

**UNIVERSITE DE NANTES**

---

**FACULTE DE MEDECINE**

---

Année 2017

N° 194

**THESE**

pour le

**DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE**

(DES de MEDECINE GENERALE)

par

*Thomas SCHNELL*  
né le *12 juillet 1986* à *Epernay*

---

Présentée et soutenue publiquement le *14 septembre 2017*

---

**Comportements de consommation chronique de somnifères**  
**Etude qualitative de récits de consommation**

---

Président :

Monsieur le Professeur Remy SENAND

Directeur de thèse :

Monsieur le Professeur Jean-Paul CANEVET

Membres du jury :

Madame le Professeur Marie GRALL-BRONNEC

Madame le Docteur Caroline VICTORRI-VIGNEAU

## **REMERCIEMENTS**

### **Monsieur le Professeur Remy SENAND**

Vous me faites l'honneur de présider mon jury.  
Soyez assuré de ma gratitude pour la considération que vous portez à mon travail.

### **Monsieur le Professeur Jean-Paul CANEVET**

Vous m'avez fait l'honneur de diriger ce travail.  
Je vous remercie pour votre aide bienveillante, votre soutien et vos précieux conseils.

### **Madame le Professeur Marie GRALL-BRONNEC**

Vous me faites l'honneur d'être membre de mon jury.  
Recevez mes remerciements respectueux.

### **Madame le Docteur Caroline VICTORRI-VIGNEAU**

Vous me faites l'honneur d'être membre de mon jury.  
Recevez mes remerciements respectueux.

Merci aux patients ayant accepté de me recevoir et de participer aux entretiens, sans vous ce travail n'aurait pas pu aboutir.

A mes parents pour leur affection et leur confiance indéfectible

A ma famille pour votre soutien, vos pensées et vos encouragements. Merci Mamie, Tatas Christiane, France, Geneviève, Brigitte et Annie, Tonton Jo, Patrick, mes supers cousins et cousines Romain, Mathieu, Julia, Peggy et Elodie, et mes petits cousins et cousines

A Natacha, pour tout ce qui ne regarde que nous, clin d'œil inversé...

A mes amis d'Eprenay, de Reims, de Saint Nazaire, de Nantes et d'ailleurs,

A Adi, pour ces belles années de « travail » à tes côtés, « C'est l'histoire d'un mec, il rentre dans un bar ... »

A Desouz et Marco, merci de m'avoir épaulé et avoir su parfois me montrer un meilleur chemin,

Aux boules de Feu, pour tous ces incroyables souvenirs à vos côtés,

A Antoine et Julie, mon vieux et mon vieux, pour votre amitié, en espérant continuer longtemps ce tour du monde des spécialités culinaires, et reprendre le babyfoot au plus vite,

A Claire Couette, NegedA et Solide, collègues et amis, merci pour les recrutements, la peinture de Choucroute III, et les jeux bizarres de Solide ... Solidification Maximum !

A La Sparnateam et à Leeeee GGgaaaaannnggg : Benjamin, Clément, Florent, Pierre-Gildas pour votre présence, votre aide, vos encouragements, vos brillantes idées, vos oreilles attentives, vos épaules chaleureuses, et pour votre amitié sans faille pendant ces merveilleuses années d'aventures et de franches rigolades qu'ont été mes études de médecine, « A nous et à notre avenir glorieux, quel qu'il soit ! »

A mes maitres : Les docteurs Anne Le Strat et Josoa Rasolofomamonjy pour m'avoir tant appris et fait découvrir une médecine sérieuse dans la bonne humeur, aux docteurs Fernand-Gentils, Dufrenoy, Le Car, Le Kieffre et Canevet pour m'avoir accompagné dans vos cabinets de médecine Générale, à toute l'équipe des Urgences Psychiatrique du CHU de Nantes pour m'avoir si gentiment accueilli dans le service et pour le bon travail accompli ensemble, un très grand merci à ma super co-interne, le célèbre Docteur Rondelle,

A toute l'équipe de SOS médecins Saint Nazaire,

A la longue lignée des Choucroutes, qu'elles flottent toujours

# SOMMAIRE

<b>Remerciements</b> .....	2
<b>Introduction</b> .....	6
<b>Matériel et méthode</b> .....	9
<b>1-Méthode de sélection</b> .....	9
<b>2-Méthode de recueil de données</b> .....	10
<b>3-Méthode d'analyse</b> .....	11
<b>Résultats</b> .....	12
<b>1-Description de l'échantillon</b> .....	12
<b>2-Résumés des entretiens</b> .....	15
<b>3-Analyse thématique</b> .....	25
<b>4-Analyse structurale</b> .....	35
<b>5-Analyse conceptuelle</b> .....	38
<b>5.1-Le style « fataliste »</b> .....	38
<b>5.2-Le style « pragmatique »</b> .....	40
<b>Discussion</b> .....	42
<b>1-Des résultats</b> .....	42
<b>2-Des données de la littérature</b> .....	43
<b>3-Des forces et des faiblesses</b> .....	44
<b>4-Des apports de notre étude</b> .....	45
<b>Conclusion</b> .....	47
<b>Bibliographie</b> .....	48
<b>Annexes</b> .....	51
<b>Résumé et mots clefs</b> .....	

