médoc, puis de deux, et bientôt aussi une envie nouvelle de ne plus du tout utiliser l'alcool (ni la THC) comme anxiolytiques, me mettaient face à une problématique nouvelle. Comment m'apaiser au seuil de la nuit sans avoir recours à quoi que ce soit de chimique, d'éthylique ou de cannabique? Quand on a pris des cachets quinze ans durant et qu'on arrive enfin à faire sans, on regarde avec méfiance la moindre béquille qui se pointe. Et pourtant, à l'inverse, en arrêtant ces médicaments, c'était comme si, quinze ans après la première ordonnance, quelqu'un avait soudainement tourné le robinet à fond à l'autre

bout du flux de ma pensée. Il s'agissait donc d'apprendre à tenir fermement ledit tuyau sans qu'il me fasse valser dans tous les sens, notamment le soir. « Se détendre », qu'ils disaient.

Un copain à Marseille me parla alors de la Valériane. On aurait dit le prénom d'un personnage caché d'« Hélène et les garçons ». Le recours à la nature et donc à quelque chose de doux pour me soigner m'apparut d'abord saugrenu. Comme s'il n'y avait que la bonne vieille chimie à la papa qui était suffisamment costaude pour soigner le mâle alpha en moi. Je n'ai appris que bien trop tardivement à prendre soin de moi, faute de modèle pour faire autrement. Passé cette défiance à la con, j'essayais la Valériane et ça marchait bien. Des nuits plus profondes, l'impression d'un corps plus alangui, et surtout la sécurité mentale de penser à la petite fiole dans l'armoire, « au cas où ». Rien que ça, ça m'aidait à l'endormissement. Savoir qu'il y avait éventuellement une soluce quelque part dans la baraque, a fortiori pour moi, moi qui revendiquais jadis mes défonces et mon alcoolisme comme le droit à la possibilité de m'éteindre quand je le souhaitais.

Après avoir un temps géré ma « conso » de Valériane avec le pifomètre aux manettes, un covid un peu longuet dont j'ai eu peur qu'il ne se transforme en énième dépression m'amena à contacter une copine qui bosse dans une herboristerie pour lui demander conseil.

Elle m'a accordé alors un temps précieux, qui m'a permis bientôt de faire rentrer dans ma vie d'autres membres de la team nature. Passiflore, Millepertuis et Ashwagandha sont devenus alors mes alliés. La copine herboriste, elle a assuré: elle m'a mis en confiance quant aux pouvoirs de ces nouveaux outils, tout en me responsabilisant dans le fait de continuer à m'écouter, à les aborder avec humilité et donc à pas faire nawak avec. En gros, à ne pas les utiliser comme on pourrait utiliser des médicaments « classiques », mais bien plutôt à les considérer comme une manière de faire bouger la manière globale de prendre en compte mon sommeil, mes humeurs et en définitive ma santé.

Je pourrais ici vous raconter comment j'utilise la Passiflore quand l'hyperactivité speede ma journée en hypothéquant la nuit qui vient, comment le Millepertuis me permet désormais de prévenir les « poussées » de dépression et les galères du trop de sommeil qui vont parfois avec. Ou encore comment avec le recul - et donc en m'écoutant - j'ai fini par comprendre que la Valériane m'aide à m'endormir certes, mais qu'au final elle passe un peu trop mon humeur matinale au papier de verre pour être bonne pour moi. Comment aussi, pour arriver à trouver mon équilibre avec tout ça, j'ai passé de longues heures à « compter mes gouttes », en en mettant parfois trop, au prix d'une certaine apathie émotionnelle pas

toujours ultra funky. Mais vous raconter tout cela, ce serait risquer de transposer ce qui n'est pas transposable, car ces teintures mères et les plantes qui les font sont moins implacables et binaires qu'un zolpidem. Et si on ne les accompagne pas d'une prise en compte de tous les autres facteurs qui influent sur le sommeil (bouffe et alcool au premier rang), elles sont clairement moins « efficaces » qu'un somnifère. Alors ptet que se lancer sur ce chemin-là et semer ces gouttes comme d'aucuns sèment des cailloux, c'est chercher une voie qui n'est pas forcément que celle de l'efficacité. Reste à chacun.e d'y mettre ses panneaux et en somme d'y dessiner sa cartographie. « S'écouter », qu'ils disaient.

