

*L'insomnie,
un cauchemar quotidien*



Cactus

L'insomnie,
un cauchemar quotidien

Éditions EDILIVRE APARIS
93200 Saint-Denis – 2011

www.edilivre.com

Edilivre Éditions APARIS

175, boulevard Anatole France – 93200 Saint-Denis

Tél. : 01 41 62 14 40 – Fax : 01 41 62 14 50 – mail : actualite@edilivre.com

Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction,
intégrale ou partielle réservés pour tous pays.

ISBN : 978-2-8121-8782-7

Dépôt légal : Avril 2011

© Edilivre Éditions APARIS, 2011

Sommaire

REMERCIEMENTS	7
PREFACE	9
1. – LE COMMENCEMENT	11
2. – LE BOULOT	13
3. – LA FAMILLE	17
4. – SIXIEME SENS	21
5. – PROJETS PROFESSIONNELS.....	23
6. – MES ACTIVITES	25
7. – ESPOIR	27
8. – GUERISON.....	29

REMERCIEMENTS

Je remercie du fond du cœur :

Mon Psychologue et mon médecin généraliste pour m'avoir aidé pendant cette période difficile qu'est l'insomnie et de m'avoir soutenu dans la rédaction de ce livre.

Mon frère et ma mère pour m'avoir aussi bien aidé à faire ce livre.

Les pratiquants de mon club de Kobudo pour leur soutien dans mes moments durs.

Je souhaite d'ailleurs une longue et excellente continuation au club.

L'équipe enseignante de mon lycée ainsi que mes surveillants d'internat pour leur aide qu'ils m'ont apportée de leur mieux jusqu'à mes examens et de m'avoir motivé au maximum pendant 2 ans.

La Médiathèque de Chambéry pour ses informations en complément de celles trouvées sur internet qui m'ont permis d'écrire ce livre

Et merci à vous, chères lectrices et chers lecteurs pour m'aider à partager mon témoignage.

PREFACE

20 % des Français sont insomniaques (presque 1/3 de la population, même ceux dont le sommeil est habituellement satisfaisant), dont 10 % de cas sévères soit plus de 5 Millions de personnes touchées par ce fléau qui doivent s'acheter environ 50 Millions de boîtes de somnifères par an (2 fois plus que les Allemands et les Italiens et 8 fois plus que les Anglais).

Il faut d'abord savoir que l'insomnie ne se résume pas à l'absence de sommeil.

Elle se caractérise avant tout par un endormissement de plus en plus difficile, un sommeil agité avec des rêves pénibles, des réveils fréquents...

L'insomnie peut n'être qu'une impression d'avoir mal dormi. Il n'y alors pas de retentissement sur les activités de la journée suivante.

En revanche, une somnolence au travail ou en voiture, des coups de pompe subits avec picotement des yeux, courbatures, envies impérieuses de faire un somme, traduisent un trouble du sommeil.

Parfois l'insomnie touche toutes les étapes du sommeil ou se traduit par une sensation de sommeil léger ou non reposant.

L'insomnie doit être considérée comme une maladie qui peut être grave.

Il ne faut jamais hésiter à consulter votre médecin si les symptômes persistent.

Les insomnies les plus fréquentes sont les insomnies occasionnelles (quelques nuits) ou de courte durée (quelques semaines).

Ces chiffres et symptômes sont alarmants mais ne sont malheureusement que quelques conséquences engendrées par cette maladie qu'est l'insomnie.

A travers cet ouvrage, j'apporterai mon témoignage sur ce trouble du sommeil dont je suis moi-même victime.

Même si ce n'est qu'un exemple supplémentaire d'une personne souffrant d'insomnie, il m'a semblé plus juste que je le fasse pour que les personnes qui n'ont qu'une vague idée de ce qu'est ce problème ouvrent plus les yeux dessus et comprennent mieux ce qu'il est vraiment (car personnellement, je pense que c'est plus un problème qu'un handicap même s'il est très difficile à vivre)

Il faut qu'elles sachent aussi que n'importe qui peut être concerné, y compris des jeunes de 14 ou 15 ans.

Ce sera, en quelque sorte, ma façon d'aider, si je puis employer ce terme, les insomniaques.

1.

