

INSOMNIES#II

RECUEIL — collecte 2022

INSOMNIES #2



<i>Nuit</i> — Yolande Belleau	5
<i>Insomennui</i> — EricA	6
<i>Time lapse</i> — NatCl	8
<i>Dehors, il fait toujours nuit</i> — Blandine Ponet	10
<i>Juke Box</i> — Nina	16
<i>Quand je ne dors pas</i> — La Chialeuse	18
- <i>Insomnie, eh, toi!</i> — Constance	20
<i>Quand je veille ...</i> — Thomas L.	26
<i>(sans titre)</i> — Mateo	27
<i>Liste des vortex youtube dans lesquels j'ai passé des heures d'insomnie</i> — auteur·e anonyme	31
<i>Nuit à trous</i> — p.s.	32
<i>Intérieur-zoo</i> — Zéphyr	34
<i>Relaxation</i> — Yolande Belleau	35
<i>Se satisfaire de quelques heures</i> — -so-	36
<i>Dialogue du matin-chagrin</i> — EricA	39
<i>Liste des trucs dans lesquels j'aurais pu tomber lors de mes insomnies</i> <i>mais que j'ai su courageusement éviter</i> — auteur·e anonyme	40
<i>Je vais bien, tout va bien</i> — Marie	41
<i>La porte</i> — L'une d'elles	43
<i>(sans titre)</i> — Iris	44
<i>Avec toi</i> — Romane Richard	48
<i>Dorm'land</i> — SanSan	49
<i>Tisane</i> — Yolande Belleau	51
<i>Petit entretien aux trompettes</i> — Gilou et Héo	52
<i>Les yeux ouverts</i> — Romane Richard	54
<i>Conversation</i> — Sandie et Elise	57
<i>L'Interrupteur</i> — Achka	61
<i>L'un, somme, nuit</i> — SanSan	63
Ressources	65

Illustrations

p2 : anonyme ; p9, 35 : Héo ; p14 : Arnaud ; p15 : Marion Revoyre ;
 p25 : Boris H. ; p48 : Christelle ; p62 : SanSan ; p64 : Aline
 p4, 19, 26, 27, 43, 51, 52, 68 : Imen Roulala



NUIT

Yolande Belleau

Après 12 exercices de respiration
 Après 23 méthodes de relaxation
 Aussi détendu·e qu'un volcan en éruption*
 Je ne sais plus comment m'allonger
 Je ne sais plus de quel côté me tourner
 Irrité·e d'avoir déjà trop gesticulé
 Je commence à trouver le temps long
 Je désespère de voir arriver le prochain wagon
 Las·se de compter les moutons
 Ma tête s'emballe
 Mon sommeil se fait la malle
 Manquerait plus que j'ai la dalle
 Mes idées explosent
 Mon cerveau au bord de la névrose
 C'est la tempête sous mes paupières closes
 J'ai perdu le chemin des rêves
 J'aimerais une trêve
 Et voilà le soleil qui se lève
 Je renonce à trouver le sommeil
 Je me résous à cet état de veille
 Exténué·e jusqu'aux orteils
 Encore une nuit trop vécue
 Encore une journée sans début
 Même plus la force d'être abattu·e.

* Version militante : qu'un flic en manifestation

INSOMENNUI

EricA

- Ouhouh !
- ...
- Ouhouh !! whououh !!
- Mmmh...
- C'est moi !
- Mmh... je sais.
- Alors ?
- Alors quoi ?
- On fait quoi ?
- On dort...
- Ah ah ! Ben non, pissque je suis là...
- Nanana nanaa !!
- Comme d'hab' quoi...
- L'est quelle heure ?
- ... sais pô moi, attrape ton portable !
- Tu me le passes ?
- Ah ah ! Très drôle !
- Ok... voyons voir... mmh, 4^h12. Cool ! Hier t'es venue à 2^h43, y a du progrès.
- Oui, je déteste le conformisme.
- T'as des horaires de train quand même...
- Bôf ! c'est l'heure digitale qui te fait penser ça.
- Ah oui, puisque tu le dis, je me souviens d'avoir éteint à 0^h38... ce qui nous fait : 2mn pour arriver à 40... + 4 heures... égale :...
- Pfff, arrête de calculer, ça change quoi ?
- Mmmh... t'as raison. De toute façon ça fait trop peu quand on additionne tout.
- Boh, faut pas exagérer non plus !
- Ah oui, moins de 4 heures de sommeil par nuit ça te paraît suffisant à toi ? Il me semble que les médecins préconisent plutôt le double, non ! ?
- Boh, la science tu sais...
- En tout cas les journées dans le cirage ça, ça trompe pas. Et c'est qui qui se les coltine ?
- Et allez, c'est parti pour le couplet victimisation...
- Ah ouais, c'est comme ça ! ? Bon alors, je crois bien que je vais ouvrir la petite boîte bleue...
- Non, pas la boîte bleue !!!

— Ah mais si, mais si ! Et pas pour un petit Stilnox qui te fait presque pas d'effet. Non, non, je pense plutôt à un bon Atarax 10 !

— Oh non, pitié ! Pas l'Atarax ! ! En plus c'est pas bon du tout pour toi, tu sais que ça te laisse dans le coaltar pendant 3 jours... et puis ça te déprime grave !

— Ah, mais c'est l'ambulance qui se moque du malade... Parce que toi t'es bon pour le moral peut-être ? Allez, un demi Atarax alors !

— Mais non... t'as pas besoin, t'inquiète...

— Ou alors un Zyrtec ? Un 'tit Valium ?

— Arrête, c'est pas drôle ! Tu me fais marcher là...

— Beh non, pourquoi ? Je préfère retrouver les bras de Morphée que de me faire ch... avec toi.

— Trop gentil, merci !

— Ah, mais faut être lucide, y a pas plus emm... que toi ! ! D'ailleurs tiens, ça me donne une super idée... je vais te rebaptiser insomennui ! Ah ah, ça te va trop bien !

— Arf ! morte de rire...

— Profite, c'est ma tournée... je vais te raper bébé :

« Insomennui ! Insomennui ! Tu m'ennuies insomennui ! Tu me nies, tu me nuies, tu m'ennuies ! Ennui ! Ennui ! Ennui !... »

Sal'té d'insomnuir, je te renie ! Tu me nuies, tu m'ennuies ! Nuit sans somme, je te nie ! Ennui ! Ennui ! Ennuiiiiiiiiii ! ! !... »

Pfouh, ça fait du bien !

— C'est sûr ! On est prêt pour l'Eurovision.

— Oh, mais ça te plaît pas chérie ? Quel dommage... car je vais le publier.

— Voyez-vous ça...

— Sérieux ! Figure-toi que des gens nous proposent d'écrire sur toi !

— Trop flattée.

— Et là ça y est, t'es dans la boîte ! T'as droit à 7000 signes, pas mal non ?

— Tu me liras le résultat.

— Compte là-dessus...

— Bon, je sais pas c'que t'as cette nuit... t'es vraiment pas sympa du tout.

— Ah non ? Mais si t'allais faire un tour et me laissais dormir ? On se reparle plus tard...

— Ben, c'est que j'veis m'ennuyer moi...

— Voilà ! Alors on s'ra deux ! !

TIME LAPSE

NatCl

2.57 *am*, dans le lit : « Dors, tu me prends la tête !

- C'est pas l'heure, il nous faut des réponses. Tu entends l'écho ? Des Raies Ponces. Chercher des solutions, des Sol à Sion, ... En Suisse ? Non derrière les ombres des mystères infinis de nos morts quotidiennes...

- Hein ... ? C'est n'importe quoi. Dors ! Bordel, laisse moi me reposer en paix !

- AH ! Tu vois, la mort n'est jamais loin du sommeil... down, down da rabbit hole we gooo, down down we gooo...

- Shut up !

- Wink wink, no worries, t'as qu'à fermer les yeux ! »

...

« Only french people know that our massive ego is an inheritance of our colonial past, and that it is what makes us fragile, vulnerable.... »

Je dérive. Je ne sais pas faire taire ce poisson rouge incessant qui s'excite à l'horizontale.

Respire. Ferme les yeux. Respire. Respire.

« Lève toi, j'ai faim... il est quelle heure ? De toute façon tu savais que tu ne dormirais pas. C'est pas faute d'avoir essayé. On se ferait pas un petit burger ? Ou mieux une tite sessionne masturbazionne ? »

Je regarde l'heure, 3.01 *am*....

Je m'assieds, rallume la lumière, attrape mon cahier et note : « Monde sublime, Tu nous as fait atterré.e.s, Prostré.e.s devant l'éternité de nos dénis merdiques. Je me lève, refusant votre pain morbide qui me forcerait dans les bras de cet inconnu de Morphée. »

N'importe quoi...

3.07 *am*, devant la gazinière, dans le noir, immobile, le regard vide. Mon corps est vide.

« Mewoo...

- Oui, Loumi, je suis là et non tu n'auras pas de pâté. Tu devrais dormir toi aussi... Bon... Et maintenant, très chère Glande pinéale of mine... che facciamo ? »

3.09 *am*, canapé, je me roule une cigarette à la lumière de la lune.

Je fume, mon genou tremble. C'est l'angoisse...

3.16 *am*, je m'allonge sur le canapé. Regard dans le vide. Mon corps est vide.

Je m'enfonce dans le canapé, je sens la ouate qui m'absorbe, me digère. J'ai fermé les yeux, je peux sentir mes globes oculaires s'agiter sous mes paupières.

Hum... Je plane, mon corps angoissé s'est calmé, mon esprit devient libre de son enveloppe matérielle. Je le sens qui s'évapore.

Ma boîte noire.

Mon espace sans sens, ce sas de décompensation où l'attente est une douce amante.

C'est dans cet état de vacuité que disparaît le temps, passé, présent et futur devenus incongrus et épuisants.

Je suis conscience, omnisciente dans mon monde obscur, je ne dors pas, je peux sentir mon doigt quand je pense à lui, mais je n'ai aucun contrôle sur son mouvement. Un peu comme Uma dans Kill Bill.