Il y a même des copains.ines à qui j'ai conseillé telle ou telle de mes nouvelles camarades végétales et pour qui ça ne l'a pas fait. Nada, pas d'effet. Et qui par contre se sont retrouvés.es à matcher avec certaines que je ne connaissais même pas, Griffonia, Aubépine, j'en passe et des meilleures. Alors comment fait-on pour s'y retrouver ? Ben déjà, le plus dur, c'est certainement de trouver un.e bon.ne interlocuteur.trice qui a les pieds vissés au sol, pour ne pas se retrouver sans l'avoir vu venir à parler dans la foulée bio-énergie-transcendantalo-ésotérico-relou. Clairement, j'ai pour ma part eu de la chance de trouver quelqu'un qui a pris le temps de me transmettre un bout de ses connaissances. Ici se pose alors la question d'une prise d'autonomie qui passe toujours par une personne qui, à un moment, fait office de repère en se cognant initialement le précieux apprentissage. Et des limites que constitue ensuite ce savoir fragile, qui risque de devenir de plus en plus imprécis au fur et à mesure qu'il est transmis. Ce que je fais présentement avec ces lignes.

Reste que j'ai eu envie d'écrire ce texte pour pouvoir donner confiance à quiconque se retrouve en ce moment-même avec, dans une main, la présente brochure et, dans l'autre, une boîte de somnifères. Le tout face à une poubelle et à des difficultés récurrentes avec le monopole parfois toxique de ces derniers face à nos impossibles nuits. Il existe d'autres solutions qui triment parfois avec elles un précieux changement de mode de vie qui n'attendait qu'elles pour crier son besoin d'advenir.



52 LA NUIT NERD

Ada La Nerd

C'est le genre de nuit qui te rappelle ton adolescence, sinon ton enfance. Celles où l'insomnie menaçait tes jours puisqu'elle dévorait ton sommeil quand t'étais captive de l'école. Depuis, t'as parfois eu des tafs qui commençaient tôt, ça n'a pas duré. Peu de fois dans ta vie tu t'es endormie et réveillée spontanément tôt, si bien que tu t'en émerveillais et le racontais à tout ton entourage ! Mais là, c'est reparti. Pleine lune peut-être, descente affective d'un week-end hypersocial sûrement... un peu de tristesse, d'anxiété, de solitude. Le cocktail parfait d'une nuit le ventre serré, les yeux humides et les oreilles qui sifflent dans le silence à peine comblé par tous les podcasts et docus les plus soporifiques.

T'oses même pas essayer la lecture vu le peu d'attention que tu prêtes à Jean-Claude Ameisen et aux autres noms de l'après-guerre que Radio France diffuse encore à peine. Les docus au contraire te focalisent trop et se terminent avant que tes paupières ne tombent. D'habitude c'est efficace : un docu pas trop chiant pour rester concentrée mais pas trop intéressant pour le mater à moitié. Un podcast scientifique quotidien de France Cul pour comprendre à peu près les dernières découvertes sur les trous noirs vu que t'as déjà fait le tour du sujet sur Arte.

Mais il reste ces nuits où ton corps décalé du cycle circadien préhistorique tient bien à te garder les yeux ouverts... ou beaucoup trop fermés (comme si froncer les sourcils allait t'aider à glisser paisiblement dans le sommeil). Et comme si tu manquais pas déjà de mélatonine, tes carences affectives et ton hyperactivité te font rechecker ton smartphone pour voir si ton crush a reçu ton message un peu gênant, au cas où t'aurais encore le temps de le supprimer sans laisser de trace. Tu te rappelles les pulsions morbides quand t'avais Facebook et Insta sur ton phone la nuit ? Ces heures passées à t'assurer que t'étais bien la personne la plus cringe de la planète ? T'es mieux sans ces applis de merde pour occuper la place vide de ton lit double.

De toutes façons, ta vaste culture scientifique n'ignore plus depuis un moment que c'est de la merde les écrans. D'ailleurs sur le tien tout est jauni, la luminosité au minimum et les interfaces en mode sombre (noir OLED si t'es chanceuse). L'air de... et puis merde, tes yeux déjà plus éblouis ont bien mérité d'aller rafraîchir tes flux RSS pour voir si un média américain aurait pas sorti un nouvel article (les rédactions françaises commencent pas leurs publications avant 5h30). Ah si, une revue scientifique rapporte une étude prouvant que les personnes qui partagent leurs centres d'intérêt s'entendent mieux. T'as mal aux poignets et aux doigts donc tu corriges ta

posture d'homo digitus afin de pouvoir découvrir comment et en combien de temps une équipe de 6 chercheurs ont réussi à parvenir à ce résultat.

Attends, pour tes douleurs, t'étais pas sensée bénéficier des vertus analgésiques de la CBD ? Placebo ! Publicité mensongère bande de mythos, aussi hypocrites que vos pictos « ne pas fumer ». Mais bon, au moins t'as déjà fini de te mentir sur le shit comme somnifère, c'est déjà pas mal. Bravo d'avoir réussi à arrêter, allez : pour te féliciter, offre-toi quelques affirmations de gratitude. Une petite méditation de pleine conscience après une dizaine de respirations profondes. Ça fait du bien, de sentir tes poumons encrassés se dilater ! Expire... encore. Oui, c'est bien !