## INTRODUCTION

Les troubles du sommeil sont un problème de santé majeur par leurs fréquences et par leurs répercussions humaines, sociales et économiques. L'insomnie, le plus fréquent des troubles du sommeil, est un motif courant de consultation en médecine générale(1). La plupart des études rapporte une prévalence de l'insomnie comprise entre 15 et 20 %((2)

Selon les recommandations de la Haute Autorité de Santé pour la prise en charge de l'insomnie de l'adulte en médecine générale, un traitement symptomatique médicamenteux peut être indiqué. Dans tous les cas, ce traitement doit être prescrit avec prudence, de façon ponctuelle et pour une durée limitée. Le traitement médicamenteux recommandé est un hypnotique apparenté aux benzodiazépines : Zolpidem ou Zopiclone, pour une durée maximale de 4 semaines. En cas de symptomatologie anxieuse prédominante, une benzodiazépine anxiolytique pourra être prescrite pour une durée maximale de 12 semaines. Certains antihistaminiques ont l'indication « insomnie ». Il s'agit notamment de l'Alimémazine et de la Doxylamine. La Doxylamine est disponible en pharmacie sans ordonnance. Son utilisation doit être réévaluée à partir de 5 jours de traitement (1). La prescription de la mélatonine est possible en monothérapie dans le traitement de l'insomnie primaire chez les patients de 55 ans ou plus. Sa prescription doit se limiter à 3 semaines (3).

Le recours aux traitements médicamenteux est très fréquent(4). 10% des Français consomment des hypnotiques et 40 % sont des consommateurs réguliers. 80% des prescriptions sont faites par les médecins généralistes qui sont donc au centre de la problématique(5-7).

Le renouvellement de l'ordonnance ne doit pas être systématique et demande une réévaluation de la situation du patient. Aucune donnée n'encourage leur utilisation prolongée(8). Des études épidémiologiques montrent des effets néfastes à long terme des benzodiazépines et apparentées : accidents de la route, chutes, diminution des capacités cognitives(9,10)...

Selon l'agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé, la durée d'exposition moyenne constatée est de 7 mois. Une étude menée entre 2007 et 2012 montre que la moitié des consommateurs réguliers de benzodiazépines et apparentées ont consommé sans arrêt pendant plus de 5 ans (11).

Il y a donc discordance entre la durée de consommation recommandée et la durée effective de consommation d'une majorité de patients.

La pharmacodépendance, déterminant objectif de ces consommations prolongées(12), n'exclut pas d'en rechercher d'autres déterminants d'ordre subjectif ou sociétal, en explorant le point de vue des patients. Très peu d'études explorent ces dimensions. Elles montrent que les raisons alléguées par les patients pour maintenir une consommation de benzodiazépines sont de compter sur le traitement pour dormir et d'éviter des symptômes de sevrage. Les consommateurs rapportent que les benzodiazépines les aident à garder leurs émotions et leurs pensées sous contrôle ainsi qu'à réduire les effets néfastes de conditions de vie difficiles (8-11). La pratique fait entrevoir de façon empirique ces autres causes de la persistance de la consommation médicamenteuse. Il apparaît chez les consommateurs une ritualisation de la prise du somnifère qui s'inscrit dans les habitudes quotidiennes du coucher (13). L'accès aux produits est rendu aisé par le peu de contrôle de la délivrance de ces médicaments. Certains étant même délivrés sans ordonnance. La mobilisation des prescripteurs reste incomplète (14,15). Une étude observationnelle nantaise montre que les prescriptions de benzodiazépines et apparentées restent en partie sous contrôle médicale, avec une intention de discernement mais aussi une certaine résignation. L'hypothèse selon laquelle le patient exercerait une pression sur le prescripteur et induirait une perte de son autonomie professionnelle n'a pas été validée (16). Néanmoins les médecins se sentent en difficulté face au renouvellement d'hypnotiques. Le sevrage est perçu comme un obstacle face auquel ils se sentent en échec (17). Des recommandations récentes de la Haute Autorité de Santé cadrent la démarche d'arrêt des benzodiazépines et apparentées en ambulatoire (10). Une étude canadienne montre l'efficacité de l'éducation du patient dans la réduction de la consommation de benzodiazépines au long cours(18). Cependant les justifications habituelles du manque de formation et du manque de temps des médecins généralistes y sont mises en avant (19,20).

La poursuite de la consommation au long cours de médicaments pour dormir s'inscrit pour le patient dans une dynamique globale, au-delà de la pharmacodépendance, en lien avec son histoire de vie et son environnement (21-23). La médecine narrative propose une écoute attentive et compréhensive des récits de maladie des patients. Elle permet, en réhabilitant la parole des patients, de mettre en avant leur histoire au-delà de l'énoncé des plaintes. Le récit fait partie du processus visant à comprendre la maladie du point de vue du patient (24).