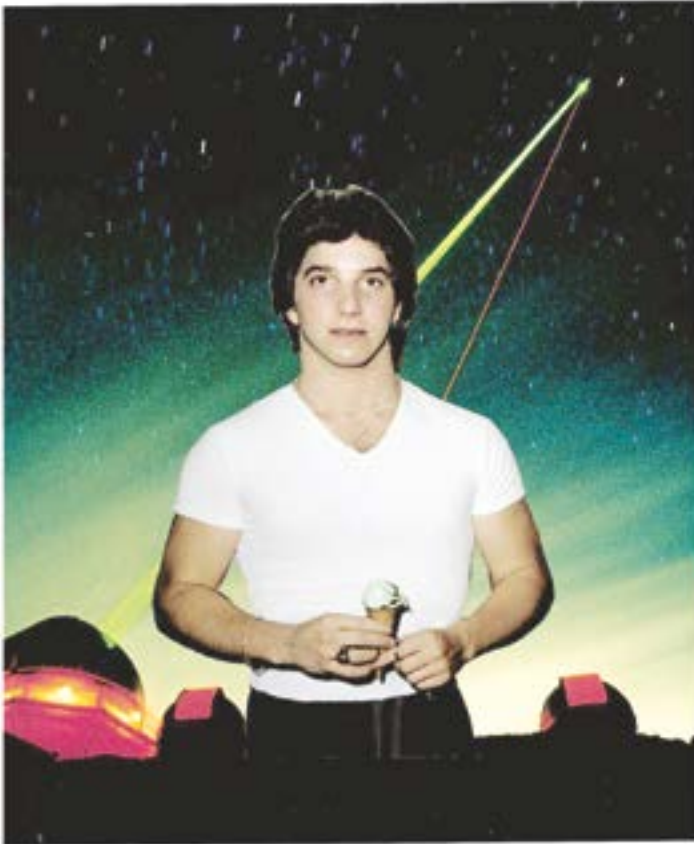
J'attends, et c'est chiant.

La psy avait pourtant dit que les pilules m'aideraient à m'endormir...

« En même temps, est-ce qu'on peut vraiment lui faire confiance ? »

- Ah non ! Ne recommence pas ! On essaie un nouveau truc. POINT. »

Punaise, faut vraiment que je dorme.



DEHORS, IL FAIT TOUJOURS NUIT

Blandine Ponet

Non, non. Mieux vaut ne pas écrire sur l'insomnie, me suis-je dit. L'insomnie, c'est trop personnel. Trop dangereux comme sujet, l'insomnie... des fois que ça me fasse totalement perdre le sommeil...

Seulement voilà. Il y avait la demande, la proposition d'écrire. C'est pas tous les jours.

Une proposition d'écrire, c'est comme la première marche de l'escalier. Un endroit où poser le pied. Un point de départ qu'on vous donne et ça démarre...

Et puis, j'ai pensé que c'était bien banal ce que j'avais à dire sur l'insomnie. Pas dangereux du tout. Je voyais pas comment ça pouvait porter atteinte à mon sommeil, pas du tout. Et j'ai répondu oui, d'accord. Si j'arrive à trouver le ton. Cela ne me semblait pas du tout une montagne de trouver le ton.

Ce qui s'est passé, c'est que j'ai pas trouvé le ton et que le soir même, l'insomnie, elle, m'a trouvée.

Quelques temps auparavant, même histoire. On m'avait conseillé - pas du tout pour l'insomnie - d'aller voir mon ostéopathe. Une gentille personne bien intentionnée, qui m'avait demandé: « Et pour le sommeil ? c'est toujours un problème ? » Et moi, de répondre que non, non, ça va. D'ailleurs, j'avais été étonnée de sa question, ah bon ? j'avais été insomniaque ? je n'en avais aucun souvenir. Je ne dormais peut-être pas si bien, mais le problème insomniaque s'était pour ainsi dire effacé. Et revint dès la nuit suivante.

Vous savez, ce genre d'insomnie quand on se cogne aux murs de l'éveil, qui fait mal, où l'on a beau se rouler en boule, se recroqueviller sur soi-même pour faire un abri au sommeil, impossible, il n'est pas là, parti très loin ; et l'on reste comme une pierre au fond du lit, sans pensée, sans rien qui accompagne, sans fil à suivre, rien que le corps endurci, sec, et rien à quoi se raccrocher.

Alors, au détour d'une insomnie, j'ai pensé au pays basque, à un certain hôtel dans la pinède... c'est une maison blanche un peu modern-style, faite de cubes parallélépipédiques, une architecture très simple dont l'unique coquetterie réside dans ses fenêtres arquées. À l'intérieur, la maison est presque vide, quelques meubles d'époque, le minimum, et tout l'espace des plafonds hauts. Simplicité de l'architecture, frugalité du décor. Peut-être que les hôtes ne sont pas très doués pour l'accueil et le métier hôtelier; et que ceci explique cela, mais on s'en fout. On dirait que la maison les a avalés ou qu'ils se confondent avec elle et que c'est elle qui donne le ton: un silence dans lequel la maison forme l'espace et offre sa présence vague. La nuit, on entend l'océan, la marée montante qui gronde, c'est un contact, une proximité sonore du maritime élément qui vous enveloppe et vous prend. La frugalité du lieu vous débarrasse des encombrements et vous rapproche du large. Comme si on était seul à l'abri avec le monde. Je me figure ainsi l'espace des rêves, éveillés ou endormis. Cet espace des rêves: comme l'hôtel basque. Une possibilité vagabonde, errante, dans la pensée, dans le vague; le temps et l'espace qui s'étirent, sans peur. Et cet espace, le contraire de l'insomnie.

La question et pour le sommeil? c'est toujours un problème? avait fait éclater la bulle de savon et sa fragile membrane protectrice. J'ai basculé dans le dur.

Ainsi parler ou écrire sur l'insomnie peut aussi vous faire perdre le sommeil...

Comme s'il fallait garder à l'ombre ce qui doit l'être et réserver à la nuit ce qui lui revient.

Il ne s'agit pas de secret, il ne s'agit pas exactement d'inconscient non plus.

Et l'on ne devine pas toujours comment on passe de la nuit au jour. Ni comment une parole-acte-chose qui a pris naissance dans la nuit, a besoin de s'approprier au grand jour.

Parole-acte-chose? Il arrive parfois qu'une parole dite dans un certain entour (Umwelt) change de valeur en changeant de milieu et brusquement perde sa charge émotive et se dévalue. Plus de contact. Elle revient alors du dehors et vous cogne comme un boomerang, méconnaissable. Comme s'il lui manquait une sorte d'épaisseur ouateuse qui vous réunit-sépare du monde.

Ainsi, écrire sur l'insomnie peut faire perdre le sommeil? Ecrire sur l'insomnie. Le risque de s'embarquer dans une écriture extérieure, trop publique, entièrement dévolue à la lumière du jour et qui pour cela, manquera d'ombres et de nuances. Et aussi, de flou, d'incertitude.

Pour s'endormir, j'ai le sentiment qu'il faut arriver à être à peu près ami avec soi-même, l'inconnu de soi-même et le monde.

On dort pas. On rêve, on pense, on projette, on revoit des choses... est-ce de l'insomnie ? N'est-ce pas surtout un moment de tranquillité pour faire l'inventaire et comprendre dans quel panorama on circule ? Il existe des temps sans sommeil précieux, qui sont comme des temps de travail au cours desquels s'échafaude et s'invente comment continuer dans telle situation ou tel texte... ou comment continuer à pouvoir s'inscrire dans une réalité.

Il y a le calme. Être assez tranquille. Vagabonder. Ne pas s'inquiéter de l'absence de sommeil. Mais il y a des insomnies dures... d'où rien ne sort, même pas un souci, même pas une inquiétude.

Il y a des ruses. Qui marchent. Ou pas. Changer de lit. Aller faire pipi ou prendre une douche. Comme si c'était dire « insomnie, je t'emmerde ! » mais le dire en pratique, lui tourner le dos, s'en aller, pour se délivrer de son emprise.

Tout cela me fait penser à un patient qui m'avait dit : « Depuis que je prends des médicaments, les voix ne sont plus aussi fortes, je peux parler avec elles ». Pour l'insomnie, c'est pareil. Pour la tromper, elle ne doit pas être trop puissante...

Certaines personnes occupent leur insomnie à circuler, à passer d'une chose à l'autre entre deux somnolences, j'ai parfois l'impression que cette errance est équivalente au sommeil et qu'ils ont apprivoisé ainsi son retrait. Peut-être est-ce un gris qu'ils fabriquent ainsi, entre le noir de la nuit et la nuit blanche ?

En fait, l'insomnie j'ai pas envie d'en parler. (Il faut bien avoir quelque chose dont on ne parle pas. On ne peut pas parler de tout). J'ai envie de protéger la nuit avec ou sans sommeil, j'ai l'impression que c'est une réserve, ma réserve de non : non, comme ce qui est à moi-même inconnu. Et qu'il serait très risqué de toucher à cette chose sans contour qu'est la nuit. Nuit de l'être. À la fois sa source obstinée et son puits.

Sommeil. Corps endormi. Rêve. Ou insomnie. Trouver le fin mot du pourquoi ?

Les pourquoi et leurs réponses sont fatigants... ils se déploient sur l'arc de la solution, quand l'enjeu est sortir de la tension (la corde de l'arc) et trouver du jeu, pouvoir errer.

Ne pas vouloir en parler. Négation. Protéger une limite. Celle que fait en nous l'inconnu à nous-même. Laisser l'insomnie tranquille pour protéger la possibilité de dormir.

Alors ? l'insomnie ? ce qui nous prive du contact avec le noir en nous-même, cet inconnu qu'on transporte et qui nous fonde ? alors qu'elle, l'insomnie, nous jette ? dehors, à la lumière ?

Une lumière sans lumière parce que dehors, il fait toujours nuit.

Toulouse, Octobre 2022.





J * U * K * E B * O * X

Nina

«Il faut légaliser la ganja, éliminer toulestantous vendeurs de meuca, écoute ça!»

Tu kiffes Raggasonic? Ça tombe bien moi non plus. Surtout à 3 heures du mat'.

J'aimerais tellement gueuler sur mon voisin.

Lui expliquer qu'il a des goûts de chiottes, qu'il faut qu'il me laisse dormir, et du coup il couperait sa sono.

Ce serait mer-veil-leux.

Sauf que la sono c'est dans ma tête.

Presque toutes mes insomnies commencent par une chanson de merde, qui se décline à l'infini tout au long de la nuit. Elles arrivent à l'endormissement telles des hyènes prêtes à se repaître de mon âme.

Une association d'idées, parfois même juste un mot. Si je pense que j'ai oublié de changer de serviette hygiénique / PAF / *«Et on fait tourner les serviettes»*.

Ou que demain ce serait bien que j'arrive à m'organiser / PAF / *«En bande organisée, personne peut nous canaliser»* .,

All night long, frère... / PAF / *«All night long, all night»*

Les chansons se superposent, s'entremêlent, se répondent, déclenchent les autres en cascade.

Le matin je suis exténuée par ma nuit de boum toute seule dans laquelle j'ai même pas pu choisir la musique.

En tout cas, j'ai un répertoire très fourni de chansons qui t'explorent les capacités cognitives.

Je les range en plusieurs catégories, je leur décerne des palmes et des prix. Durée, Nombre d'occurrences, Variété internationale ...

Si un jour tu te mets à pratiquer le BDSM musical, écris moi, j'ai quelques suggestions.