À un moment, tu te rappelles de tout ce que t'arrivais à faire la nuit quand tu profitais de ton rythme sans faire semblant d'être normale, embrassant la solitude pour bosser à fond. Alors tu commences à écrire, à noter les idées qui te distraient, en todo-list, en vers, en prose, tu t'essayes même aux haïkus tant qu'à être inspirée.

Tant pis si les heures passent
 puisqu'elles seraient passées,
 juste bien plus lentement.

Voilà un tram...
 Il est déjà l'heure
 Des premiers prolos.

Au moins maintenant tu bailles et les choses sont plus claires, tu pourras les reprendre demain au pire, moins stressée par le manque de sommeil vu tout ce que t'auras fait pendant la nuit. Finalement, les insomnies c'est comme les conneries, vaut mieux les assumer.

54 INSOMNIQUES

(abrégé de résistance nuiteuse et anti-sanitaire griffé
à la plume d'oreiller)

Thierry Nutchey
Panseur du gésir ensemble



D'abord refusons catégoriquement de collaborer. Refusons les médecins, experts, spécialistes et leur professionnalisme autoritaire et sectaire qui fait passer les pratiques qui rapportent avant la raison simple. Ils ont échoué depuis toujours à résoudre l'insomnie parce que l'insomnie n'est ni une maladie ni un commerce. L'insomnie est fatiguée de leurs prétentions ineptes et nous n'achèterons jamais de leur sommeil. Alors, ouvrons un nouveau champ d'intelligence critique et radical : l'Insomnique.

L'Insomnique caractérise un ordre existentiel où la solitude est portée à son point de fusion, la nuit ; où le désir, l'orgueil, la conscience de soi se consument, le temps qu'il faut, jusqu'à la cendre, où il faut que l'essentiel soit réduit à rien, plus rien, pour que tombe le sommeil. Quand, en tête à tête avec lui-même, l'insomniaque engage un marchandage où il doit tout se promettre pour ne rien obtenir ; entreprendre seul à seul des pourparlers labyrinthiques et mystificateurs, recourir aux plus douteux artifices et pitoyables mensonges jusqu'à l'épuisement. L'Insomnique consacre cette réaction naturelle à la crainte que nous avons de nous-mêmes, quand notre mauvaise foi nous lâche et nos impostures nous confondent. Quand nos aveux éperdus n'y peuvent plus rien, que le jour se lève et que nous devons bien constater encore une fois cet état d'échec suprême, total, qui

nous accable chaque fois que pointe potron-min(é)t. Quand tout ce que nous aurons tenté dans l'enfermement de la nuit est perdu d'avance, que le livre que nous avons lu n'imprime pas notre mémoire, que les lignes que nous avons écrites sont à jeter le matin même et les promesses faites sitôt intenables. Quand nos compagnes ou compagnons auront ronflé, gémi, soupiré d'aise, rêvé à tue-tête et refoulé encore nos velléités d'abordage affectueux bien trop désespérées et tardives pour être honnêtes et que nous savons bien que si par miracle ou charité nous obtenions un jour dérogation, nous ne réussirions qu'à aggraver notre cas, fidèles à nos habitudes. L'insomnie nous laisse errer seuls dans le dédale où se croisent, se croisent, se cognent, se croquent-en-jambe d'insupportables spectres de nous-mêmes incapables de se taire et de disparaître. L'Insomnique vient là nous rattraper, nous sauver de nos affectations mondaines et nous ramener au berceau de nos douces illusions et de notre inaliénable inutilité.

Aux préludes historiques de l'Insomnique, il y a une image archéologique forte : un crâne fracassé. Nos ancêtres néandertaliens dormaient mal blottis dans leur grotte par moins vingt degrés avec leurs congénères affamés et jaloux qu'ils faisaient taire d'un coup de massue. Neandertal n'a pas survécu pour n'avoir pu dormir ses huit heures. Le Moyen-Âge n'a pas mieux dormi, les serfs en particulier, un œil sur la récolte, une oreille sur le galop du perceuteur, les mains jointes vers le ciel. Le vin seul y pouvait. L'image culminante de l'insomnie moyenâgeuse, la Vanité, représentation de la précarité de la vie et l'inanité des occupations humaines, n'a pas pris une ride. Nous pourrions dérouler toute l'histoire, sous toutes les latitudes, nous arriverions à la même conclusion partout. Qui a froid et faim sait que demain sera pire et sait pourquoi il ne dort pas. L'Insomnique distingue ainsi du cours de l'histoire les deux causes de l'insomnie : demain et notre condition passagère, fragile, vaniteuse. En un mot, notre vie.