Cette enquête qualitative par recueil des récits d'expériences de consommation de somnifères au long cours a eu pour objectif de rechercher et de comprendre les logiques internes du comportement des patients, le sens qu'ils donnent à leur comportement, pour mieux cerner les facteurs influençant la consommation de somnifères au-delà des durées recommandées.

# MATERIEL ET METHODE

## 1-Méthode de sélection

Le profil des patients recherchés était des adultes consommant régulièrement depuis plus de 3 mois des « médicaments pour dormir ». Il n'y avait pas de limitation d'âge. Le médicament consommé devait l'être à but hypnotique c'est-à-dire pour améliorer le sommeil. Il n'y avait aucune limitation de classe médicamenteuse. Les médicaments pouvaient être délivrés sans ordonnance.

Les critères de non inclusions étaient les troubles cognitifs connus et les troubles psychotiques. Le patient devait être capable de s'exprimer oralement en français.

Un e-mail expliquant le profil de patient recherché a été envoyé à l'ensemble des maîtres de stage de médecine générale (annexe 1). Il était proposé de transmettre à l'investigateur les coordonnées du patient avec son accord. Le patient pouvait aussi joindre l'investigateur directement par e-mail ou par téléphone. Le recrutement s'est fait aussi de manière plus directe via les médecins des cabinets que l'investigateur a pu remplacer à cette période. Ils repéraient les patients pendant leurs consultations puis transmettaient leurs coordonnées après leurs accords. Le même procédé a été employé par des collègues remplaçants dans leurs cabinets respectifs.

En parallèle, des pharmacies de Nantes et une pharmacie de la Roche sur Yon ont été sollicitées. Après explication orale du projet, des feuilles explicatives (annexe 2) à remettre aux patients ont été distribuées. Il était aussi proposé aux pharmaciens de collecter les coordonnées des patients afin de les transmettre à l'investigateur.

Conformément à la règle des enquêtes qualitatives le nombre d'entretien n'était pas fixé au préalable. La saturation de données devait être atteinte, elle l'était lorsque le dernier entretien ne devait pas apporter de nouvel élément. L'échantillon devait respecter la règle de variation maximale, c'est-à-dire assurer une hétérogénéité selon les critères de l'âge, du genre, de la situation familiale, de l'habitat et de la catégorie socioprofessionnelle.

## 2-Méthode de recueil de données

Les patients recrutés par les médecins ou pharmaciens étaient contactés par téléphone. Le projet leur était expliqué au téléphone : « Je réalise une thèse de médecine générale. Je fais une étude sur les patients prenant des médicaments pour dormir depuis longtemps. Pour cela j'aimerais avoir un entretien avec vous. Ça peut avoir lieu dans le lieu de votre choix. L'entretien sera enregistré. Il sera complètement anonyme. Etes-vous d'accord ? Avez-vous des questions ? ». Après accord des patients le rendez-vous était fixé.

L'enquête fut réalisée par des entretiens semi-dirigés. Ceci a permis de recueillir le récit d'expérience de consommation de chaque patient. L'entretien était ouvert sur la question suivante : « Racontez-moi comment vous avez commencé à prendre un médicament pour dormir ».

Après un premier entretien d'essai, non exploité, fait avec un membre de mon entourage répondant aux critères, une grille de relance a été réalisée (annexe 3). Elle permettait en cas de silence ou d'arrêt du discours de relancer le récit. Elle était destinée à exposer des thèmes incontournables dans la relation du patient avec son médicament pour dormir. Ces thèmes étaient : les circonstances de début de consommation, la trajectoire de la consommation, le rapport au prescripteur, le moment de la prise et du coucher, les conséquences de la consommation et les difficultés et craintes liées à la prise ou à la non prise du médicament. La grille de relance a évolué au fil des entretiens.

Les entretiens ont été enregistrés par un magnétophone numérique. Ils étaient anonymes via le nom du fichier à leurs enregistrements : le nom du fichier était codé. Dans un but de simplification et d'amélioration du confort de lecture les codes ont été substitués par des noms en rapport avec la profession des patients au moment de la rédaction (25).

La retranscription des entretiens a ensuite été faite mot à mot sur traitement de texte, des données non verbales ont aussi été transcrites.

### **3-Méthode d'analyse**

L'analyse a été qualitative. Elle s'est déroulée en 3 parties. Tout d'abord, une thématisation continue a été menée. Au fur et à mesure de la lecture des retranscriptions, des thèmes pertinents, car en lien avec les objectifs de la recherche, ont été repérés puis attribués. L'analyse thématique a été réalisée avec le logiciel NVivo 11. Tout au long de la recherche, il a fallu construire un panorama avec ces thèmes, il a été représenté sous la forme d'un arbre thématique. Des extraits de la transcription pour chacun des thèmes ont été présentés afin de réaliser une synthèse thématique complète et d'utilisation aisée. Une analyse structurale a été menée sur chaque récit. Une recherche textuelle visant à repérer les registres de vocabulaire récurrents a été réalisée. La fréquence ou l'absence de mots semblant pertinents pour le sujet de l'étude ont été recherchés. Enfin une analyse approfondie du corpus a permis de faire émerger des catégories conceptualisantes représentatives. La catégorie désigne un phénomène apparaissant dans le corpus analysé. L'étude du corpus a alors permis de tisser des liens entre ces catégories et de faire apparaître des typologies de consommation.