Remarque, être une daube n'est pas une condition sine qua non pour être dans ma playlist. Après l'enterrement de ma tante, je me suis fait pendant une bonne quinzaine de jours une boucle avec « *Pourquoi suis-je donc revenue et seule au détour de ces rues, j'ai froid, j'ai peur, le soir se penche. Pourquoi suis-je venue ici, où mon passé me crucifie. Elle dort à jamais mon enfance* »

Bah tu sais quoi, au niveau du bad trip, finalement je crois que je préfère Raggasonic à Barbara .

Alors j'ai essayé pas mal de choses, écouter une autre musique, du bruit blanc, des sons binauraux. Mouais. Quelques réussites et beaucoup d'échecs.

Maintenant le *top of the pops* c'est que dans mes nuits il y a même des *PUBS* . Mon temps de cerveau est apparemment disponible pour les spots radiophoniques que j'entends par mégarde (7 lettres, *Momomotus*).

Surtout quand je roule en bagnole, *IKEEAAAA* .

Alors j'ai pas de solution mais je te jure sur ma vie que si j'ai le malheur de croiser Chevalier et Lasपाल, en plus de leur faire bouffer leurs cartes du FN, je les torturerais en leur faisant écouter en boucle leurs jingles pour la *MATMUT* . Jusqu'à ce qu'ils en crèvent.

QUAND JE NE DORS PAS

Ça tournicote dans le ciboulot. Je passe et repasse tout en revue. Tout y passe. Tout ce qui peut être source d'angoisses, de colères, de peurs, de déceptions...

Mon daron et l'éternel, ma sœur et l'alcool, ma mère fragile, cassable. Les crises de nerfs de l'enfant. Mes maux de Mère, nulle... parce que oui je suis nulle à chier comme Mère. Nulle à chier comme compagne de vie. Ma tristesse toujours. Les rires que je ne sais pas décrocher.

Et l'Autre qui m'aime toujours et encore. Tellement surprenant ça. Jusque quand pourra-t-il me supporter ? Lui si jovial, indécrottable sourire enivrant... et moi pétrie d'angoisses qui meurt à petit feu là, dedans.

Je scénarise mille catastrophes. Morbides. Je pleure mes pertes à venir. La folie me guette si je ne dors pas et je ne dors pas.

La mise en scène journalière me sidère. Je suis spectatrice et tout me semble irréel. Je suis spectatrice de moi-même. Je suis Mère et ça me sidère. Je suis Mère, et je déteste cette Mère-là que je suis. Je pédale dans le vide pour essayer de me rattraper. Mais je ne sais pas à quoi, à qui. Construire, réfléchir, penser, comprendre.

Le bébé, c'est comme un raz de marée.

41 ans et un enfant de 3 ans. Comment ça peut coller ?

J'ai perdu ma légèreté, ma liberté, ma spontanéité et les rires qui vont avec. Ou pas. Parce que si je réfléchis, j'ai toujours été triste, ou plutôt nostalgique ? Enfin... y a eu quelques petites années sans tyrans dans les pattes – c'est pas l'enfant dont je parle - et ça allait plutôt bien quand même.

Fumer pour lâcher-prise ? J'ai dormi, quelques mois. Illusions. Je ne dors plus et je m'assèche. La pâteuse de nicotine qui pue et qui colle. Ça ou le régime straight ... et être Mère. La Mère. Etre là. Comme un cumul de frustrations qui plombent et qui assaillent. Contrôle tout et à tout prix- au prix de ma vie. Et la nuit bombarde.

J'ai la tête sérieuse. La fin du monde proche donne le vertige. Je n'y pense pas trop. Je regarde les étoiles et la gorge serre. Démunie.

Ma mère ma mère ma mère.

Alors c'est quoi la solution ? Pour arrêter d'être spectatrice de ma vie, pour incarner mon rôle de Mère, pour arrêter d'assimiler « aimer » à « angoisses incommensurables ». J'ai un seul moteur au cul, celui de l'inquiétude. Et les bébés n'aiment pas l'inquiétude, ça les fout en l'air, ça bousille tout.

L'impression de rejouer les scénaris pater filias de 3 ou 4 générations ou les scénarios des morts qui donnent la vie. Y en a eu trop.

Apprendre à jouer, apprendre à aimer ... légèreté ...

Comment concilier ce féminisme génial, généreux, vivant et joyeux avec mon bordel de vie plié rangé... Le féminisme m'a donné des ailes et la maternité les a coupées. Alors peut-être que ce n'était pas le bon féminisme. Trop individualiste. L'Eco féminisme des Amériques du sud est un féminisme de luttes pour la Vie. C'est ce féminisme là que je veux. Celui qui donne des ailes à moi et à l'enfant, ensemble. À moi et à mon compagnon de route, ensemble. Parce que je ne peux pas les abandonner, j'en crèverais.

Alors arrêter de penser à tout ce que je ne peux pas faire, tout ce que je ne sais pas faire, mais plutôt à tout ce que je fais, tout ce que nous faisons — et demain encore.

La chialeuse.



INSOMNIE, EH, TOI !

Constance

— Insomnie, eh, toi !

Je 1, 2, 3, 4, 5, 6, 7 etc. les moutons

je mains jointes

je trégnant

je suppliant

je bouderais comme une enfant

je veux

je veux

je veux

je veux que tu viennes

je veux que tu m'emmènes

je veux pas rester là sans toi !

je regard en dedans

je lumière éteinte — respirer doucement

je par le nez

par le plexus solaire

par le haut du crane

tu te cache-cache pendant ce temps
décidément fuyant

tu dos tourné - résolument

me laisse pas !

in-spire
ex-pire

tu pire que tout
joues
de moi
me fuis

je course horizontale et immobile
je on se calme bordel
je jamais regarder le réveil la nuit !
je savoir ça pourtant merde à la fin faichierzutzutzutflûteetcaetera (en pire)
(pendant ce temps-là)

Toi
tu terrier
tu confins
tu rien lâcher
tu empathie zéro
tu existes ?
tu m'entends quand

je prie ?

quand
je tout petits sanglots ridicules qui me font un peu pitié (heureusement qu'il n'y a personne) (c'est la nuit) (et tout le monde dort) (sauf moi !) (bordel de Dieu et bordel de toi aussi St Jean !)

je à genoux
je tout ce que tu voudras (plus jamais de café) (promis promis promis)
je méditation un quart d'heure par jour !

je calme intérieur cultiverai
je " ardemment
je promesses (intenable) en long en large et en travers

Et puis

je d'un coup
je évidence subite
je vraiment vraiment marre de me retourner et retourner et retourner

je suis insupportée par la voix du monsieur gentil de l'internet qui me propose de m'endormir dans une fleur de lotus et ça marche pas.

Alors

je rienaf'
je tankaf'
je m'en fous !

Et paf

je debout
je paupières quand même un peu collées
je eau chaude dans semoule indus' + féta + cacahuètes pilées + crème de soja + graines germées + mango pickles très épicés + levure de bière + sauce soja.
je loup-garou tout ça
je pause à peine avant de petit suisse + compote de pomme châtaigne (ou l'inverse)
je trop rapidement de tout évidence
je rôti

et

puis

oui

je nuit de folie en ma compagnie

je colonie de vacances

je ado en dés-errance

je youtube le zapping

je pétard au bec

je Gloria Gaynor déambule

je petits baisers à l'avocatier

je BD sur canapé

je gribouillis sur post-it

je révélations mirifiques

je pour toujours

je à jamais

je comprends tout

(...)

? ! ? ! ? Je me soleil dans la tronche réveille ? ! ? ! ?

Mais...

je à tâtons
je te guette
je pas en croire mes

t'étais là ! ? ! ? ! ?

Tu disparu

et, bon
je flemme un max de tes manières

je me corps désincarcère de mon mauvais sommeil de canapé

je me miroir sans faire exprès
je constat trace du coussin marquée
je rire ébouriffée – chevelure drôlement élaborée :)

je – oulà –
à venir : journée compliquée

je sourire néanmoins des souvenirs de cette nuit
et
je te rendez-vous malgré tout

à ce soir ?



QUAND JE VEILLE . . .

Thomas L.

Quand tu ne dors pas la nuit, tes pensées veillent.
Quand tu ouvres ton cœur la nuit, tu penses à ton esprit.
Quand ton esprit est là, ton insomnie prend le contrôle de toi.
Quand tu ne peux pas dormir la nuit, tes pensées sont là.
Chasse ton insomnie de ton esprit et l'insomnie partira.
Quand ton insomnie est là, tes pensées sont là.
Quand ton cœur est là, il chasse toutes les insomnies de ton corps
et tes angoisses.
L'insomnie reprend le dessus sur toi...
Bannis toutes tes insomnies.
Bannis toutes tes angoisses.
Ton esprit et ton cœur seront toujours là pour toi.
Quand tu réussis à dormir la nuit, ton esprit reprend le contrôle de
toi-même.
Si tu réussis tout cela, tu iras mieux dans ton cœur et ta vie ira
mieux aussi.
Pense à ce que je t'ai dit et tes problèmes d'insomnie ne seront plus là.
Si tu réussis à faire cela, tout te réussira.





(SANS TITRE)

Mateo

La nuit je tombe dans des trous et je regarde le plafond pendant des heures.

Je parle d'une nuit plate et sans relief, pris dans une ligne d'horizon, où rien ne dépasse.

Je parle d'un corps tendu et sec comme un caillou jeté dans la nuit. Seul navire en mer.

Je parle d'un morceau de chair emballé dans un drap, une tache dans l'obscurité.

À cet endroit, il n'y pas de pensées.

Pas de rumination, pas de « mauvais-sangs » qui tournent en rond comme des vautours dans le ciel de l'été. Rien.

Rien à signaler. Rien de spécial. Aucun mobile apparent.

Juste un temps suspendu qui s'étire dans l'absence du jour, identique aux TGV qui fendent la pleine campagne : d'une arrogante stabilité.

Deux yeux ouverts dans le noir, deux puits profonds étroits, le plafond en miroir.

Et je ne dors pas.

Je ne dors pas.

Je parle de l'insomnie vide. De l'insomnie blanche. Pâle comme la peau du matin. Sadique.

La nuit paranoïaque.

La nuit à bout de nerfs.

Depuis l'enfance, je ne sais pas dormir. Vers mes sept ou huit ans, ma mère me donnait du Théralène un soir sur trois, histoire de m'assommer un bon coup. Certaines molécules sont capables de mettre entre parenthèses un conflit.

Le conflit du corps.

Le corps en guerre. Le corps debout dans les tranchées qui se bat contre l'esprit et qui prend sa revanche. En stratège.

Quand je dis corps, je dis : chair. Masse carnée. Appendices. Gras et glyco-gène. Moelle épinière et sacrum. Bulbe rachidien et côtes flottantes. Tendons, muscles.

Un concentré d'organes comme un étrange hors-soi, un « horla », de l'eau qui bouillonne dans la nuit et que rien n'arrête. À la périphérie de l'oreiller. Un corps non réconcilié, qui s'impose.