LE COMMENCEMENT

19 Mars, 20h00.

– « *Oui Guillaume, j'ai bien reçu tes messages et d'après ce que tu m'as dit, je te le confirme : tu es effectivement insomniaque. »*

– « *Très bien, merci d'avoir appelé pour me l'annoncer, à vrai dire, je m'en doutais un peu mais je tenais à avoir votre avis en plus de celui de mon médecin généraliste afin d'être sûr.*

Et j'avoue que j'espérais sincèrement me tromper, malgré toutes mes recherches effectuées sur internet et à la Médiathèque de Chambéry. »

– « *En effet, tu avais raison et tu as bien fait de nous en parler à ton médecin et à moi.*

Bon, je dois te laisser, à la prochaine fois, au revoir. »

– « *D'accord, et encore merci, au revoir. »*

La nouvelle m'est tombée dessus d'un coup, tel un éclair d'un orage imprévu.

Ce que je craignais depuis au moins 2 mois s'est malheureusement confirmé.

J'ai 19 ans, je suis en fin de Bac Professionnel d'horticulture à Chambéry, à 2 ou 3 mois des examens terminaux et je suis officiellement depuis cette date, devenu insomniaque.

Quand je l'ai appris, je n'ai pas tout de suite réalisé ce qui venait de se produire.

Tout est arrivé tellement vite, j'en ai eu le tournis, tout est devenu flou.

Ces dernières paroles de mon psychologue ont résonné dans ma tête toute la fin de la soirée.

Je ne pensais pas qu'une telle chose pourrait m'arriver même si tous les symptômes concordaient, j'ai espéré, voire prié, pour m'être totalement trompé.

Ma soudaine irritabilité passagère qui me prend régulièrement.

Mes pertes d'attention et coups de fatigue qui se manifestent par des somnolences me paraissant interminables suite à mes manques de sommeil (je ne me couche pas avant 22h30 en semaine pour me lever à 6h45 sauf le Mercredi où je me couche vers Minuit après mes entraînements de Kobudo et de Tai Chi, quant aux week-ends, je ne dors pas avant 23h30-0h30 minimum).

Mes nombreux trous de mémoire, mon manque de motivation pour l'horticulture...

Lorsque je pense qu'au départ, ce n'était qu'un petit mal du travail passager dû à la monotonie du boulot et que je vois quelle ampleur il a prise...

2. LE BOULOT

... Quand j'ai commencé mon Bac, j'étais super motivé par l'horticulture. Je revenais d'un BEP horticole fraîchement obtenu.

Le premier trimestre de ma première année de Bac s'est déroulé normalement.

Puis c'est au début du deuxième trimestre que les choses ont commencé à s'aggraver.

Ma moyenne baissait régulièrement.

Je me sentais de plus en plus démotivé et les cours m'apparaissaient de plus en plus lassants.

Moi qui suis d'origine solitaire, je me sentais de plus en plus mis à l'écart à cause d'un certain nombre de difficultés (ce qui est toujours le cas cette année).

Même si je ne m'entends pas toujours bien avec les autres, j'essaye parfois de m'intégrer de mon mieux, en vain.

Rares sont ceux qui acceptent encore de m'adresser la parole poliment aujourd'hui et avec qui je m'entends bien.

On sait à quel point ce n'est pas facile pour une personne de vouloir s'intégrer quand on sait trop bien qu'elle ne va pas être forcément acceptée.

Jour après jour, ces conditions ont fini par me donner le mal du travail.

J'en suis venu à faire une tentative de démission de mon lycée lors de ma dernière semaine de cours de l'année dernière, qui a échoué.

Car après une discussion de cette décision avec mon directeur, il m'est apparu plus juste que je devais rester pour avoir un meilleur niveau, même si je n'obtiens pas mon Bac et essayer de trouver une autre formation dans une filière qui me conviendrait mieux ou un petit job en attendant une deuxième formation.

Après cet entretien de fin de première année, mon mal du travail a disparu.

Mais c'est en Février 2010 que ma vie a commencé à tourner en un véritable enfer, une vie qui n'était déjà pas vraiment cool avant.

J'ai commencé par dormir de moins en moins la nuit et naturellement, de plus en plus le jour.

Depuis ce mois-ci, ma mémoire est devenue de moins en moins bonne, mes sauts d'humeur ne cessent d'empirer.

Je suis plus irritable et renfermé que dans le passé.

Mes repères s'estompent au fur et à mesure que le temps passe, les cours me semblent encore plus longs que l'année dernière et je me déconcentre en pas 2 minutes, on me l'a d'ailleurs souvent reproché.

Des absences sont apparues petit à petit.

Ces sensations sont assez désagréables autant en cours qu'aux examens.

Parfois, on me disait que j'attendais que tout me tombe du ciel.

Lors des pauses entre deux cours, en revanche, je dormais à tel point que la sonnerie de début du cours n'arrivait presque plus à me réveiller.

Pendant la journée, je me répétais mentalement mes chansons préférées, ainsi que les Katas de Kobudo et mes cours de Tai Chi pour ne pas dormir en cours.