# RESULTATS

## 1-Description de l'échantillon

Treize patients furent recrutés. Douze ont été inclus à l'étude. Une personne faisait partie de mon entourage, son entretien n'a pas été exploité. Il a permis de tester l'ébauche de la grille de relance. La retranscription n'est pas présentée dans ce travail pour des raisons de confidentialité. Onze patients ont été recrutés par leurs médecins généralistes ou leurs remplaçants. Un patient a été recruté par son pharmacien. Tous les patients vivaient en région Pays de la Loire, 5 en Vendée, 6 en Loire Atlantique et 1 en Maine et Loire.

Tous les entretiens ont eu lieu au domicile des patients. Le recrutement a été réalisé de novembre 2015 à février 2017. Les caractéristiques des patients sont présentées dans le tableau page 8. Pour préserver l'anonymat, les patronymes ont été modifiés selon la méthode proposée par Emmanuelle Zolesio (25) qui leur confère une signification en rapport avec le contenu de l'entretien.

Les patients étaient âgés de 47 à 82 ans. La moyenne d'âge de l'échantillon est de 65 ans.

Quatre hommes et huit femmes ont été interrogés.

Huit prennent du Zolpidem, deux du Bromazépam, un de l'Oxazépam et un une polymédication par Bromazépam et Doxylamine. Ils consomment tous au moment de l'entretien une benzodiazépine, 4 une benzodiazépine anxiolytique et 8 une benzodiazépine hypnotique. La Doxylamine est un antihistaminique sédatif indiqué dans l'insomnie occasionnelle de l'adulte. Il est disponible sans ordonnance.

Tous les patients consomment au moins un somnifère appartenant à la famille des benzodiazépines ou apparentées.

Les durées totales de consommation continu d'un médicament pour dormir allaient de 4 à 40 ans. La durée moyenne de consommation est de 18 années.

La durée de l'entretien est de 27 minutes pour le plus court et de 67 minutes pour le plus long. La moyenne de la durée des entretiens est de 41 minutes.

Parmi les 6 niveaux de catégorie socio-professionnelle pour les actifs définis par l'INSEE en 2003(26), 5 sont représentés dans l'échantillon. La première catégorie, celle des métiers de l'agriculture n'est pas représentée dans l'échantillon.

Cinq niveaux d'étude, du certificat d'étude au doctorat, parmi les 6 définis par l'INSEE en 2016 sont représentés dans l'échantillon de patients(27).

L'entourage familial est variable, ils ont tous été mariés à un moment de leur vie, 7 vivent encore en couple, 2 d'un remariage. Ils ont tous des enfants.

Le lieu de vie diffère dans cette population avec 3 personnes vivant en appartement pour 9 en maison individuelle.

Le nombre de consultation médicale annuelle varie entre 3 et 6 par an pour le médecin généraliste, et de 0 à 6 par an pour le spécialiste d'organe. De façon globale le patient consultant le moins voyait un médecin 3 fois par an et celui consultant le plus 10 fois par an, soit 5 consultations annuelles en moyenne pour cet échantillon.

La perception de la santé de chaque individu était notée entre excellente-très bonne-bonne-moyenne ou mauvaise.

Enfin, ils étaient interrogés sur les raisons de leurs motivations pour participer à l'étude.

Les caractéristiques de l'échantillon étudié sont présentées dans un tableau page suivante.

	Age	Sexe	Profession	Catégorie SP/Niveau d'études	Situation/nbre d'enfant	Type de logement	Perception de la santé	Durée totale de consommation/Médicament	Nombre de consultation médicale annuelle (MG+spé)	Motivation pour participer à l'étude	Durée de l'entretien (min)
M. FRAISE	69	M	Dentiste Retraité	3/I	Divorcé/2	Maison	Très bonne	40 ans/Zolpidem	4	A été étudiant	37
MME GADGET	61	F	Vendeuse électroménager Retraitée	5/VI	En couple/4	Maison	Bonne	15 ans/Zolpidem	4	Aider la recherche	27
Mme HEPADE	71	F	Directrice maison de retraite Retraitée	4/V	Séparée/4	Appartement	Bonne	11ans/Zolpidem	6	Curiosité	67
M. PAPIER	64	M	Photographe/Mécanicien Imprimerie Retraité	4/V	Séparé/2	Appartement	Excellente	5 ans/Zolpidem	3	Rendre service	26
Mme AHEMEUX	80	F	Aide médico-psychologique Retraitée	4/VI	En couple/2	Maison	Moyenne	36 ans /Bromazépam+Donormyl®	6	Rendre service	45
M. PATRON	61	M	Chef d'entreprise Retraité	2/VI	En couple/3	Maison	Bonne	11 ans/Zolpidem	6	Aider les jeunes	34
M. FORGE	82	M	Ingénieur métallurgie Retraité	3/II	En couple/4	Appartement	Bonne	5 ans/Zolpidem	4+1	Aider les étudiants	58
Mme ANTENNE	72	F	Secrétaire de rédaction Retraitée	5/IV	Séparée/1	Maison	Bonne	31ans/Zolpidem	4	Aider	40
Mme PROPRES	53	F	Femme de ménage Active	6/V	En couple/4	Maison	Bonne	2 ans/Seresta®	4	Aider	31
Mme PINCEAU	47	F	Dessin de carrelage Active	6/V	Séparée/3	Maison	Bonne	18 ans/Bromazépam	4	Chercher une solution	42
Mme MOME	63	F	Agent polyvalent centre pour enfant Retraitée	6/V	En couple/4	Maison	Mauvaise	37 ans/Zolpidem	2+3	Aider	32
Mme AVION	57	F	Gestionnaire commerciale aéronautique En Invalidité	5/IV	En couple/2	Maison	Bonne	4 ans/Zolpidem	4+6	Intérêt pour le sujet	50