Un corps plus que présent.

Un corps ultra-présent.

Un corps ouvert 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Sans interruption.

L'open corps « 24/7 ».

La nuit comme continuité du jour.

Les mains sont faites pour le stylo. La courbure du dos pour la voiture. Les yeux pour l'écran. La gorge pour respirer. Les quatre membres pour le rouage parmi les rouages de l'organisation de l'Agenda.

C'est un corps « machine de chantier prête à toute éventualité de perforation de la chaussée ou d'éventrage d'asphalte ». Ou une anatomie « épicerie ouverte toute la nuit dans les rues de la métropole rayon alcool bien en évidence ».

Il faut être opé!, au taquet, d'aplomb, dispo – c'est dans l'air du temps, dit-on.

Un corps productif et soumis, dirait Jonathan Crary dans son livre 24/7, *Le capitalisme à l'assaut du sommeil*. Un corps capitaliste... ?

La nuit me rend paranoïaque.
 Je me sens fragmenté, en morceaux.
 Je me réincarne en petits dés jetés en poignées sur le sol.
 Je respire mal. J'étouffe un peu. Des apnées.

Il y a quelque temps, en mai, une amie m'a parlé d'un autre livre: La Grande Transformation du sommeil de Roger Ekirch. Ça parle de « ce que la société industrielle a fait au sommeil ».

En quatrième de couverture il est écrit :

« Contrairement à l'opinion courante, le sommeil d'un bloc d'environ huit heures n'a rien de naturel. Cette manière de dormir ne s'est répandue que très récemment, dans le sillage de la révolution industrielle, à la faveur de la généralisation de l'éclairage artificiel dans les villes et de l'imposition d'une nouvelle discipline du travail. Auparavant, le sommeil était habituellement scindé en deux moments, séparés par une période de veille consacrée à diverses activités comme la méditation, les rapports intimes ou encore le soin des bestiaux. »

Je ne sais pas si c'est vrai – je veux dire historiquement exact. Il y a débat entre historien.nes là dessus.

Peu importe. Moi, ça me plaît d'y croire.

Ça me plaît de me dire que le réveil de 2 ou 3 heure du matin, celui qui te traque jusqu'à l'aube,

à un sens, qu'il n'est pas forcément l'échec d'une « bonne nuit de sommeil ».

L'histoire individuelle rejoint l'histoire collective. Mes insomnies deviennent alors l'héritage d'un récit collectif, le résultat d'une expérience commune.

Ça fait descendre la paranoïa d'un cran.

Ça donne même un certain accès à la nuit, puisque dans l'idée, elle peut être ré-appropriable, elle peut être une « nuit habitée ». Avec un sol, un décor, des trames de matière et des gens dedans.

U n e n u i t - t e r r i t o i r e .

Ce territoire je le mets en place quand je ne dors pas. Je l'aménage pendant des heures, je pousse sur les côtés et lui donne de l'espace. Je lui donne des bouffées d'air et une respiration, la possibilité d'exister.

Une nuit de présences sans dialogue
une nuit de contes et de pays froids
une nuit des ogres dans les placards et des monstres sous le lit
une nuit des corps plus proches des corps
une nuit-hibou qui saute de branche en branche dans le noir, il sait ce qu'il fait,
une nuit fauve et rôdeur des sous-bois, il respire et il sent en même temps,
une nuit qui marche dans l'herbe, c'est toujours plus proche des torrents,
une nuit qui chuchote et des buissons, il est toujours l'heure de commencer
une véritable fête,
une nuit animiste peuplée d'esprits, de couleurs et de nuances, il est
toujours temps de leur dire « merci » quand ils viennent te visiter jusque
dans ton lit...

Je rêve de cette nuit plus sauvage, plus instinctive,
avec des chemins, des parcours, un relief
une nuit les mains dans la terre, une nuit territoire qu'on partage.

Je fais de la nuit un cinéma – plutôt en Super 8
ou un planétarium
ou une partie d'échecs psychédélique avec des ami.es imaginaires.
Je descends encore un peu plus bas,
au niveau des organes ou dans la peau,
là où se niche les secrets du sommeil.
Je prend des échelles improbables, je me perds,
je cherche l'endroit où la frontière entre « rêve » et « réalité »
s'abolit.

Parfois j'y arrive.

Parfois je dors.



LISTE DES VORTEX YOUTUBE DANS LESQUELS J'AI PASSÉ DES HEURES D'INSOMNIE :

- le patinage artistique
- le saut à la perche
- les clips de hip hop des années 90
- toutes les vidéos où un.e « expert.e » te dit si tel film ou tel actrice est crédible. Exemple: une vraie urgentiste regarde *Urgences* et *Grey's anatomy*....
- des interviews des anciennes Destiny's Child qui critiquent la « *work ethic* » de Beyonce
- la déposition de Tupac au FBI quand il a été attaqué pour incitation à la violence.
- comment faire son beurre clarifié soi-même
- des vidéos « d'experts » comportementalistes qui te disent si untel ou untel ment selon leur langage corporel... rien de douteux là-dedans
- les agrès en gymnastique, spécialement la poutre (voir aussi les vidéos de chutes ^^)
- la natation synchronisée
- comment sont fait les bâtons de surimi (spoiler: ça donne pas envie d'en manger)
- plusieurs nuits sur les championnats mondiaux d'escalade en temps réel
- des gens qui se maquillent
- la restauration d'objets et de machines agricoles anciennes
- des américains qui « débunkent » les théories sur les aliens et les cercles de culture
- des interviews de Toni Morrison dans les 90s
- des *ted talks* (tous ces gens qui voulaient changer ma vie en 20 min ont échoué je ne me rappelle de rien)
- les JO de ping-pong

ETC.

NUIT À TROUS

p. s.

Nuit noire, percée
Ça commence par un trou
Puis 2, et 3, et voilà que la nuit laisse passer
des mots par ses trous
comme l'eau bouillante par la passoire
des flots de pensées
envahissent ma tête comme un évier

Ma nuit s'amuse
à retenir le passé par le col
ma nuit poinçonne,
flique et traque, jusque dans la flaque,
dans les tunnels éloignés
elle troue, troue, troue sans se faire prier

Puis peu à peu ça pivote,
Trous ensoleillés
Du jour ou de la nuit, qui est
là, qui dit oui
Je dis pardon, tout est troué

jour noir pour nuit blanche
jour blanc sur noir
percé de trous comme la passoire
journée qui lutte
pour garder ses trous au clair
iridescents.

Elle revient quand la lumière ?

Au clair de la lune noire
serais-je un jour le soir
prise et absorbée
par une envie de tomber
dans un grand détachement
qui rattacherait d'un coup les trous aux choses trouées. La nuit à la journée.
Les lampadaires au soir, la lune à la marée, le bonjour matinal au bon jour
qui loin devant s'étale

Nuit noire, percée
Ça commence par un trou

Puis 2,

et 3

Jusqu'à la nuit déchirée
Nuit blanche, lactée,
De lumière et d'envies
Non merci ! Ni thé ni café

Je bois la tasse, la tasse de la nuit.

INTÉRIEUR - ZOO

Zéphyr

Des milliers d'araignées sous le crâne, résidus extasiques, course folle dans les limbes méningiques, s'éclatant comme des bulles de champagne contre les murs labyrinthiques de mes pensées.

Denrées de choix pour le serpent de mes entrailles, nauséeux et visqueux, qui se glisse du bas-ventre jusqu'à ma tête, aspirant goulûment, ogre affamé, les insectes évadés par mégarde de mes rêves éveillés.

Ménagerie infernale, zoo bancal de l'anxiété dont on oublie de fermer les cages à clé.

Quand vient la nuit, tous s'envolent, rampent, galopent, dévorent, tour à tour chasseur et proie.

Et quand enfin le jour se lève, et que je redeviens gardien de mon parc animalier, je ne peux que constater la sauvagerie silencieuse du paysage désolé de mes viscères.

Et tous les jours recommencer, remettre en place.

Apprivoiser les bêtes ensommeillées, tapies dans l'ombre, exsangues et repues.

Dois-je les nourrir, les remercier, les maintenir en vie ou les mettre au bûcher ?

J'aimerais leur trouver un coin de forêt, là où la mousse est douce et où le chant de la rivière berce jusqu'à l'enfant le plus rétif.

Allez-y, Monstres Chéris, quittez mon corps pour d'autres ports.

Merci de m'avoir aidé à rester en vie.

Mais le zoo, c'est dépassé.

Profitez du soleil et laissez votre place.

Je vous ai tant haïs !

Aujourd'hui je vous aime.

Et c'est comme un ami que je vous ouvre les portes de mon âme humaine.

Retrouvez votre liberté, que je puisse chercher la mienne.

RELAXATION

Yolande Belleau

Quand je fais des exercices de relaxation
J'ai envie de lui répondre
À la voix qui me dit de me détendre
Que je suis pas tendue
Mais j'essaie quand même
Je me concentre
Pour me relâcher entièrement
Je tente vraiment
De m'abandonner complètement
Je porte mon attention sur mes muscles
Je balade ma conscience un peu partout
Je me focalise pleinement sur mon corps
Je scanne chaque petite zone
Je balaie tout mon être d'un faisceau de détente
J'inspire le calme
J'expire les tensions
Et quand j'ai terminé
Je réalise qu'en fait
J'étais contractée
Jusque dans les ailes de mon nez



36 SE SATISFAIRE DE QUELQUES HEURES...

Le plus souvent, je dors six heures et globalement ça va, je ne fais pas trop de nœuds dans ma tête.

Sept heures, c'est ma vitesse de croisière, un rythme équilibré, mes journées se passent bien, les relations avec d'autres sont détendues.

Huit heures, l'exception dans l'année qui me procure un sentiment voluptueux de grasse matinée.

Et le plus souvent, je compte pour rattraper le temps ou le voir défiler.

Je passe des heures dans mon lit, mais pas forcément à dormir.

J'ai l'insomnie du milieu de nuit. J'ai l'addition facile pour combler les trous : 4 puis 2, 5 puis 1, ça marche, tant que j'arrive à six, tout est permis !

4h00, je me réveille d'un rêve ou d'un cauchemar, je tourne sur le côté, j'essaye de me rendormir mais là... mon cerveau est au taquet, il incarne l'inspecteur d'une série Z, il se lance dans la résolution du conflit avec ma collègue, me convoque, déballe sur la table les photos de preuves, y ajoute les feuillets argumentaires des experts et sans même me proposer un café, me colle sur une chaise en face de LA situation problématique. Même pas le temps d'un générique pour switcher dans la réalité. Voilà comment je processe consciemment la nuit plutôt que de dormir, je réfléchis aux problèmes avec les personnes qui m'entourent.