Aux fondements de la Philosophie Insomnique, un postulat révolutionnaire : l'insomnie comme antichambre d'un transcendement libérateur ! Fini toutes les pseudo théories qui veulent rabaisser l'insomnie à un « trouble du sommeil » et ne relèvent que de cette ignominieuse propagande politique qui établit le sommeil comme la norme, un « sommeil du juste » dû aux bons travailleurs, aux citoyens qui s'épuisent à la tâche, aux acharnés des heures supplémentaires qui se couchent tôt et se lèvent tôt. Quand dormir reste un devoir — et non pas un droit ! — qui garantit au pouvoir et aux maîtres notre disponibilité du lendemain. Alors rejoignons la fange insomnique des libertins, rebelles, couche-tards et lève-tards qui ne veulent pas crever au travail, refusons cette tyrannie des lendemains à répétition, à angoisses, frénésies, conflits, surmenages, des lendemains obsédants et persécuteurs. Inscrivons dans le marbre de nos oreillers la Question Insomnique : au nom de quoi redoutons-nous demain ? Demain n'existe pas. Demain n'est qu'un vide béant à combler, demain est tout

à imaginer, à créer, tout à nous ! Il n'y a pas de quoi s'en faire martyrs. Accueillons et goûtons pleinement le vertige délicieux qu'il nous tend. Acceptons les lois de la gravité métaphysique, revenons aux contingences fondamentales, aux conclusions de la sagesse africaine : « Demain est inséparable de la mort ». Plus nous vieillissons et voyons filer tranquilles ces demains qui ne mènent à rien qu'au demain dernier, moins nous dormons et mieux nous restons les yeux ouverts. Ainsi est-il. « Le sens de la vie est que ça s'arrête » répondait Kafka au sage africain. Que le seul objectif raisonnable et tangible qui nous soit assigné – retourner au néant d'où nous venons – nous tienne éveillés, n'y voyons rien de plus salutaire ! L'insomnie n'est qu'un entretemps retenu au néant et reversé à l'ultime.

Alors, insomniaques debout ! Dénonçons l'insomnie-arnaque-politique. Ne nous couchons pas devant les requins qui capitalisent et spéculent sur notre sommeil, répondons à l'injonction autoritaire du coucher tôt et lever tôt par la création du Syndicat Insomnique. Non aux tickets-repos, aux plateformes de méta-sommeil et autres promesses chloroformes du marché ; méprisons le sommeil que nous tend le monstre qui nous empêche de dormir. Proclamons un « Code Insomnique » qui garantisse nos droits. Droit de rester au lit le matin et de ne pas travailler quand on est fatigué. Droit de dormir debout. De dormir au boulot. De vivre en pyjama toute la journée. Exigeons l'ouverture d'institutions solidaires et tolérantes qui ne ferment jamais la nuit, bars, librairies, cinémas, tabacs, boulangeries, musées, tripots, fumeries d'opium ; négocions des tarifs de nuit appropriés aux impératifs de notre condition et de nos justes aspirations à la plénitude. Exigeons une loi qui interdise le bruit pendant la journée. Inscrivons le Droit Insomnique au patrimoine intangible de l'humanité. Qu'on y reconnaisse nos insomnies non comme une impossibilité de dormir mais comme notre refus d'être lucide avec nous-mêmes et intelligible par les autres, de nous prêter à toute machination politique ou sociale hégémonique ; faisons triompher notre inadaptabilité au rationalisme trivial et usurpateur, notre abjuration de l'ordre jour-nuit. En deux mots, notre refus définitif.

Insomniaques, levez-vous !
Vive l'Insomnique.



2021

PENSÉE MATINALES

X

ET ENCORE

Yolande Belleau

Et encore un poème
Griffonné de nuit

Les yeux pas en face des trous
Lourds de fatigue

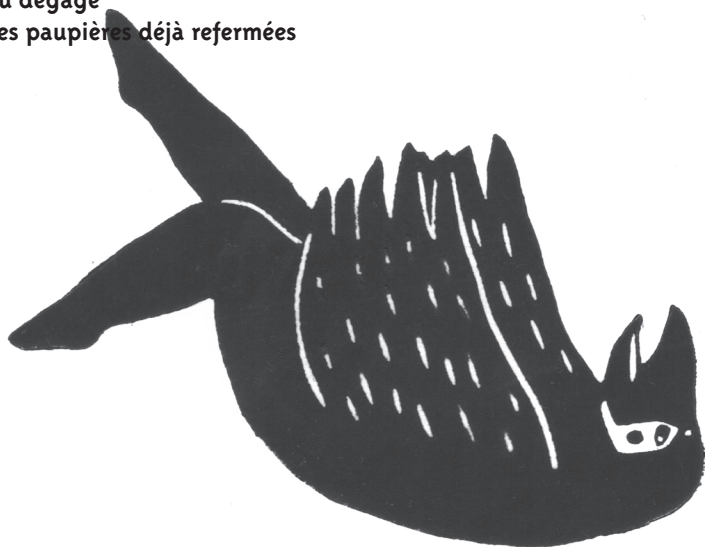
D'une main hésitante
Les doigts pleins de sommeil