Tableau des caractéristiques de l'échantillon étudié

## 2-Résumés des entretiens

### Entretien n°1 (69 ans, dentiste) :

Monsieur Fraise a des problèmes de sommeil depuis l'enfance. Il a consulté un spécialiste vers l'âge de 11 ans. Il a commencé le Mogadon à la suite de cette consultation. Son problème est essentiellement un problème d'endormissement. Il n'a pas de difficulté pendant la nuit s'il arrive à s'endormir. Il a donc pris du Mogadon pendant quelque temps. Au lycée, il était à l'internat la semaine et donc éloigné de sa famille, il dormait mieux. Il a fait des études de dentisterie. Cette période d'examens, d'apprentissage du métier est décrite comme angoissante. Les problèmes de sommeil ont recommencé, la prise de somnifères aussi au moment des examens. Après ses études, il a fait un break de 6 mois puis est parti pour son service militaire au Maroc. C'est à ce moment qu'il s'est marié. Il décrit son mariage comme l'erreur de sa vie et comme l'apogée de ses angoisses. Il a débuté une psychanalyse de 5 ans. Cette analyse a été une très bonne expérience pour lui mais n'apportait pas la solution du somnifère. Il prenait à ce moment du Temesta 2,5 mg tous les jours. Le sommeil est décrit comme « l'enfer de ma vie ». Il a en parallèle essayé de nombreuses méthodes pour favoriser le sommeil : sophrologie, acupuncture, homéopathie... « j'ai tout essayé, je découpais les articles de journaux ».

Le manque de sommeil retentissait sur ses journées de travail. Le problème de sommeil est mis sur le compte d'un état de stress très important, principalement lié à son mariage. Il a divorcé dix ans plus tard. Il allait mieux. Son sommeil était meilleur par moment mais il consommait toujours du Temesta et avait encore des périodes d'insomnie très douloureuses. Il a consulté son médecin traitant qui lui a prescrit du Zolpidem. Il a débuté le Zolpidem et sa vie a changé. « C'était le paradis ». Il dormait bien, il allait bien. Il prend du Zolpidem quotidiennement depuis 15 ans, il dit avoir trouvé sa solution. Par ailleurs il met en place tout un rituel pour son coucher et autour de la prise du comprimé. Il le prend l'estomac vide pour favoriser l'efficacité du médicament. Il se relève ensuite, après 1h30 de sommeil, pour manger quelque chose. Il n'oublie jamais de prendre son comprimé et gère ses boîtes de médicaments avec beaucoup d'attention, « comme un drogué ». L'idée d'arrêter ce médicament et de ne pas dormir est très angoissante pour lui. Il s'en estime addict. Le bénéfice qu'il retire de la prise de ce médicament ne lui fait pas envisager l'arrêt « c'est l'idéal du médicament et ma solution ».

Entretien n°2 (61 ans, vendeuse électroménager) :

Madame Gadget a commencé à avoir des problèmes de sommeil lorsqu'elle était enceinte de sa quatrième fille. Elle a 4 enfants. Elle était gênée par le bruit. Son mari ronfle. Elle a donc commencé à mettre des boules Quies. Puis ça n'a plus suffi, elle a débuté l'Alprazolam. C'était il y a 10 ans. Lors des tentatives d'arrêt, elle perdait le sommeil. Lorsqu'elle se réveille elle pense et s'énerve, cela l'empêche de se rendormir. Cette intolérance aux bruits la nuit serait venue spontanément. Madame Gadget a de façon concomitante - et elle le dira à la toute fin de l'entretien - eu des problèmes d'hypothyroïdie et « des problèmes avec sa mère ». En fait sa mère s'est suicidée à la suite d'une dépression.

Elle raconte « ne pas se sentir bien » et avoir débuté, en plus de l'Alprazolam pris pendant « pas mal d'année », un antidépresseur : la Fluoxétine.