Lorsque mon cerveau ripe sur la même photo ou qu'il surligne plusieurs fois la même expression avec tous les marqueurs fluo à sa disposition, avant de sombrer dans l'angoisse, j'attrape un bon roman. La littérature, c'est incroyable, cela permet de me déporter vers les préoccupations des personnages, de divaguer avec iels et d'évacuer mes soucis au fur et à mesure de la lecture. Je pars avec Cab et Damien, dans un road-trip anti-carcéral, rejoindre le pays des neiges émeraudes, écrit par Chloé Medhi. L'autrice m'amène dans son rythme, j'accompagne les personnages dans leur balade et lorsque je trouve le bon tempo, après un bout de chemin parcouru, je sombre dans le sommeil.

Il y a les nuits où je dois m'y reprendre à plusieurs fois, le moment en clignant des yeux où je ferme le livre et où le cerveau recommence immédiatement à déballer les accusations. La fermeture de la fiction est l'ouverture de la réalité. Ce cerveau est implacable, difficile à feinter même avec les meilleurs livres. Je reprends la lecture de Lola Lafon : « À la question que je lui pose : "Vous rendez-vous compte de l'impact que vous avez eu en 1976 ?" Nadia me répond somnambule de sa super-enfance : "Non, je ne sais pas, je me demande encore... Qu'est-ce que j'ai fait ?

- Vous avez déclassé le futur et ravagé le joli chemin rétréci qu'on réserve aux petite filles" [...]. » Cette nuit là, j'ai enfin trouvé le sommeil en rêvant comme dans mon enfance à Surya Bonaly, et à ses quadruples figures qui défiaient les lois de la gravité. La patience est une des clefs, les multiples tentatives sont souvent vouées à la réussite, je m'obstine à rêver même éveillé plutôt que de laisser place à l'angoisse.

Parfois l'angoisse ne disparaît pas, je lis et ma pote avec qui je me suis embrouillé surgit entre les lignes de mon livre. Je relis le paragraphe, j'avance et je ne comprends rien car je suis en train de lire la situation vécue la veille. Je reprends à la page précédente, me concentre sur l'intrigue et une nouvelle fois ma vie se déroule dans le livre, je ne lis pas le texte écrit mais en invente un autre. C'est le mode cerveau 1984, inutile de continuer dans cette dystopie, impossible de m'évader dans l'imaginaire. Je referme donc le livre, je sors mon cahier et j'écris ce qui me passe par la tête pour conjurer le sort et essayer de m'apaiser. Déposer les peurs sur le papier, comme pour les éloigner, prendre la distance du réel pour repartir dans la fiction et approcher le pays des rêves. J'ai souvent visualisé la ville de Lagos par les yeux d'Ifemelu, le personnage principal de Chimamanda Ngozi Adichie dans *Americanah*. Je préfère ne pas dormir et voyager dans des univers d'autrices passionnantes plutôt que de ressasser mes problèmes en boucle. Je me lève plus philosophe, des histoires plein la tête.

Régulièrement, je partage mon lit ou je dors dans des sleepings, il m'est compliqué de lire sans réveiller les personnes autour. Au réveil nocturne, je me plonge mentalement dans un roman, souvent celui que je lis à cette période. Sans bouger, je prolonge l'histoire ou me questionne sur les personnages. Je regarde Sissix, l'Aandriske du roman de Becky Chambers, une alien reptile à la tête recouverte de plumes multicolores. Je respire, je sollicite mes souvenirs pour m'enraciner dans l'imaginaire. « Rosemary, humaine, rencontre Sissix, la pilote du vaisseau, leurs mains s'emboîtent difficilement. L'Aandriske est plus grande et a une longue queue, donc pas possible que cette conversation soit assise comme je la concevais, à part si elle a un siège spécial grande queue sur le vaisseau... Ben oui, forcément, c'est la pilote ! » Et mon cerveau se prend au jeu, grignote la fiction, devient cinéaste plutôt que procureur et conduit le scénario jusqu'aux rêves. Les personnages des romans sont réconfortants, en cela qu'ils appartiennent au pays de l'imaginaire et qu'ils y sont cantonnés. Cette limite crée leur richesse et leurs possibles déploiements.

J'ai essayé les livres audio gratuits, un carnage. La voix ou le ton sont souvent insupportables, ou le rythme de lecture pourri, ou le texte qui est tombé dans le domaine public trop ennuyeux. Mon cerveau se lasse et divague vers les problèmes à résoudre et j'oublie d'écouter. Je préfère compter des moutons, quitte à chercher l'ennui qui permet de me rendormir.

Lorsque j'abandonne l'idée de dormir la nuit, j'écoute des podcasts, je plonge dans les vies des autres avec Les pieds sur terre ou par des émissions féministes de la plateforme radiorageuses.net. Je suis pris dans des questionnements qui me permettent de passer le temps. J'écoute des réalités parallèles. Il y a une frontière invisible entre le sommeil et l'insomnie que je matérialise par la frontière entre la fiction et le réel, entre le rêve ouvert à l'imprévisible et la réalité qui se cherche un agencement rationnel.

Quand j'ouvre la porte du réel, je rationalise mes insomnies et tente d'éviter le pernicieux : moins je dors, plus j'ai peur de ne pas dormir et moins j'arrive à dormir. J'ai appris l'endurance d'une journée fatiguée sans prendre de stimulant, je mets en place des protocoles la nuit suivante : somnifère pas trop tard, enlever les affaires de mon lit, ne pas veiller avec mon ordinateur (de poche), me masser, respirer avec le ventre... Le manque de sommeil m'amène à perdre patience envers les autres et je déteste quand cela se produit. Je recherche un équilibre émotionnel pour ne pas abîmer mes relations, sur le fil entre irritabilité et pragmatisme enjoué. Quitte à ne pas dormir, autant éviter l'angoisse et être disponible la journée pour autrui. Quand j'ouvre la porte de l'imaginaire, l'insomnie est élastique, elle se fait dédale de building sur des chemins de terre, elle devient forêt épaisse propice aux bavardages émotionnels, elle se mue en personnages aux manigances improbables, j'ai des milliers d'ectoplasmes qui sortent de ma tête en quête du moindre scénario à absorber.

Fictionnaliser, c'est une pirouette pour soulager le réel. J'ai fini par accepter que je suis une personne qui dort peu, qui n'est jamais le premier couché mais toujours le premier levé. Ça sert à rien de se rêver marmotte quand on est un rat de bibliothèque.

DIALOGUE DU MATIN-CHAGRIN

EricA

X — Salut ! Bien dormi ?

Y — Insomnie...

X — Hein ? somme nuit ??

Y — Non. Le somme nie le sommeil ! Ni somme ni sommeil... égale : nuit sans somme !

X — Ça assomme...

Y — En somme...

X — Oui.

Y — Et ça nuit !

X — La nuit ?

Y — Sans sommeil...

X — Ouais, et à part ça... bien dormi ?

Y — Insomnie, je te dis !

X — Toute la nuit ?

Y — T'écoutes rien ou tu fais exprès ?

X — Oh, tu sais moi... comme disent les angliches : Never complain !

Y — OK ! Souris, et ça passera.



LISTE DES TRUCS DANS LES- QUELS J'AURAIS PU TOMBER LORS DE MES INSOMNIES MAIS QUE J'AI SU COURAGEUSEMENT ÉVITER :

- candy crush
- les informations, le JT, ce qui se passe dans le monde quoi
- le tricot
- la pâtisserie
- aller prendre l'air
- tous les livres de théorie et d'histoire qui s'empilent dans ma chambre
- faire des étirements, des automassages
- toutes les postures et respirations de yoga que je connais et qui favorisent l'endormissement...
- me préparer un p'tit déj d'enfer
- pleurer un bon coup...

**Marie, insomniaque anonyme,
abstinente depuis 132 jours**

Je ne dors pas ou plutôt je dors peu et surtout mal. Il semble que je grogne quand je ne crie pas et que je remue incessamment quand je ne tape pas. À la faveur de ce témoignage bienveillant de mon mari et d'heures entières d'introspection, je suis arrivée à la conclusion que j'ai gardé le cycle de sommeil des nourrissons ; soit une heure environ. Tout ce sommeil paradoxal créatif exploitable, me direz-vous. Sauf que non, les phases s'apparentent plus chez moi à une torture cérébrale auto-mutilante. Je passe donc une bonne partie de mes journées à me remettre du stress post-traumatique de mes nuits. Aussi, comme un enfant qui réclame son troisième verre d'eau, j'ai petit à petit repoussé le sommeil, lutté contre lui, jusqu'à perdre ma capacité d'endormissement. Mon cerveau refuse désormais d'obtempérer. Comme, un sphincter interne finit par renoncer après des années de rétention. Quand on me demande si « ça va ? », je ne peux m'empêcher de penser mécaniquement « non ça va pas, c'est coincé ». Cependant, c'est un autre sujet.

Fort heureusement, il existe un tortionnaire à qui demander des comptes : le mental. Cette petite voix, ce bruit intérieur permanent qui nous maintient dans le passé avec remords ou nous projette dans le futur avec anxiété. Nous empêchant ainsi d'être pleinement au présent, qui est pourtant la seule chose qui est et que nous avons. Le mental se débat pour sa survie car il n'a pas d'existence dans l'ici-maintenant, sauf en tant qu'outil pour les contingences du quotidien. Eckhart Tolle théorise tout cela très bien dans son ouvrage *Le pouvoir du moment présent* dont je recommande la lecture. Le mental est fourbe. Je suis à ma troisième tentative de lecture de l'ouvrage. Je retrouve le livre sous mon lit, au fond, quand le marquage n'a pas mystérieusement disparu. Il faut donc chercher à tromper l'ennemi.

Je fais preuve de radicalisme lors des phases les plus aiguës. Je déserte le lit au profit de mon canapé. Le canapé, c'est neutre. « Nan Monsieur mon Mental, nan, je ne suis pas en train d'essayer de m'endormir ». Et je m'anesthésie jusqu'à ce que le sommeil gagne. Je suis à présent à mon cinquième ou sixième visionnage de l'intégral des « Hercule Poirot » avec David Suchet. Un ami maintenant. Geraldine McEwan est très sympathique aussi. Récemment rejoints par Capitaine Marleau et Alex Hugo, on forme une belle bande de copains. J'ai toujours trouvé ahurissant les conseils de type, « Levez-vous, faites une activité calme et apaisante ». Aucune activité n'est calme et apaisante du moment qu'elle est faite au milieu de la nuit, quand tout le monde dort sauf nous, et que, plus les

heures s'égrènent, plus la journée à venir sera dure. Je n'ai pas de repos silencieux. Quand ma tête est en boucle noire sur les souvenirs et les projections, je m'enroule dans la couette et je me répète « je vais bien, tout va bien » à l'infini et plus s'il le faut.