Qui peinent à aligner deux mots
Suivre le stylo qui court

Et s'arrête
Comme il avait commencé

Pour se rendormir
Apaisé et allégé

Le cerveau dégagé
Derrière les paupières déjà refermées



INSOMNIE MON AMOUR, INSOMNIE TOI ET MOI POUR TOUJOURS

- m -

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours mené un duel avec le sommeil.

Petite déjà, je me rappelle prendre le chemin menant à l'école, et être réveillée depuis 2 heures du matin. Quel état cela me procurait ? Ça, je ne le sais plus...

Mes nuits types ressemblent à ceci : endormie entre 22/23 heures réveillée vers 2/3 heures... et voilà.

J'ai également traversé deux années à dormir entre 2 à 3 heures chaque nuit, et sombrer tous les dix jours dans un profond chaos. Profond chaos non salvateur.

Jusqu'à mes 27 ans peu dormir ne me dérangeait pas : allié de taille pour une personne aimant faire la fête, aimant beaucoup faire la fête.

La fatigue ne faisait pas partie de mon vocabulaire, à cette époque.

Vivre mes nuits sans sommeil, et reprendre le cours dit normal de mes jours, me procurait une « tension » physique et mentale, alors, plus que jouissive : tel un secret, l'ère du tout est possible, rêve éveillé, fous rires nerveux...

La trentaine approchant, les sentiments de désillusion se fondèrent avec les premiers virevoltages matelassés nocturnes.

Peut-on faire se rejoindre les phases psychologiques qui constituent une vie aux phases d'insomnies ?

Le mot fatigue est venu frapper à ma porte autour de mes 30 ans. Ouvrir les yeux, après cette nuit vendue comme réparatrice, et ne ressentir qu'éreintement.

Comment occuper ces temps de conscience nocturne autrement qu'en bouclant sur la même phrase : « Il faut que je dorme ! » ?

Peut-être, en ne les subissant pas... mais en les acceptant ?

Pour avoir lutté durant quelques années, je me suis déclenché des maux physiques (ou du moins, je pense m'en être déclenché), et j'ai donc pu ressentir : langue qui gonfle ; salive non identifiée et non appréciée ; rythme

cardiaque plus frappé; pensées m'emmenant dans des chemins plus que sinueux; problèmes articulaires ...

Bref, une phobie de l'état de fatigue est née.

Être fatiguée a provoqué ces maux, ou ces maux ont provoqué la fatigue ? L'œuf ou la poule ?

Un changement de ma personnalité s'est alors opéré : de téméraire je suis passée à une petite chose anxieuse, par crainte d'être fatiguée, et de mettre en branle tout ce mécanisme d'auto-défense.

Cet état de fait m'a amenée à me poser, à prendre le temps, accepter la mollesse sous ses diverses formes, respirer, détricoter ces pensées épineuses qui m'accompagnaient nuits et jours sur mon chemin de croix.

Aujourd'hui, j'ai 35 ans, et je pense pouvoir dire merci à ces nuits aux yeux écarquillés.

La lutte a pris fin, et le mot acceptation est arrivé au creux de mon cœur.

Chaque nuit, inlassablement mon esprit s'éveille, mais j'accepte.

Vivant en couple, je m'éclipse du lit pour rejoindre le canapé du salon, et vivre ce temps rien qu'à moi, ma bulle.

Je lis, navigue sur le net, regarde mon plafond, telle une toile vierge, et y dessine « un tout est possible 2.0 », réponds à ce courrier administratif, écoute les chouettes, observe les étoiles sans chercher à en connaître leurs noms... : je vis tout simplement.

Maintenant, je dors 5 à 6 heures, parfois de façon consécutive, et il m'arrive même de réussir à me rendormir.

Le monde va trop vite pour moi : ça tombe bien, ces insomnies m'ont amené ces temps de réflexions et la fatigue... et j'avance avec eux la journée à mon rythme.

Finie la course effrénée qui ne fait sens. Bienvenue à l'action en apesanteur : atterrissage contrôlé, tout en douceur. Rythme plus pondéré, mais acuité dans le fait, l'acte.