Lors d'une consultation avec son médecin généraliste, l'Alprazolam a été remplacé par du Zolpidem. Elle en prend maintenant depuis 3 ou 4 ans. Elle a essayé des « trucs aux herbes » qui n'ont pas marché. Elle utilise toujours les boules Quies dont elle ne peut se passer. Son médecin lui aurait assuré une moindre nocivité du Zolpidem par rapport à l'Alprazolam, notamment sur la mémoire. Il lui a aussi recommandé une prise non régulière ou d'essayer d'arrêter. Elle pense avoir besoin du médicament pour dormir. Elle craint des effets indésirables sur le long terme et de ne pas pouvoir s'en passer. Elle dit pouvoir l'arrêter si on lui proposait une alternative efficace et plus naturelle « moins nocif et plus doux ».

Entretien n°3 (64 ans, directrice maison de retraite) :

Madame Hépade décrit une enfance puis une adolescence difficile. Son mariage, à 18 ans, n'a pas amélioré les choses. Son mari buvait : « ça a été un échec ». Elle s'est remariée à 30 ans et a eu 2 enfants. Son deuxième mari est mort en 1999. Elle a eu 2 enfants de son premier mariage. Elle a eu beaucoup de problème avec sa fille aînée qui était alcoolique. Elle a proposé à sa fille de la rejoindre en Bretagne, où elle vivait, pour essayer de lui venir en aide. Mme Hépade était séparée de son deuxième mari et vivait avec un autre homme à ce moment-là. Son compagnon et sa fille ont débuté une relation de couple. Elle décrit cet événement comme inimaginable.

Elle est partie. Ça n'allait pas du tout, elle a consulté son médecin traitant et a débuté le Zolpidem. Elle décrit cette période comme difficile. Elle avait des angoisses, se sentait dépressive avec parfois des idées suicidaires. Elle avait peur de ne pas se réveiller. Elle ne voulait pas se coucher. Elle craignait de mourir pendant son sommeil et que ses enfants la retrouvent morte. Le Zolpidem lui permettait de s'endormir rapidement et d'éviter de penser. C'était dur le matin « j'étais dans le cirage », mais elle se sentait bien et se trouvait aller un peu mieux. Elle prenait en parallèle du Lexomil (trois fois par jour) et de la Sertraline. Elle avait toujours des problèmes avec sa fille. Elle allait parfois la nuit, alertée par la police, la chercher étendue dans les rues. Sa fille a été hospitalisée à plusieurs reprises. Trois ans plus tard Mme Hépade a rencontré quelqu'un et est partie vivre dans une autre région. Elle ne supportait plus les problèmes avec sa fille. Cette relation a duré 3 ans. Elle n'a pas souhaité de suivi psychothérapeutique pendant ces périodes. Elle voyait son médecin pour les médicaments. Elle les a diminués, elle ne prend plus qu'un demi-Lexomil le soir avec le Zolpidem. Elle s'est sentie prête pour une diminution du Zolpidem il y a un an. En accord avec son médecin traitant elle a pris un demi-comprimé pendant 7 mois avant de repasser à un comprimé entier. Elle considérait ne plus dormir suffisamment bien. Elle regarde la télé avant de se coucher puis prend ses médicaments. La dose de Lexomil peut varier entre un quart ou un demi. Ça la sécurise. Elle a peur d'avoir peur, c'est-à-dire de ne pas se sentir bien, de faire une crise d'angoisse... Après la prise des médicaments elle ferme les volets, sort le chien sur le balcon, fais l'examen de sa journée et quelques prières. Son fils a du mal à lui laisser la garde de ses enfants craignant qu'elle soit « dans le cirage » le matin. Elle n'oublie pas de prendre son traitement, elle a dû se faire ramener chez elle une fois où elle a voulu dormir chez son fils et n'avait pas son traitement. Elle avait fait une crise d'angoisse. Elle craint les effets indésirables sur le long terme notamment sur la mémoire. Elle s'énerve quand elle ne dort pas. Le médicament, en lui permettant de s'endormir rapidement, est un confort.

Entretien n°4 (64 ans, photographe/mécanicien imprimerie) :

Monsieur Papier n'a jamais eu un bon sommeil. Son sommeil était entrecoupé, il dormait par cycle de 3 ou 4 heures. Son travail de mécanicien pour machine d'imprimerie lui imposait des créneaux de 2 heures de travail avant de pouvoir se recoucher. Il a été licencié. A la suite de cette expérience, il dit avoir fait un « début de dépression ». Son médecin lui a prescrit à cette

occasion un somnifère. Il a pris du Zolpidem pendant 2 ou 3 mois. En parallèle, il a pris un antidépresseur pendant la même durée. Il était « rétabli ». A l'arrêt du somnifère, les problèmes de sommeil sont revenus à l'identique. Un jour de « ras le bol », il a repris un Zolpidem et a fait une nuit de 7 heures d'affilée. Même bonne nuit avec le comprimé le lendemain : « ça m'a changé la vie ». Il est retourné voir son médecin qui après une mise en garde sur les risques d'accoutumance, lui a represcrit du Zolpidem. Il le prend quotidiennement depuis 2012.

Monsieur Papier a notion que le médicament pourrait être impliqué dans la maladie d'Alzheimer. Il n'y croit pas réellement, s'interroge, n'a pas vraiment entendu d'alerte à ce sujet. Le médicament lui apporte beaucoup de bien-être. Finie la fatigue du matin et l'envie de faire la sieste. Il n'envisage pas de l'arrêter.

