



## Le Sommeil

Pendant que nous dormons, notre corps s'occupe des tâches qu'il ne peut pas remplir pendant notre activité diurne car sollicité autrement : notre cerveau trie les informations récoltées pendant la journée, nos cellules se renouvellent permettant la croissance chez les enfants, l'amincissement ou le stockage des graisses chez l'adulte ou, encore la cicatrisation.

Du plus loin que je me souviens, j'ai toujours eu des problèmes d'endormissement. Quand j'étais enfant, ces problèmes étaient liés, en partie en tout cas, à des angoisses nocturnes. J'avais peur du noir et je posais un chiffon qui me servait de doudou sur l'oreille qui n'était pas posée sur l'oreiller pour ne pas entendre les bruits des monstres qui rôdaient. Bien entendu, j'étais incapable de savoir d'où provenaient ces monstres ni ce qu'ils me voulaient, mais comme ils sont apparus après le divorce de mes parents, il ne m'a pas fallu beaucoup d'effort d'analyse une fois arrivée à l'âge adulte pour faire le rapprochement.

A l'adolescence, mes problèmes d'endormissement ont perduré, tout comme mes angoisses, la nature de celles-ci étant, à ce moment-là, plus facilement identifiable. Ma mère aussi avait des problèmes d'endormissement : elle m'expliquait que c'était nos angoisses qui nous empêchaient de nous endormir et qu'on ne pouvait rien y faire parce que nous étions fabriquées comme ça. De son côté, elle avait commencé à prendre des somnifères chaque soir pour pallier au problème.

Il m'a donc fallu très longtemps pour comprendre que ce n'était pas mes angoisses qui m'empêchaient de dormir mais un dysfonctionnement de mon corps sur lequel venaient se greffer mes angoisses. Lors de ma dépression, j'ai soigné mes angoisses, ce qui a permis de mettre en lumière plusieurs aspects de ma personnalité qui étaient cachés par celles-ci concernant le sommeil :



- La première était que je n'aimais pas aller dormir car j'avais toujours la sensation que je n'avais pas assez profité des bienfaits et plaisirs de la journée en cours. J'ai dompté cette partie en acceptant qu'à un certain moment de la journée mon corps était tout simplement trop fatigué pour entamer une nouvelle activité et que d'autres tout autant merveilleuses m'attendaient le lendemain en pleine forme.
- La seconde était que j'avais un problème physiologique lié à l'endormissement. En effet, de façon constante, mon corps ne sécrétait pas assez de mélatonine (l'hormone du sommeil), ce qui induisait des périodes d'endormissement pouvant durer jusqu'à 2 heures avant de trouver le sommeil ; je perdais ainsi une à 2 heures de sommeil chaque nuit. En écoutant mon corps, j'ai également pu constater que ce problème était [hormono-dépendant](#) ; une semaine avant mes règles, j'avais 2 à 3 nuits quasi sans sommeil, quelque soit mon état de fatigue. De tous les médecins et psychologues que j'ai consultés durant toutes ces années, aucun ne m'a parlé de ce phénomène hormonal et ni d'une possible faiblesse de sécrétion de mélatonine. En revanche, tous, sans exception, m'ont tenu le même discours que ma mère, à savoir que c'était lié à des angoisses et qu'il fallait que je fasse un travail sur moi à ce sujet. Je l'ai fait et ça m'a aidée mais sans produire de miracles : j'ai appris des exercices de relaxation pour faire le vide en moi, des exercices pour me concentrer sur ma respiration ventrale et ainsi éteindre mon cerveau ainsi que des techniques de respiration pour reproduire la respiration du sommeil, avant de me mettre à [la méditation](#) plusieurs décennies plus tard.

J'ai également appris à reconnaître mes horaires d'endormissement qui se produisent à 22h30, 23h30 et 1h00 du matin. Si j'en rate un d'une quinzaine de minutes, je dois attendre le suivant pour pouvoir m'endormir. Je sais également reconnaître les signes qui les accompagnent pour me dire que mon corps est prêt à dormir : la température de mon corps baisse induisant des frissons très spécifiques et mes yeux picotent.

Bien sûr, les mêmes médecins m'ont, à intervalles réguliers, proposer des somnifères que j'ai toujours refusés, ayant pu constater de visu le résultat de la prise de somnifères quotidiennes sur ma mère ; cela a aggravé de façon prégnante ses sautes d'humeur et l'a maintenue dans un état de dépression profonde toute sa vie. De plus, comme elle m'en avait donné, croyant bien faire, à des périodes où j'avais du mal à dormir, j'avais pu constater que je préférais la fatigue diurne d'une nuit sans sommeil plutôt qu'une journée complète embuée par les vapeurs des somnifères.

J'ai aussi essayé les plantes qui aident à l'endormissement mais, comme mes problèmes de sommeil ne sont pas liés au stress, ça ne m'a pas fait beaucoup d'effet.

Ce qui a véritablement solutionné mon problème sur le long terme, c'est la mise en vente de la mélatonine sur le marché des médicaments, cette satanée substance que mon corps ne sécrète pas en quantité suffisante. Depuis que je prends [1 mg de mélatonine](#) chaque soir – sauf en période de règle où je suis obligée d'augmenter la dose à 1,5 mg pour un sommeil qui reste très léger –, je m'endors quasi instantanément puisque, même si la molécule est chimique, elle vient pallier une déficience de mon corps, comme l'insuline pour le diabète. Je n'ai détecté, à ce jour, aucun effet secondaire lié à



la prise de cette molécule, ni somnolence en journée ni dépendance ; si j'arrête d'en prendre, je reviens juste à des endormissements d'une durée d'une à 2 heures.

Mon problème de sommeil est génétique. Ma mère a le même, qu'elle n'a jamais réussi à identifier faute d'outils à sa portée, et ma fille a le même. Ma fille est trop jeune pour pouvoir bénéficier de la prise de mélatonine avant que son corps n'ait fini de développer un équilibre hormonal mais nous essayons d'autres méthodes en attendant comme l'homéopathie, les plantes et la relaxation, à laquelle, malheureusement, elle n'est pas très réceptive pour l'instant.

Ce qui est important à retenir dans cette histoire, c'est que, si je n'avais pas appris à connaître et comprendre mon [corps](#), si je n'avais pas été curieuse et attentive à son fonctionnement, personne ne m'aurait apporté de solution, ce qui, finalement, est normal compte-tenu du fait que chaque corps est unique et que, même si un médecin est compétent, il ne peut soigner que par les généralités qui lui ont été enseignées en faculté de médecine – et les nombreux cas qu'il aura rencontrés dans sa carrière le cas échéant – et non par la spécificité d'un corps qu'il ne connaît pas. Comment un médecin pourrait-il deviner un dysfonctionnement si, nous-mêmes, nous ne sommes pas capable de le lui expliquer ou, tout du moins, de le mettre sur une piste ?

**Le repos que nous confère le sommeil est indispensable à notre bien-être et au bon développement de notre corps. Une nouvelle fois, c'est par la connaissance de nous-mêmes que nous arrivons à nous réparer ou à pallier aux manquements de notre corps. Il n'existe pas de réponse unique à nos troubles du sommeil mais bien une réponse spécifique à chaque être humain.**