J'espère ce périple loin d'être arrivé à son terminus : prochaine escale, la création d'une pièce, rien qu'à moi, pouvant accueillir ces voyages diurnes, et me permettre de créer, tout simplement. De ces temps de réflexions, me sont venus des idées, des envies (tel l'art plastique), maintenant place à la réalisation...

Mes petits entre-sorts :

- un livre captivant (*Bye bye blondie* de Virginie Despente – *La compagnie des vaches* d'Elsa Dauphin) avec une petite paire de lunettes de repos (eh oui, ne pas dormir fatigue les yeux)
- cure de magnésium (la fatigue ophtalmique amène les maux de tête)
- une série (en ce moment : *1899* de Baran bo Odar et Jantje Friese)
- un film (*Berlin Alexanderplatz* de Burhan Qurbani – *Compartiment numéro 6* de Juho Kuosmanen)
- l'émission « Les pieds sur Terre » de France Culture
- si salive non identifiée : pastille à la menthe forte
- exercices de sortie astrale (exercices de visualisation pour « faire sortir l'âme » de son corps, le temps de l'expérience, pour qu'elle puisse naviguer là où elle le souhaite. Ça me permet de me concentrer... même si je n'ai pas encore réussi totalement ! Je m'aide de battements binauraux, que j'écoute sur mon téléphone).
- cultiver son âme de rêveur éveillé et prendre son ticket pour le « tout est possible »
- quelques exercices de respiration ventrale et assouplissements
- se replonger dans sa boîte à souvenirs de moments qui ont compté
- ne pas rester dans mon lit
- et le dernier, et pas des moindres : les ronronnements de mon chat

CREVER LES ROUES DU PETIT VÉLO

Oriane Loutre

Allez p'tit loup c'est l'heure
Le corps est lourd gravité
Cerveau épuisé par le labeur
Chômage mais hyper-activité

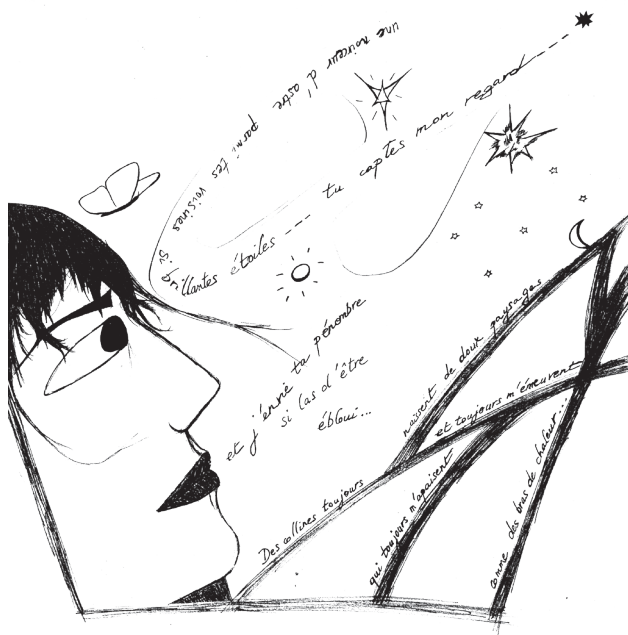
La petite infu si on a pas peur
Nature en sachet c'est chelou
Se réveiller pisser en sueur
Petit échec mes reins sont fous

Deuxième essai rugby mental
Test la respiration consciente
Focus le souffle comme un rôle
L'angoisse revient trop chiante

Neurones en crise qui font des liens
S'excitent à fond et tournent en rond
On évite on fuit toujours ça revient
Sujets relous en cage font des bons

Insomnie des sommes de nuit
Les nuits ouverts le plafond l'enfer
Les yeux fermés on se sent banni
Du repos on se noie on se perd

Allez p'tit loup stop la vigilance
Malgré les convictions perso la chasse au dodo
On craque stop aux cernes sans la décadence
Un p'tit médoc et tchao le p'tit vélo



LA NUIT OÙ J'AI APPRIS À VIVRE...

ou Vive l'insomnie !

par Yann Derobert

Jusqu'à mes 18 ans, j'aurais pu dire qu'« insomnie » m'était un mot parfaitement étranger. Considéré dans ma famille comme un gros dormeur, la longueur de mes nuits oscillait entre 8 heures en semaine et 10 à 12 heures le week-end. Mais à quelle(s) caractéristique(s) d'une nuit peut bien renvoyer le mot « longueur » pour une personne qui « dort bien » ? Il m'aurait même paru incongru de parler de « durée » tant mon expérience du sommeil, à l'époque, était de m'endormir en un instant et de me réveiller un instant plus tard... le jour suivant. C'était même un peu troublant. Que pouvait-il bien se passer, chaque nuit, qui prenne tant de temps sans laisser apparemment aucune trace ? C'est une question que je me posais souvent alors que, pour moi, « dormir » était quelque chose qui « se faisait ». Plus tard, j'oublierai la question quand dormir serait devenu ce dont j'avais besoin pour me reposer ! Parallèlement, étant d'un naturel rêveur, m'assoupir avait toujours été quelque chose dont l'envie me prenait quand je m'ennuyais, ce qui m'arrivait souvent...