Entretien n°5 (80 ans, Aide Médico-Psychologique) :

Madame AHEMEUX était Aide Médico-Psychologique dans un centre pour enfants handicapés. Suite à un accident de travail, elle a dû travailler de nuit. Durant ses périodes de repos, elle avait du mal à s'endormir. Elle a commencé à prendre du Noctran. Elle dit avoir pris en parallèle quelque chose pour l'anxiété. Elle a eu par la suite un autre accident de travail, une chute avec un patient. Elle s'est blessée au genou et a dû être mise en invalidité. Elle a consulté un médecin homéopathe qui lui a prescrit du Lexomil et du Donormyl. C'était il y a 25 ans. Elle souffrait d'anxiété. Elle avait des problèmes avec sa fille, alcoolique. Le Donormyl a été instauré à la place du Noctran, le médecin l'aurait qualifié de « moins dur » que le Noctran. Elle dit ne jamais avoir retrouvé le sommeil depuis son travail de nuit. Elle ajoute aussi que « les difficultés avec sa fille lui causent encore du souci ». Son nouveau médecin traitant lui fait les renouvellements d'ordonnance. Il ne lui délivrerait pas de message particulier lors des consultations. Elle prend les comprimés le soir une heure avant de se coucher. Elle a ses habitudes et les prends toujours après s'être lavé les dents. Malgré cela elle a parfois du mal à s'endormir. Elle fait des exercices de respiration après avoir mis de l'huile essentielle de lavande sur son oreiller. Elle ne se réveille pas très en forme. Elle dit se demander si ça irait mieux en prenant moins de médicaments le soir. Il ne lui arrive jamais de ne pas le prendre. Elle se dit dépendante. Elle ne pense pas pouvoir dormir sans les médicaments. Si elle ne dort pas, elle se tourne et se retourne dans son lit toute la nuit. Elle n'a jamais essayé de ne pas le prendre, et s'inquiète de son état le lendemain si elle

ne le prenait pas. Elle n'a pas de crainte particulière liée à la prise de ses médicaments pour dormir de façon chronique. C'est une habitude, « c'est comme ça ».

Entretien n°6 (61 ans, chef d'entreprise) :

M. Patron prend des médicaments pour dormir depuis une vingtaine d'années. Il a eu un accident. Il a fait une chute d'une échelle. Il a eu des douleurs rachidiennes pendant plusieurs années. Il a consulté à de multiples reprises. Il ne dormait plus correctement. A l'hôpital on lui a prescrit du Rivotril. Avec ce médicament il dormait bien et ses douleurs ont disparu. Quand il voulait diminuer la dose de Rivotril, son sommeil en pâtissait : il ne dormait pas bien. Il a déménagé et a changé de médecin traitant. Son nouveau médecin traitant a remplacé le Rivotril par du Zolpidem. Lors de son déménagement, sa femme et lui ont dû vivre dans une petite maison en attendant d'emménager dans leur très grande maison actuelle. Cette période a été difficile, il avait l'impression de ne plus rien avoir à faire. Il a eu des difficultés avec son travail. Il est chef de plusieurs entreprises et des travaux pour une usine ont posé problème. Les délais des travaux ont été dépassés, « il y avait problème sur problème ». Ça a été difficile « j'ai fait une dépression ». Il ressassait ses problèmes la nuit, « dès que je ne dors pas c'est mes chiffres ». Il prenait du Zolpidem depuis 4 ans, associé à de la Venlafaxine. Son médecin traitant lui aurait conseillé de continuer l'antidépresseur et de surtout garder le Zolpidem tant qu'il prenait la Venlafaxine.

Son sommeil le satisfait avec le Zolpidem. Il l'a oublié une fois alors qu'il était à l'hôtel, ça a été terrible, il a fait beaucoup de cauchemars. Il prend les comprimés le soir, pendant qu'il regarde la télé, et trente minutes après il dort. Il ne supporte pas la lumière pour dormir. Il fait la sieste le midi très régulièrement. M. Patron est un gros consommateur de café. Il ne met rien d'autre en place que le traitement pour favoriser son sommeil. Il n'a jamais essayé d'autres méthodes, tisane ou autre. Il n'a jamais essayé de ne pas le prendre : « celui-là faut pas l'arrêter de toute façon ». Il ne l'oublie pas, même en déplacement, et s'il n'y pense pas sa femme y pense pour lui. Par contre il aimerait bien arrêter la Venlafaxine. Il n'est pas « quelqu'un de bombarder de médicament ». Il n'a pas de crainte vis-à-vis du Zolpidem, il prend « ça comme si c'était un morceau de sucre ». Il fait confiance à la médecine. Il pense que c'est devenu une habitude, un rituel qu'il se donne. Son médecin traitant lui dit que cela serait bien s'il diminuait

et lui demande où il en est à chaque consultation. Il pense peut-être l'arrêter un jour, quand ça viendra, « si j'en ai besoin, j'en ai besoin ça ne m'affole pas ».