Quand je peux regagner mon lit, je m'adonne à d'autres formes d'activités lénifiantes. À titre d'exemple, les mots fléchés et les sudoku sont excellents pour tromper la vigilance du mental. À force de réussite, l'idée sécurisante de bientôt revivre le lâcher-prise des jours précédents, grandit. L'approche du coucher devient réconfortante quand elle était auparavant source d'inquiétude. Mais le fourbe finit par devenir résistant tout comme le microbe le devient à l'antibiotique. Il faut varier. Le déstabiliser. C'est une lutte, on ne peut pas le dire autrement. Mon mari écoute des podcasts. La fausse bonne idée, c'est le roman. Les premiers jours, on lit quelques pages, peut-être quelques chapitres et les yeux se ferment. Puis assez vite, captivé que l'on est, on se dit encore un peu et inévitablement, un soir, il est minuit, le réveil est programmé à 6h15, on laisse les personnages à contrecœur et on est bien bien réveillé. À proscrire également, les mini-jeux smartphone, déjà tenté, plein, trop : systématiquement addictifs. Je m'invente des exercices cérébraux. Les yeux fermés, je parcours ma chambre en image, essayant de me représenter en détail chaque chose qui s'y trouve tout en m'astreignant à ne pas y associer d'idée ou de jugement. Et si ça ne suffit pas, je poursuis avec les autres pièces. Plus difficile, je m'envole avec mon lit et parcours la ville. Traverser le mur sans que le mental s'en mêle, est un exercice ardu. Il me souffle des « Tut tut Madame, on traverse pas les murs sur un lit qui vole ». Autre alternative, non éprouvée encore, maintenir une position qui demande concentration et détourne de la pensée comme par exemple, garder les bras à la verticale.

Je ne fais pas de sieste, je sombre dans un coma profond de trois-quatre heures. Les réveils sont assez compliqués. Mon mari jette des biscuits par l'entrebâillement de la porte pour amadouer la bête. Certains s'endorment assis dans un fauteuil, leur trousseau de clefs à la main et se réveillent vingt minutes plus tard, au son du jeu de clef qui s'échappe de leur main. Revigorés comme après « une bonne nuit de sommeil ». J'écoute ces témoignages avec une jalousie à peine dissimulée. Tout comme je regarde avec envie les femmes qui déambulent nonchalamment dans les magasins de chaussures, essayant ça et là, un modèle d'expo. Tandis que moi, j'écoute la vendeuse me répondre moitié abasourdie, moitié agacée « Nan Madame, nan, on fait pas de 42 ». Mais je sors la tête haute en digne descendante de Berthe au Grand Pied.

Et ce sera ma conclusion : garder la tête haute. « On est tous le méchant dans une histoire mal racontée » a dit Coluche. Et je complète en ajoutant : à plus forte raison quand c'est la sienne qu'on se raconte.

L'une d'elles

Je viens d'une lignée de femmes violées, incestées.

Une grand-mère et une mère qui ne dorment pas et qui regardent la porte.
Celle par laquelle entrait le frère ou l'oncle.
Celle par laquelle passent maintenant leurs fantômes.

Quand elle n'est pas chez elle ma mère bouge les meubles pour toujours
avoir un œil sur la porte.

Et maintenant moi aussi.

Par deux fois déjà, ILS sont entrés par effraction dans mes nuits.
L'UN est passé par la porte, l'AUTRE par la fenêtre.
Dans mon sommeil, j'ai senti le poids de l'UN monter sur le lit.
J'ai chassé son corps inconNU.
Mais je ne me suis pas réveillée pour arrêter l'AUTRE.

Alors depuis je regarde la porte.

Et je pense à ma mère, ma grand-mère, et à toutes celles que je ne connais
pas et qui regardent les portes. Je me dis qu'on ferait mieux de vivre
ensemble et de faire des tours de garde pour regarder la porte.
Comme ça ILS ne rentreraient pas.

Et NOUS, on pourrait dormir.



44 (SANS TITRE)

Iris

il faudrait simplement sortir le bras
hors des couvertures
prendre un livre
surtout pas le téléphone
non non non repose ta main
souviens-toi : la lumière bleue est
ton ennemie
répète après-moi
ton ennemie
maintenant on vend des lunettes spéciales avec des filtres
tout aussi spéciaux qui
théoriquement
devraient empêcher la lumière bleue d'exercer ses ravages sur notre orga-
nisme et notre sommeil
je crois que ça ne fonctionne pas

metts des chaussettes
rajoute une couverture, bien lourde
chez moi elle est ornée de lamas
trouvée un jour dans les encombrants
à Saint-Étienne
lavée bien sûr
les lamas sont bien lourds
ils sont rassurants
mais seulement en hiver
et parfois, lorsqu'ils s'échappent
leur absence me réveille

peut-être est-ce mon matelas
qui m'empêche de dormir
et qu'une literie-top-qualité-cinq-étoiles
de celles qui s'affichent en 4 par 3
sur les quais du métro parisien
m'aiderait
mais c'est tant d'argent

j'ai testé pour vous
tous les types
d'insomnie
pré-insomnie

jusqu'à quatre heures du matin
tous les mardis soirs
à chaque reprise du travail
la nervosité qui s'empare
de tout ton organisme
dès la lumière éteinte
les réveils de milieu de nuit
entre trois et quatre heures du matin
cinq heures parfois
deux heures les yeux ouverts ou fermés mais toujours sans sommeil
réveils inexplicables
cauchemar chat pluie vessie
aucune raison valable
ou bien celles du petit matin
cinq ou six heures pour rien
quand le réveil ne sonnait qu'à huit
(chanceuse)

que reste-t-il à faire
secouer les cauchemars
tourner des films
repasser tous les moments gênants
bien cringe
comme disent les jeunes
faire des listes
qui sont mes vraies amies
avec qui pourrais-je enterrer un cadavre
qui m'a particulièrement énervée cette semaine
les hommes avec qui j'ai couché
cette liste n'est pas nécessaire
mais j'ai failli la faire hier
imaginer des réussites totales
ou au contraire
les catastrophes qui inévitablement ne pourront que surgir
tandis que repasse pour la millième fois
la fois où j'ai répondu
simple ou double
à un grand de troisième qui me demandait une feuille
sur un banc de la cour du
collège de la Forêt
(manque d'originalité)

chaque action
passée présente future
prend des proportions irréalisables

insoutenables
inconcevables
et tout bonnement
impossibles

si je dors avec mon compagnon
ce qui n'arrive pas tout le temps
j'hésite entre le réconfort
et la jalousie
l'apaisement provoqué par une respiration régulière et aimée
et l'envie de le secouer pour que lui aussi subisse
mais ça ne servirait à rien
(vengeance !)

restent la fatigue
les tensions nerveuses
le corps comme un arc
les jambes qui fourmillent
desserrer les mâchoires
relâcher ses poings
détendre les traits de son visage
(maintenant, je sonne comme une vidéo de méditation)

parfois aussi
l'abdication
le téléphone
les vidéos de dix heures aux noms étranges
soothing white noise
sleep induction
magnetic minds
ou pire
les vidéos où une voix, souvent américaine
me dit quoi faire pour enfin dormir
le problème c'est que je me lasse vite : chaque vidéo ne marche qu'une ou
deux fois, trois parfois
pour celles qui résonnent le plus
si ça ne fonctionne pas
alors c'est de nouveau la spirale
jusqu'à ce que
de guerre lasse
je
repose le téléphone
une fois bien trop perdue
dans l'internet
et que je me dise que maintenant il faudrait

prendre un livre
fermer les yeux sur les pages
reposer le livre
et je n'y arrive pas
et je ne m'endors pas

on parle souvent de train du sommeil
le mien n'a plus de conductrice
et son entreprise semble souffrir
de privatisations galopantes
d'OPA hostiles
d'un workflow erratique

la grève de mon sommeil fait partie des rares que je ne soutiens pas.

AVEC TOI

Romane Richard

Comment fais-tu
pour t'endormir si facilement ?
« Quand je me retrouve dans un lit avec toi
mes yeux se ferment automatiquement », qu'il me répond.
Rire.
Ce n'est pas vraiment
la réponse
que j'attendais de mon amant !



SanSan

On dit qu'il y fait toujours bon. Dorm'land est cette contrée mythique et lointaine où tout n'est que songes et repos, et que chaque nuit je cherche à rejoindre.

Il y a des fois où, pour tenter d'atteindre cette terre fertile mais rétive à l'abordage, je prends un cachet/ticket express. Cela me donne un pass rapide, une version TGV pour arriver directement à Dorm'land. Je n'ai pas eu le temps de voir le trajet, ou si peu, que je suis déjà arrivée. Je me suis épargnée les chemins escarpés, sinueux, interminables et incertains qui mènent au pays du sommeil bienheureux.

C'est aussi un peu comme prendre une Montgolfière: on s'élève dans des nuages cotonneux, on surplombe et passe paysages, vallons et ce large fleuve bordant Dorm'land; le tout poussé par le Zéphyr du sommeil...

Mais gare au sortir du pays quelques heures après: le service frontalier de Dorm'land, autant il est peu regardant aux entrées, autant au sortir du pays il peut s'avérer rude et sévère: corps ensuqué et autre gueule enfarinée seront le lot un bon moment après le réveil.

Quand il n'est pas encore trop urgent de rejoindre Dorm'land au point de prendre le TGV ou la Montgolfière, je prends le train classique.

Je me vois parfaitement sur le quai de cette petite gare aux allures d'époque révolue. Je suis seule et c'est très bien ainsi. Il y a une grosse horloge qui surplombe le quai, mais je n'arrive jamais à distinguer l'heure et tant mieux. Je perçois juste la lumière qui décline et le fond de l'air qui fraîchit.

À un moment arrive un train. Je l'aperçois au loin, d'abord un nuage puis sa forme complète: un train à vapeur type années 1900, aux charmants wagons de bois et de métal qui glissent sans bruit sur les rails et s'arrêtent sur le quai. À ma hauteur la porte du wagon s'ouvre: je monte.

Dedans: personne. Règnent le calme, le silence, la paix, le tout dans un environnement mignon, doux, accueillant.

Les sièges qui se font face sont en bois avec un revêtement épais, ouaté, blanc. Je m'y allonge: douceur et confort infinis, impression de m'étendre sur un nuage personnifié, rafraîchie par la légère brise venant de la fenêtre entrouverte.

Le revêtement ouaté m'enlace, m'emmailote, me réconforte. Je suis au bon endroit et en sécurité. Entre-temps la porte du wagon s'est doucement refermée et le train a repris sa route, direction Dorm'land, sans correspondance. Mon corps, qui n'attendait que ça, se détend de plus en plus, bercé par les roues du wagon et le ronronnement du moteur vaporeux.

Le paysage défile, de plus en plus abstrait, de plus en plus en plus sombre. Je ne sais jamais quand je suis arrivée : la gare de Dorm'land est secrète et le train ne s'y arrête qu'à l'endormissement complet.