Les choses ont commencé à changer quand, à la fin du lycée, je partis de chez mes parents pour mes études. Me retrouvant à devoir m'investir beaucoup plus qu'auparavant afin de me maintenir tant bien que mal dans un cursus qui exigeait de moi tout ce que j'avais toujours eu du mal à faire : intensité du travail, certes, mais aussi régularité... cela se traduisit par moins, voire pas du tout, de rêverie en journée et, paradoxalement, des interruptions de sommeil la nuit. Là, j'écrivais. Les mots sortaient de ma main avec une surprenante familiarité. Jamais je n'aurais écrit ça le jour. Et pourtant ce qui s'écrivait me paraissait juste. C'était bien quelque chose présent en moi qui s'exprimait. En tout cas quelque chose que j'étais curieux de découvrir. Il y était question d'amour, de mort, de souffrance dans une version à la fois cotonneuse et puissante, magistrale, jupitérienne... Quelque chose qui s'imposait à moi mais sans heurt.

Il y devint question aussi de mon « insuffisance » ou, plus indirectement, de quelque chose qui en parlait. C'était, je crois, la question de mon rapport au monde, de la place que j'y occupais (ou que je n'y occupais pas) qui prenait une nouvelle forme. Quand, plus jeune, je m'étais assidûment absenté, en dormant, d'un monde où je ne me reconnaissais qu'à temps (très) partiel, assumer à cette nouvelle époque une forme plus « adulte » rendait ses reflets accidentels à la fois bizarres, attirants et nostalgiques à mes yeux. Je n'étais pas assez « bon » pour réussir dans des études censées m'apporter une identité sociale. Je n'étais pas assez « fort » pour me mouvoir dans le monde avec aisance. Je n'étais pas assez « sûr » de ce que je voulais pour me laisser aller à le quêrir. Je flottais, comme pris entre plusieurs dimensions incertaines, et mon ancien outil du sommeil se dérobaient quand j'en aurais eu besoin pour me soustraire, au moins temporairement, aux multiples pressions à me définir comme prendre des décisions et m'y tenir.

Fatigue et manque de sommeil commencèrent alors à être associés, dans mon esprit, à l'anxiété, la faiblesse, la maladie. « Il faut dormir au moins 7 heures par nuit ». « Le temps de sommeil ne se récupère jamais ». Beaucoup plus tard dans ma vie, j'entendrai, de nouveau (en psychiatrie cette fois), des médecins répéter à l'envie le même genre de refrains en forme d'injonctions dont je me demande encore à quelles expériences personnelles ils en articulent leur « compréhension »... À ce moment-là, cependant, ces « refrains » prirent rapidement pour moi l'épaisseur et la pesanteur d'une chape qui me maintiendrait longtemps dans l'angoisse de l'insomnie. Ce mot auparavant étranger prenait progressivement dans ma vie la consistance poisseuse que les manuels médicaux lui attribuent (ou peut-être même la lui donnent-ils ?) !

Dès lors, j'avais dans l'existence accompagné de représentations de moi, de ma façon d'être, de la manière dont, de fait, je vivais, dégradées... et que je m'efforçais de maintenir dans l'obscurité. Vivre seul était, j'en étais

convaincu, un signe sûr de mes insuffisances. Mais c'était aussi un moyen valable de préserver socialement l'illusion de ma « normalité » en confinant hermétiquement, à l'abri d'un regard extérieur, tout ce qui n'aurait pu autrement, s'il l'avait vu, que lui confirmer que je n'étais pas seulement médiocre mais « malade ». Et je trouvais satisfaction à me prouver, à chaque opportunité, que je restais capable de donner le change. À défaut de parvenir à me sortir d'une catégorie « inférieure » (un objectif qui m'aurait alors paru totalement hors de ma portée !), continuer de réussir à faire semblant de « ne pas en être » me servait à entretenir une once d'estime personnelle suffisante pour sortir dehors chaque matin et apparaître aux yeux scrutateurs des autres avec mes propres yeux cernés.

