

-Si vous ne dormez pas c'est *aussi* mauvais pour la santé, lui avait dit un médecin généraliste quand elle avait demandé si le Stilnox était dangereux ; elle en était à ce moment-là dans une grande phase d'insomnie lourde. Mais il s'agissait d'en prendre juste pour se remettre dans le rythme, pas pour toujours, avait-il expliqué.

Alors elle en avait repris, et elle avait trouvé pratique d'en avoir toujours à la maison ou dans son sac, au cas où.

Elle en demandait régulièrement lors de consultations banales pour une grippe ou autre chose, et on lui prescrivait seulement des petites boîtes, ainsi elle n'en aurait pas trop et quand elle aurait besoin elle pourrait redemander.

S se souvenait d'un médecin homéopathe très gentil qui ressemblait à Astérix dans une version timide et qui résistait à lui prescrire du Stilnox. Elle se rappelait d'elle-même comme d'une géante devant lui, une arme à la main forçant le petit Astérix à signer son ordonnance et à lui donner. Elle avait voulu ses Stilnox, elle alternait les visites chez une série de généralistes et, de petite boîte en petite boîte, elle s'était constituée une réserve suffisante pour parer à toute rupture de stock. Ne pas avoir de Stilnox lui semblait très dangereux, comme sauter sans parachute ou faire l'amour sans capote. Le Stilnox était sa protection et il lui donnait la liberté de faire ce qu'elle voulait en étant assurée d'avoir 6 ou 7 heures de sommeil.

Elle, pour qui c'était si difficile de travailler avec d'autres gens avant 14h et pour qui la présence d'un amoureux dans le lit n'était pas un atout, elle avait soudain la possibilité de donner des rendez-vous le matin et d'avalier sa pilule après avoir caressé son compagnon pour entrer dans une nuit dormie.

S n'abusait pas : elle réservait sa moitié de cachet pour les nécessités ou situations exceptionnelles. Le problème était qu'un grand nombre de situations exigeaient d'avoir eu une nuit de sommeil. Mais elle avait enfin l'impression de vivre comme les autres, parmi les autres. Incognito elle se mêlait aux gens avec une vie réglée et participait au grand emploi du temps collectif.

Il arrivait que le demi cachet ne suffise pas, et pour ne pas passer au cachet entier elle grattait juste un peu plus de morceau blanc avec ses dents et avalait la poudre récoltée en plus de la dose prévue. Sa batterie d'heure de sommeil reproductible à disposition lui permettait de vaquer sans angoisse et c'est sans regret qu'elle se rappelait d'un temps où elle aurait voulu se suicider chaque nuit (et renaître le lendemain).

Le repos bien sûr n'était pas parfait, la nuit prise avec le médicament laissait souvent un goût dans la langue et l'impression d'avoir été secouée. Au coucher elle avait fini par se mettre une pâte dans la bouche à cause d'une sécheresse qui l'avait prise. Elle se réveillait parfois au milieu de la nuit sans plus aucun sommeil, mais avalait l'autre moitié et repartait pour quelques heures. La journée il lui arrivait de confondre des mots entre eux ou de lire d'autres chiffres que ceux qui étaient sous ses yeux, mais était-ce lié au Stilnox ou à son esprit rêveur ? Elle était irritable et oubliait certaines conversations mais ne pouvait accuser le médicament de ce caractère irascible dans lequel elle sombrait régulièrement. Le Stilnox était magique et il était son allié. Il la rassurait, il fonctionnait aussi bien grâce à la chimie que par sa seule présence à portée de main. Savoir qu'il serait là en cas de besoin était suffisant sans avoir à en prendre. Cet effet placebo lui rendait double son attrait et pour se rendre compte de son rythme de consommation, elle décida de noter dans un cahier les soirs de prises et leur dose.

Elle fut très étonnée du résultat. Sans s'en rendre compte S avalait du Stilnox cinq à six soirs sur sept quand elle croyait en prendre deux à trois fois par semaine.

Pour la première fois elle se demanda ce qu'il y avait dedans et comment la molécule fonctionnait. Elle découvrit qu'il s'agissait d'une forme d'anesthésiant qui faisait effet quelques heures. La

molécule pénétrait dans le sang puis le système nerveux central et se fixait sur un neurotransmetteur. Un dessin dans une revue scientifique montrait comment le chemin du sommeil était créé en laissant par cette méthode passer des ions chlorures chargés négativement qui pénétraient alors dans les neurones pour les maintenir sous le seuil de l'excitabilité.

Elle ne demanda pas à un médecin si le Stilnox favorisait des maladies comme Alzheimer.

Elle préféra ne pas demander.

Elle en avait pris à peu près tous les soirs de un-demi à un cachet et plus, sur une durée de plus de 5 ans. Elle ne demanda pas.

La chose à laquelle elle pensa fut un peu confuse mais imagée : des barrières prévues pour être électriques et que l'on relèverait mécaniquement chaque jour en forçant dessus pour que ça lève puis descende.

Dans quel état seraient ces barrières ... à la fin ?

Remèdes testés :

Sexualité (gestion de la _ si on en a) : les relations sexuelles en début de nuit peuvent réveiller le corps et faire louper le train sommeil. Une solution peut être de se mettre suffisamment tôt au lit pour avoir le temps de faire l'amour puis de prendre le train sommeil quand il passe (voir à T). Une autre solution est d'avoir des relations sexuelles avant de se coucher.

Scénarios érotiques : peut aider à l'endormissement en stoppant la pensée mécanique par une sensation d'engourdissement, mais l'effet s'essouffle.

Paradoxe : cela aide à faire barrage à la pensée mais il ne faut pas exciter trop l'esprit, chercher le moment d'engourdissement et s'arrêter dans ce moment-là pour laisser venir l'endormissement.

Scénarios/images fantastiques : si la pensée mécanique est trop prégnante imaginer des situations fantastiques simples détachées de ses enjeux de vie personnelle, exemple : se déplacer en volant, ou autres situations fantastiques sans pour autant exciter trop le cerveau.

Sieste : ne pas chercher à en faire, réserver le sommeil pour la nuit.

Sophrologie : doit pouvoir fonctionner chez certains patients, résultats non visibles.

S a retenu une consigne proposée par la sophrologue : *Ne pas juger les sons au moment de s'endormir*. C'est à dire ne pas écouter les sons en cherchant leur signification mais les écouter comme des éléments abstraits. Cet exercice est intéressant et relaxant.

Sport : en pratiquer régulièrement en journée aide à la conservation d'un rythme de sommeil (peut être nocif à l'endormissement si le sport est pratiqué en soirée avant de dormir)

Stilnox : leurre, effet anesthésique de 6 heures, résultats intéressants au jour le jour et très négatifs dans la durée (trouble du comportement, déconcentration, irritation, perte de mémoire, sécheresse des yeux et des muqueuses, dépendance), s'en méfier au plus haut point.

En cas d'urgence, ne se l'autoriser que pour des situations extraordinaires, c'est à dire qui ne se répètent pas dans le mois et ne pas avoir plus de deux cachets à la fois chez soi.