Cependant parfois je le rate : j'ai beau attendre sur le quai, nul train ne vient. Il peut aussi arriver et passer devant moi sans s'arrêter. Parfois je lui cours après et avec beaucoup de peine j'arrive à me glisser dans le wagon ouaté, ouf. D'autres fois il s'arrête mais les portes du wagon restent fermées, impossible de rentrer. Il arrive encore, mais cela est rare, que la gare soit pleine de monde, que ce soit la cohue pour rentrer dans le train et que je doive me faufiler dans le wagon ouaté au prix de 1000 efforts.

C'est ainsi que je voyage vers Dorm'land, le pays aux voies impénétrables et aux accès chichement alloués.

Rendez-vous à la gare, une nuit prochaine.

TISANE

Yolande Belleau

L'étiquette promettait
« calme et sérénité »
J'attends qu'elle fasse effet
avant d'aller me coucher



L-109

VALÉRIANE

et



PETIT ENTRETIEN AUX TROMPETTES

Gilou et Hélo

« Cette nuit dans mon insomnie je me suis dit qu'il fallait que j'aille faire un tour en forêt voir s'il y avait des trompettes, ben j'y suis allée cet aprem et j'en ai ramassé trois kilos ! »

C'est Sarah qui m'a orientée vers Gilou, quand je lui ai parlé de ce projet de brochure sur les insomnies. Gilou, pour moi, c'est cette femme qui file des coups de main à tout va et semble avoir toujours la patate ; j'apprenais donc que Gilou vivait depuis une cinquantaine d'années un compagnonnage poussé avec les insomnies. On a parlé par téléphone, je vous en livre là des bouts.

« C'est arrivé d'un coup, j'avais 23 ans quand mon père est mort dans son sommeil, brutalement et sans signe annonciateur. C'était quelqu'un qui comptait beaucoup pour moi, ç'avait beau être un petit paysan, il était très ouvert, il m'avait soutenue quand j'avais choisi d'être mère célibataire, il était prêt à me défendre vis à vis des autres habitants du village.

Depuis son décès, chaque nuit ou presque (il y a eu peu de périodes de rémission), je me réveille, et je reste éveillée pendant deux heures - soit de 2h à 4h du matin, soit de 3h à 5h. Je gamberge sur les trucs à faire dans les assos dont je fais partie, je précise des trucs auxquels j'ai pensé dans la journée, je pense au jardin, aux projets en cours... pas des trucs angoissants ou durs, non, plutôt des trucs positifs en fait - faut dire que je suis d'un naturel optimiste, donc ça doit jouer aussi.

Il se trouve que j'ai une grande énergie, que je suis hyperactive, donc ça m'impacte plutôt peu le jour, je n'ai pas de grands coups de fatigue. Mais si c'est le cas, je fais une sieste de 15-20 min l'après-midi et ça va. Et je suis à la retraite, donc je peux dormir un peu le matin, je me lève à 9h en général. J'ai vécu en collectif avec ma fille jusqu'à ce qu'elle aille au lycée, il y avait cinq autres enfants et c'était bien pratique : les autres parents s'occupaient du lever le matin, je pouvais récupérer un peu ; je me chargeais du temps du soir en général.

J'ai longtemps essayé plein de trucs pour lutter contre les insomnies, des trucs de médecines alternatives, le yoga, les huiles essentielles, l'homéopathie... Mais rien n'y a fait. Le seul truc qui fonctionne pour moi c'est la lecture. Généralement, de 22h à 23h30, le soir avant de m'endormir, je lis. Donc quand je me réveille dans la nuit, je fais d'abord une trentaine de minutes d'exercices de respiration, puis je reprends mon bouquin jusqu'à la fin du cycle de deux heures. Et voilà. »

LES YEUX OUVERTS

Romane Richard

Demain
premier jour.
Il faut qu'Alex dorme.
C'est ce qu'elle se répète
d'un air morne.
Mais
on sait
que c'est la phrase qu'il ne faut absolument pas dire.
La phrase qu'il ne faut même pas penser
car
tout le monde sait
que
si elle apparaît
elle tournera
et s'imposera
dans ce cerveau obsessionnel.

Son front chaud
colle
contre ses draps sales.
Alex sort une jambe.
Chaud au corps
froid à la jambe.
Tactique géniale.
Elle fourre
à nouveau
sa jambe
sous ses draps.
Elle change de position
1 fois
2 fois
3 fois
...
Jamais bien, qu'elle est.
Râles.
Grognements.
Alex se noircit les pieds
sur la pellicule de cendres
qu'il y a sur le sol.

Elle essaie une autre stratégie.
Le verre d'eau.
Qui ne change rien.
Qui n'a jamais rien changé.
Elle regarde au loin
et
soudain
une question lui vient :
« Qu'est-ce que je fais de ma vie putain ? ».

Alex se gratte
s'arrache presque les cheveux. Elle se frictionne le visage
s'arrache presque la peau.
Ce n'est pas vraiment bon
ce genre de comportement
pour pouvoir s'endormir tranquillement.

Le jour se lève
et ce qui fait stresser Alex
c'est qu'elle doit aller travailler.
C'est sûrement cette idée
qui fait que cette nuit
elle n'a pas rêvé.
Problème
là-bas
au boulot
pas le temps de flâner
sinon
les clients
pas contents
vont se plaindre aux patrons.

Quand Alex ne dort pas
elle a froid.
Elle tremble dans sa petite voiture noire
met le chauffage
mais le froid gagne.
Des mouches devant les yeux
maintenant elle dormirait bien un peu
mais
plus le temps
plus le moment.
Quand elle va chez le client
pour frotter
nettoyer

les sols salis
 elle pense à sa vie.
 Elle rêve de quitter ce boulot
 pour un avenir plus beau.
 Elle ne veut pas devenir riche.
 Elle ne veut pas devenir célèbre.
 Non
 ce dont elle rêve c'est de publier ses romans.
 Elle adorerait
 que
 des lecteurs
 viennent lui disent qu'ils adorent ses créations
 signer des contrats avec les maisons d'édition.
 Juste savoir qu'elle est douée dans ce qu'elle fait.
 Pas gagner des millions
 non
 pas forcément.
 La reconnaissance
 pouvoir vivre de ce qu'elle aime et ne plus faire le ménage chez des riches cons.
 Pouvoir s'endormir
 le soir
 le sourire aux lèvres
 pour se lever le matin
 avec un café
 et savoir qu'elle va aimer sa journée.
 Un petit appartement avec un bureau
 pour avoir
 une zone de travail.
 Une chambre
 un salon
 et un balcon.
 Elle achèterait un beau coffre
 pour y ranger
 ses notes d'écrivain
 et tous les romans qu'elle aurait écrits
 et qui illuminent sa vie.

 Si cette nuit là
 Alex
 a un peu souffert
 elle a encore le pouvoir
 de rêver les yeux ouverts.



Sandie et Elise

S- Alors moi ce qui me viendrait spontanément, c'est de te demander comment ça va ce matin ?

E- Je réfléchissais sur la route, par rapport aux insomnies. Et justement, là, je sors à peine d'une période d'insomnies. Parce que chez moi c'est cyclique. Ça va, ça vient. Et je me rends compte de plus en plus que c'est des périodes de contrariétés. Ça paraît une évidence. Mais c'était pas forcément clair. Mais oui, c'est des périodes de contrariétés, de stress... et là par exemple, c'est la rentrée qui me bouffait la tête. Je me dis que « ça va, que ça va aller, que c'est géré »... mais pour autant, je me rends compte la nuit que mon inconscient il n'est pas du tout... détendu. Que je ne le vis pas comme je crois que je le vis... comme je pense le vivre.

S- Et... parce que là c'est encore un peu la rentrée... t'as dormi cette nuit ?

E- Oui. Là ça va, c'est passé. C'était l'avant, le changement de rythme, la nouveauté. Tout ça me faisait peur, m'angoissait ... [...] Je construisais mon mur d'angoisses avant. Et le mur s'est écroulé parce que ça roule : ça va.

Et plus le temps passe et plus je comprends que l'insomnie c'est une conséquence de mon fonctionnement intellectuel. Et moi j'en suis à essayer de déconstruire ce truc-là : essayer de tout anticiper, de tout penser, les éventuels problèmes et... cric cric... « si y a ça, je pourrai le résoudre comme ça, comme ci... ». C'est des grilles que je mets en place dans ma tête qui se multiplient petit à petit et qui m'embrument complètement la tête... y en a beaucoup trop. Il y a trop de ramifications possibles. Et la nuit tu ne peux pas trouver le sommeil comme ça.

Et moi, c'est vraiment là-dessus que j'essaye de travailler en ce moment. Le lâcher-prise en fait. Arrêter d'essayer d'avoir prise sur les événements qui vont avoir lieu.

S- Ok... et quand tu dis « c'est cyclique », qu'est ce que t'entends par-là ?

E- Parce que ça dépend vraiment de mon équilibre psychique en fait. Et dès que « ça va », je dors. Et dès qu'il y a quelque chose qui me contrarie... la machine elle se met en branle.

S- Ça veut dire qu'il y a quelque chose qui te contrarie régulièrement ? Ce cycle, il est régulier ?

E- Oui c'est ça. Enfin... « régulier », non. C'est juste que ça revient systématiquement. Il n'y a pas de régularité, mais ça revient. Oui. Systématiquement. Je peux passer un mois où je dors bien. Et passer deux mois sans dormir... c'est pas régulier... mais ça revient.

S- Le moindre petit truc va faire que ça se pète la gueule, et tu ne dors plus.

E- Oui, c'est ça.

S- Et quand tu dis que tu « ne dors pas », c'est quoi tu « ne dors pas » ?

E- Alors je dors quand même quelques heures. Mais ça c'est pareil, ça dépend. En général moi je m'endors facilement, juste parce que je suis épuisée ! L'entrée dans le sommeil n'est pas compliquée. Par contre une fois que je me réveille, c'est fini. Et ça, ça peut arriver à minuit, à deux heures... et là, c'est assez rare que je me rendorme. Ça arrive mais c'est assez rare.

S- Quand est-ce que t'estimes que tu as bien dormi, et quand est-ce que tu n'as pas dormi ou pas assez ?

E- Alors moi une nuit idéale, c'est juste pouvoir dormir six heures d'affilée, sans me réveiller. Ça c'est vraiment l'idéal.

S- C'est le « mieux » que t'arrives à faire... si on peut dire ça comme ça ?

E- Ouais.

S- Tu ne dors jamais plus que six heures ?

E- Non. Mais je suis bien. Six heures, c'est génial. Je suis bien.

S- Et quand tu « ne dors pas » ?

E- Bah... trois heures pour moi ça devient compliqué d'assurer une journée derrière... Parce que c'est ça qui est compliqué, toutes les conséquences du manque de sommeil.

S- Parce qu'elles sont comment tes journées quand t'as pas dormi ? Qu'est ce que ça te fait ?