C'est ainsi que, jour après jour, mes nuits ont donné naissance à des êtres-pensées destinés, comme toute vie, à évoluer. D'abord, j'étais entré au cœur d'« insomnies créatrices », que je vivais plutôt comme (r)éveil d'instances nocturnes libres, mieux que moi aptes à exprimer des faces inexplorées de ma personnalité. Sorte de rêves peut-être, mais qui auraient décidé de s'écrire plutôt que de se jouer au théâtre du songe. Puis, m'étais imposé le passage par les affres d'« insomnies anxieuses » où se manifestait massif et incontournable, occupant tout l'espace, LE signe de mon imposture, le grand VIDE du miroir devenu cloison d'un labyrinthe de verre me séparant du reste de l'humanité que j'apercevais à travers lui. Tandis qu'au lendemain des premières, la distance au monde établie par mes sens émoussés semblait me susurrer à l'oreille que j'étais, en dépit de tout et dans un sens dépravé, quelqu'un d'« exceptionnel », au sortir des secondes, l'expérience se rapprochait plus de me faire traîner le visage dans une boue rocailleuse et puante en imaginant l'air frais qui paraît caresser les joues roses et parfumées des gens autour de moi !

Et puis il y eut les « insomnies électriques », à part du reste car, en apparence, absolument dénuées de sens. Là où les deux autres types d'insomnie charriaient avec elles mots, idées, émotions, là c'est comme si mon corps était branché sur le secteur ! Ont-elles une connexion avec les planètes ? Sont-elles nécessaires à m'éveiller... vraiment... quand les autres me préservaient dans un environnement très humain de pensées et de représentations ? Sont-elles à l'origine de ma quête pour (re-)trouver une forme d'unité ? Mystère... Aujourd'hui, regardant en arrière avec affection, à parler d'insomnies, j'aimerais décrire des forces me poussant, du fin fond de moi vers l'Autre. Un Autre autre que l'idée abstraite que je me faisais de qui j'étais ou que j'aurais dû être. Autre aux yeux de qui j'accepterais de me découvrir et auprès de qui j'apprendrais à me connaître. Autre enfin cultivant à mes yeux la surprise des paysages, toujours seulement à demi dévoilés, de l'infini...

(SANS TITRE)

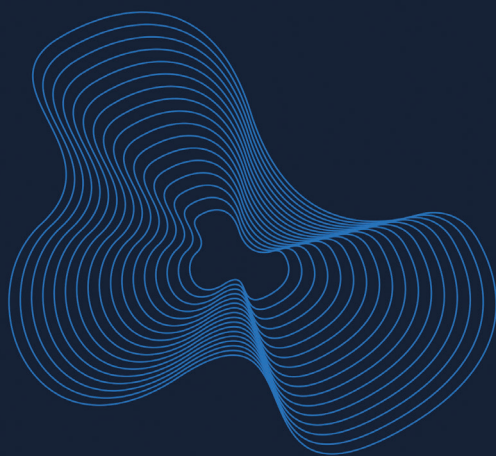
L'insomnie, ça me connaît ! Ou plutôt, les insomnies, parce que j'en ai connu de différents types : une insomnie dépressive, où l'on pleure la nuit en silence, et où l'on voudrait appeler des proches qui nous comprennent, mais à 3 h du matin, impossible, tout le monde dort ! et au matin, la montagne des problèmes insurmontables se retrouve réduite à néant, comme par magie !

Une insomnie plus agitée parfois, où je cogite de façon obsessionnelle en regardant mon téléphone, et navigant entre vidéos youtube et impulsions d'achat qui, là aussi, s'évaporent au petit matin. Comment ne pas céder pour ne pas trop dépenser ? Comment s'endormir à une heure raisonnable ? Ne pas se réveiller au milieu de la nuit ?

Voici les « trucs » mis en place pour réduire les somnifères, et les problèmes : Je me suis procurée une couverture lestée ; on s'agite moins dans le lit, on est enveloppé, cocooné. On dort mieux. Ensuite, j'ai téléchargé sur mon smartphone un contrôle parental pour déconnecter internet sur celui-ci tous les jours de 23h à 6h du matin. Radical ! Plus de distraction possible ! On s'endort bien mieux, et je suis moins tentée de faire des dépenses impulsives la nuit... Mon compte en banque me remercie. Enfin, quand on déprime et qu'on se dit que rien ne va la nuit, il faut se dire que la nuit, l'épuisement fait que la capacité de résoudre ses problèmes est altérée par l'épuisement. Au matin, tout va mieux. Alors il faut prendre son mal en patience.

J'espère que ces astuces vous aideront. À l'action, et bonne nuit !

Insomnie



Se faire aspirer par le sommeil



À suivre ...



« Oh! La Grande Folie
Que de dormir sans soucis !

LA GRANDE FOLIE, SAN SALVADOR