

Feuilletant par hasard un magazine pour adolescents rapportant une citation issue d'un article du *Monde*, S lut une phrase qui la marqua profondément :

« l'insomnie est un problème de santé publique ».

Une spécialiste des troubles du sommeil le déclarait. C'était la première fois qu' S lisait une telle déclaration, la première fois qu'elle voyait légitimé dans des journaux nationaux le problème de l'insomnie comme un mal collectif appartenant au bien commun.

A cette époque elle avait vu un certain nombre de praticiens sur une huitaine d'années sans grands résultats et avait tenté d'avoir accès à l'Hôtel Dieu spécialisé dans les troubles du sommeil, mais y entrer semblait plus difficile que d'intégrer une grande école, elle n'avait jamais eu de rendez-vous.

C'est vers la fin de sa période d'insomnie lourde qu'elle découvrit cet article.

Il fut comme un appel d'air. Après quelques mois, elle fit 3 heures de train, arriva à Paris, contourna sous un nouvel angle la tour Eiffel, et se présenta avec quelques minutes d'avance au cabinet de Mme Travala-Royale.

Dans la salle d'attente elle découvrit que la présidente du grand-réseau-national-sur-les-troubles-du-sommeil était en fait une psychiatre qui pratiquait des tarifs allant de 180 à 520 euros (pour les 180 elle était au courant, ainsi que d'une heure et demi d'entretien prévu). Immobile sur une chaise en osier craquant, S attendit un bon moment avant de ré-avertir timidement la secrétaire qu'elle avait un train à prendre. C'est ainsi qu'elle accéda au bureau de Mme Travala-Royale qui apparemment y était seule avec son chien depuis qu'elle-même était arrivée.

Madame Travala-Royale se révéla une femme maussade sans amabilité qui ne marqua aucun intérêt à l'endroit d' S et ne se laissa pas prendre au jeu de la courtoisie. Derrière son écran, elle ouvrit le questionnaire envoyé par S en amont, elle parcouru sa grille-du-sommeil, et enfin lui posa quelques questions sans la regarder. Elle n'eut un véritable regard que lorsque son chien (orange à poils longs) fit l'étrange geste de quitter son tapis pour se mettre presque entier sur les pieds de S. Mais après cet événement positif, S comprit qu'il n'allait plus se passer grand chose. La spécialiste ne semblait pas chercher à creuser.

Ayant fait un long trajet, voulant croire à cette rencontre, et pour que la séance se distingue d'autres séances, S eut l'idée de demander s'il serait possible d'envisager une nuit-du-sommeil à l'hôpital.

Travala fut plutôt d'accord, bien qu'elle ne trouve pas pratique qu' S n'habite pas à Paris, mais enfin on verrait plus tard ; et elle proposa un autre rendez-vous. C'était tout.

L'ensemble sur une durée de 20mn.

Comprenant que s'achevait vraiment comme ça le rendez-vous tant désiré auprès de la seule personne qui faisait des déclarations politiques et publiques sur l'insomnie, S, dans un état soudain proche de l'hypnose, remplit le chèque, le détacha, le tendit d'un geste engourdi et prit effectivement un autre rendez-vous comme avait suggéré la femme. Une soudaine anesthésie avait envahi ses membres et son cerveau. Elle rassembla ses affaires, silencieuse, puis quitta la pièce en saluant.

Que se passa-t-il pour qu'elle s'emmêle les pinceaux, confonde deux vendredis et loupe la seconde séance ? Gênée d'avoir faire attendre la spécialiste elle lui écrivit, au passage elle dit que les 180 euros pour les 20 mn lui avaient semblé un peu onéreux. Elle demanda aussi à cette tête pensante du réseau des troubles du sommeil, si elle aurait des noms à lui recommander en région, plus près de chez elle ? Elle saurait bien la guider ?

Travala-Royale répondit, et même rapidement. D'abord elle dit que l'argent n'aurait pas du être un problème qu'il aurait fallu qu'elle en parle, puis qu'elle n'avait aucun médecin à conseiller mais une méthode en ligne à suivre en anglais (dont elle donnait le lien), et que cela lui conviendrait très bien.