E- Ben... je marche au ralenti... physiquement je ne me sens pas en forme ! Tout me semble pénible à faire... et c'est surtout intellectuelle : je suis incapable de faire deux choses en même temps. Je n'y arrive pas. Je ne peux pas ! J'ai aussi des problèmes de mémoire...

C'est un peu tout ça... et j'ai aussi énormément de mal à avoir de l'attention sur ce que je fais. Je ne suis pas attentive.

S- La concentration ?

E- Ouais.

S- Et comment ça t'impacte dans ton boulot, dans tes relations, avec ta famille ... ? Avec ton conjoint, ton enfant... avec tes ami.es ?

E- Au boulot, tout est plus lent. Bon, en étant à mon compte, ça n'impacte personne d'autre. Mais c'est juste que je peux faire beaucoup plus d'erreurs, j'ai du mal à me concentrer. Je dois refaire des choses, ça prend plus de temps. Après dans ma famille, ben... c'est source d'embrouilles. Par exemple l'autre te parle de quelque chose, toi tu n'en as aucun souvenir le lendemain. C'est des fois très flagrant. Et quand on se voit peu, ça peut agacer. Des fois je n'ai pas souvenir de la discussion. Donc ça peut être compliqué, oui. C'est comme si je ne l'écoutais pas... donc c'est source d'embrouilles, ouais. Et avec ma fille, ça ne se joue pas au même niveau. J'ai

beaucoup moins de patience. Donc je m'énerve beaucoup plus facilement et des fois, ça devient néfaste à l'équilibre entre tout. Moi je monte plus vite en pression. Et dans ces cas-là tout le monde en prend pour son grade. Et dans le couple c'est source de conflits par rapport à l'enfant. Parce que je ne gère pas comme je voudrais le gérer. Et c'est compliqué pour l'autre de vivre ça.

Et avec les ami.es, c'est autre chose : tu choisis de les voir ou pas, si t'es en forme ou pas.

Et puis tu peux même en parler avec eux !

S-Dak :) Et est-ce que tu as des garde-fous, des trucs et astuces ... pour repousser le prochain cycle ? Je ne sais pas... est-ce que tu le penses, ça ?

E- Au début, je l'ai beaucoup pensé, trop pensé du coup... et c'était source d'insomnies. Ça me mangeait le cerveau. C'était : dormir à tout prix. Donc on finit par angoisser de la fin de journée. On finit par appréhender cette phase qui va arriver là, d'aller se coucher, le lever – à quelle heure - et la journée du lendemain... donc ça ne m'allait pas / plus du tout... et avec le temps, ça s'est fait un peu tout seul... c'est quelqu'un qui m'en a parlé peut-être... mais ça a vraiment tout transformé en fait. Dans l'acceptation. L'acceptation de moi qui vit ça comme ça. Voilà : je fais des insomnies régulièrement, mais en fait ça ne m'empêche pas de vivre. Et donc essayer de mieux vivre le truc en l'acceptant. En ouvrant la porte à ça tout simplement. Ça fait partie de ma vie. Oui c'est vrai je dors mal, mais il y a bien pire. Je dors un minimum, ça va. Et en fait tout se passe mieux une fois que tu positives le truc et une fois que tu te dis : en fait j'y arrive. Mes journées, je les fais. J'y arrive même si je ne me sens pas très bien. Je vais quand même bosser, m'occuper de ma gamine... tout ça c'est possible même en ne dormant pas beaucoup. Ce n'est pas l'idéal mais c'est possible. Donc accueille le truc comme il vient. Et en fait je me suis rendu compte, à partir du moment où j'arrivais vraiment à le vivre comme ça, que les périodes d'insomnies s'espaçaient de plus en plus. Et j'ai compris qu'il fallait que je travaille sur le lâcher-prise. C'est dans ce sens-là que ça s'est fait, dans ce cheminement-là. C'est un travail de plusieurs années quand même. Parce que j'ai compris que c'était ça mon problème à moi : le lâcher-prise. J'appréhende moins, j'angoisse moins et du coup, ça se passe mieux après.

S- Ok... Et tu dis que ça a mis des années, tout ça. Est ce que tu sais depuis quand tu dors mal ? Est ce que tu arrives à mettre une date précise ? Ou pas du tout ?

E- Quand précisément, non, c'est trop loin. Après, ça s'est vraiment accentué à l'arrivée de ma fille. Cette période où illes sont tout-petits et où tu ne dors pas. Ça m'a fait rentrer dans un autre schéma, d'autres habitudes, qui ne sont pas parties en fait... et puis c'était une enfant qui avait beaucoup de mal à s'endormir, à lâcher justement. Bon... c'est drôle... Mais j'ai commencé à gamberger là-dessus. Je devais la bercer pendant une heure et demie pour qu'elle s'endorme ! Est-ce qu'il y a eu des transferts,

je ne sais pas. Mais c'est sûr que la maternité, ça a été : Passer à un autre level. C'est certain.

S- Avant ça, t'avais déjà des cycles comme tu dis ?

E- Avant je ne me souviens pas. Je ne sais pas. Mais en fait déjà il n'y avait pas un enfant à gérer, donc même si je ne dormais pas, ça se gérait en vrai. Ça prenait beaucoup moins d'importance en vrai. J'étais beaucoup plus insouciant avec ça. Alors qu'avec un enfant, ça devient profondément... c'est vital. La fatigue... Avec un nourrisson, faut être là quoi !

S- La responsabilité ?

E- Ouais. Ça a passé un niveau... avec la responsabilité d'un autre être. La claque que tu te prends à la naissance là... t'as la vie d'un enfant entre les mains... et toutes les sources d'angoisses que ça peut générer chez toi. Et c'est allé crescendo. Au début, c'est le fait de ne pas comprendre ton enfant quand il pleure, de ne pas savoir ce qui se passe, de ne pas gérer... Plus tard, c'est la peur qu'il lui arrive quelque chose en grandissant. La peur du danger quand il commence à courir partout. Ça a beaucoup tourné autour de ma fille, les insomnies... pendant longtemps. Je faisais des gros cauchemars. Quand je me réveillais, c'était impossible que je me rendorme, tellement ce que je vivais était violent. Impossible de retrouver la sérénité après ça. Impossible.

S- T'avais des sensations physiques avec ces cauchemars ?

E- Hum, bah oui. C'est des bouffées d'angoisses, mal au bide. C'est viscéral.

S- Ouais, c'est viscéral.

E- Ouais... maintenant ça ne m'arrive plus. Cette phase-là est terminée. Les cauchemars. Depuis plus de 6 mois. Cette phase-là, où illes sont tout-petits, est finie aussi. Mais j'ai gardé comme des habitudes... qui ne sont pas parties en fait.

"On est toutes tellement seules, dans notre rôle de mère. On peut parler école, échanger les petites choses craquantes qu'ils disent. On peut se plaindre qu'ils nous en font voir. Mais on ne peut pas parler de l'amour qu'on leur porte, ni avouer qu'on s'effraie nous-mêmes, en essayant de s'occuper d'eux sans perdre la boule. On ne peut pas parler de tout ce qu'ils nous apprennent, de tout ce qu'ils nous coûtent, de tout ce qu'on leur doit."

Jean Hegland, *Apaiser nos tempêtes*

L'INTERRUPTEUR

Achka

Les insomnies chez moi c'est par phases, très liées à ce que je vis le jour, à ma capacité ou non à faire face au stress et aux angoisses. Quand les enjeux quotidiens sont trop élevés, que je n'ai pas d'espace pour les verbaliser ou que je ne prends pas le temps de les poser sur le papier, voire pire, quand je nie leur importance d'un « oh nan ça va je gère », pas de pardon : vers 2 ou 3 h du mat', BIM la machine se met en alerte maximale, je m'allume pleins phares, et je ne ferme plus l'œil deux heures durant.

Je crois que c'est lors d'un de ces cycles, il y a une dizaine d'années, que j'ai développé « L'Interrupteur », une technique bien à moi, bricolée avec force tâtonnements, qui se rapproche sans doute des pratiques d'auto-hypnose (que je n'ai jamais expérimentées en bonne et due forme).

Allongée dans mon lit, les paupières closes, je cherche d'abord à placer « Le Projecteur », un truc mobile du type qu'on utilise sur les chantiers pour éclairer un mur quand la lumière est mauvaise et qu'on doit le peindre.

Je le pose au milieu de ma boîte crânienne, à peu près à la hauteur de mes tempes.

Ensuite j'allume ce projecteur, d'abord comme s'il était juste posé au sol, avec un jet lumineux qui va viser mes orbites depuis l'intérieur.

Puis je vais lever ce projo jusqu'à ce qu'il éclaire le plafond de ma boîte crânienne (est-ce que, ado, quand je levais les yeux au ciel pour faire bisquer mon père, j'essayais de la même manière d'annuler le réel ?).

Là, j'ai très vite quelques images flash complètement abstraits et farfelues (des renards fluos en train de boire le thé, une fleur de passiflore qui siffle la carmagnole, que sais-je ?) et je m'endors instantanément. D'un sommeil lourd, profond, très réparateur, mais dont je peine à me sortir au matin.

Sauf que. Sauf que ces derniers mois, je galère grave à lever le projo. Il résiste, il résiste tellement ! Comme s'il pesait des tonnes. Il ne veut pas du tout que je m'endorme, il y a trop de choses à regarder en face. Alors je me lève, je me cale dans le canapé au salon avec une frontale et un bouquin, et j'attends que les deux heures s'écoulent avant de me rendormir tranquillou.

Le déni sied mieux à la nuit qu'au jour. À condition au matin de me coltiner le réel sans détourner le regard !



L' UN, SOMME, NUIT

SanSan

C'est la somme de ces nuits où l'éveil persévère et les bras de Morphée s'éloignent.

C'est la somme de ces nuits où on reste là, telle une chouette dans la nuit noire.

C'est la somme de ces nuits où la jambe sans repos s'agite toute seule, où, à force de se tourner et retourner dans les draps, monte cette chaleur désagréable et énervante.

C'est la somme de ces nuits où le temps devient infini et les pensées se multiplient sans répit.

C'est la somme de ces nuits où le silence enveloppe et la créativité se développe. Aussi.

C'est la somme de ces nuits où au petit matin, vaincu, exsangue, le corps abdique et s'abandonne, enfin, à un sommeil durement gagné mais si court.

Rendez-vous à la prochaine nuit.



DES SITES PLEIN DE RESSOURCES

- L'Institut National du Sommeil et de la Vigilance

<https://institut-sommeil-vigilance.org/>

- Le Réseau Morphée

<https://reseau-morphee.fr/>

- La Société Française de Recherche
et Médecine du Sommeil

<https://www.sfrms-sommeil.org/>

- L'association de patients et de professionnel.les
de santé France Insomnie

<http://franceinsomnie.fr/>



M E A D E

X



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

LA GRANDE FOLIE, SAN SALVADOR