S n'avait jamais imaginé qu'on pouvait négocier ce qui avait d'abord été dit par une secrétaire au téléphone, rappelé dans deux courriers puis affichés dans le cabinet du médecin... puis elle remarqua que Travala-Royale ne lui donnait pas de nom, ne proposait pas de rendez-vous à moitié prix, mais un site.

Elle fut très perplexe, mais se prit à imaginer que tout cela avait un sens :

Travala devait avoir des idées bien précises pour son projet de lutte contre ce *fléau difficile à faire reconnaître*. Ce n'était certainement pas pour rien qu'elle avait son cabinet dans les beaux quartiers et qu'elle avait décidé d'amasser tant d'argent chaque jour. Ça serait pour son réseau, pour lancer un premier projet expérimental et ensuite toucher des fonds publics pour créer des maisons du sommeil pour tous, dans les banlieues, et en région. S ne faisait pas partie de la clientèle riche qu'elle faisait discrètement participer à son plan, elle l'évacuait et cela pouvait se comprendre, S pouvait toujours se soulager en ligne en suivant les conseils sur internet en attendant qu'une de ces maisons expérimentales ouvre dans sa ville. Cette femme avertie savait forcément que c'était un problème qui traversait les milieux sociaux les âges et les sexes, et comme une Robin-des-bois elle prenait aux riches pour distribuer à la société entière. Sinon pourquoi ferait-elle des dépassements d'honoraires aussi obscènes en parlant de santé publique ?

Les nuits suivantes furent d'abord très difficiles, l'insomnie était à son point culminant, dans sa tête S dialoguait avec Travala, une colère sourde avait finalement envahi son corps, elle n'arrivait pas à se défaire de la sensation d'avoir payé la bourgeoisie d'un médecin et participé à ses remboursements d'emprunts bancaires pour l'achat de l'appartement d'un de ses enfants.

Et pourtant, c'est à ce moment-là de colère qu'un phénomène étrange se produisit.

S eu tellement de mal à encaisser la nullité de la visite chez Travala-Royale que pour se rembourser, ou qui sait pour que tout cela ait du sens enfin, elle finit par dormir. Pendant plus de trois semaines elle connut une suite de nuits presque complètes comme elle n'avait pas connu depuis des années. Elle aurait presque pu les enfiler comme les perles d'un collier. C'était si bon tout ce temps déplié où le début de la journée lui semblait loin comme le sommet d'une montagne. Tout ce dénivelé parcouru ! S revit alors tout son jugement et pensa que peut-être la méthode Travala avait du bon. Un truc peu rude et rentre dedans, sans appel, voir dégueulasse, mais qui après un temps de dérèglement total devenait efficace.

Hélas, l'effet s'essouffla, la magie disparut et les nuits se trouèrent jusqu'à redevenir des peaux de chagrin plus fines encore qu'elles n'avaient été.

Cette rencontre eut le mérite de faire réfléchir S sur sa consommation de médecins divers et variés qui représentait un certain budget et de son espoir d'une salvation qui viendrait de l'extérieur.

N'y avait-il pas là le vice même de la consommation ? Celui qui empêche l'appropriation de son propre sort ? Un état passif où l'insomnie serait une chose extérieure pour laquelle elle voulait une réponse ?

Pour ne pas avoir tout perdu de cette rencontre avec une spécialiste, présidente d'un réseau de recherche sur les troubles du sommeil, et bien que très profondément déçue, S se tira une leçon :

Personne ne l'aiderait pour l'insomnie, tout était là, dans ses mains.

Remèdes testés :

Fric : en donner beaucoup à une psychiatre (peut avoir un effet anesthésique très bénéfique favorisant l'endormissement ou au contraire un effet secondaire de nervosité accrue très nocif à l'endormissement)

Fuir la nuit : se coucher le plus tard possible en faisant la fête autant que possible (peut donner quelques heures de sommeil en général pas plus de 3 ou 4 – ne permet pas de se reposer)