Entretien n°7 (82 ans, ingénieur métallurgie) :

Monsieur Forge a eu un cancer de la thyroïde en 2010. Il a été opéré. Il n'a plus eu de nuits normales après ça. Il dit avoir été déstabilisé sur le plan du moral et de son équilibre par le cancer. Il ne dormait plus que 2 heures par nuit et était épuisé. Il a eu des problèmes cardiaques à cause de la thyroïde. Il craignait de perdre la parole à la suite de l'opération. Il était dans une période de stress avant l'opération puis ça a continué « le pli était pris je crois je ne pouvais plus dormir ». Il a commencé par essayer la phytothérapie, sans efficacité. Puis il en a parlé à son médecin qui, après un an ou deux, se serait décidé à lui prescrire du Zolpidem. Monsieur Forge a exprimé à son médecin qu'il ne voulait pas d'accoutumance. Son médecin l'a rassuré en lui disant qu'il n'y avait pas d'accoutumance à craindre avec le Zolpidem. Finalement, il a réalisé que s'il ne le prenait pas il ne dormait pas. Initialement, il prenait un demi-comprimé à 3 heures du matin quand il se réveillait. Depuis 15 jours, il prend un comprimé entier vers minuit quand il se couche. Il fait maintenant des nuits non entrecoupées, il préfère.

Il lui est arrivé de ne pas le prendre : il avait oublié le Zolpidem lors d'un voyage en Bretagne. « J'ai eu une nuit terrible, hachée ». Il décrit cette nuit comme douloureuse. Le lendemain il était extenué. Au départ, il était prévu de ne prendre le Zolpidem qu'en cas de besoin. Il s'est rendu compte rapidement qu'il ne pouvait pas s'en passer : « C'est devenu un rituel ». Son médecin traitant ne lui tient pas de discours particulier au moment des renouvellements d'ordonnances, il lui fait des ordonnances anticipées pour 3 mois. Son pharmacien ne lui en parle pas non plus. Il n'a pas de crainte vis-à-vis du médicament pour dormir. Il dit que son médecin lui a « certifié, juré que c'était sans gravité » et qu'il pouvait en prendre. Il n'a jamais pensé à essayer d'arrêter. Il a peur de passer une mauvaise nuit et donc une mauvaise journée. La fatigue le fait se sentir lessivé, avec des problèmes de concentration. Il se trouve même un peu gâteux après une mauvaise nuit. Il s'estime addict au Zolpidem : « je dois le prendre afin de m'endormir le soir ».

Entretien n°8 (72 ans, secrétaire de rédaction) :

Madame Antenne a eu des problèmes avec sa fille. Sa fille a eu une adolescence compliquée. Elle sortait tard. En plus elle souffrait de crise de tétanie. Il fallait la surveiller jour et nuit. Elle a aussi beaucoup souffert de la séparation avec le père de sa fille. Elle a fait une tentative de suicide après son départ. Elle se décrit « un petit peu sensible » depuis cet épisode. Son travail de secrétaire de direction pour une radio lui imposait des horaires décalés, avec parfois du travail de nuit. L'ensemble de ces difficultés ont abouti à des problèmes de sommeil. Elle avait des insomnies par périodes entrecoupées de phases où elle dormait bien. Elle a consulté son médecin traitant qui lui a prescrit du Mogadon. Il n'y aurait pas eu de message de prévention associé à ce moment-là. « Il m'a donné du Mogadon comme on donne de l'aspirine ». Elle a mieux dormi avec le Mogadon qu'elle a pris pendant une dizaine d'années, par périodes. Elle a déménagé de Paris. Dans la nouvelle maison, elle a très mal dormi pendant 2 ans. Il y avait du bruit, elle utilisait des boules Quies et prenait du Zolpidem. Elle a fait de l'auriculothérapie puis pris de la Mélatonine. Ça a été efficace pendant une courte période, elle n'a pas supporté la mélatonine. C'était une meilleure période pour elle, elle a arrêté les traitements pour dormir. Elle a passé un Noël il y a deux ans qu'elle a qualifié d'épouvantable. Ça s'est très mal passé avec sa fille. Elle n'a plus dormi depuis. Elle a pris du Zolpidem pendant plusieurs mois, mélangé parfois avec de la mélatonine. Ça a été une période difficile. Son médecin lui a prescrit en plus du Seresta « pour me calmer, j'étais dans un état épouvantable ». Elle ne s'est pas sentie soutenue ni écoutée par son médecin traitant, « il a rempli son ordonnance », « il ne s'est pas intéressé ». Depuis cette période difficile, elle a pu arrêter un petit peu le Zolpidem. Ceci pendant qu'elle essayait d'autres méthodes pour favoriser son sommeil : auriculothérapie, sophrologie... « je vais tout essayer ». Ça a marché transitoirement. Elle l'arrête pendant des périodes où elle se sent bien « je n'avais pas cette espèce de boulet au pied qui m'empêchait de dormir ». Elle décrit précisément la routine accompagnant son coucher. Elle prend le zolpidem avec le verre d'eau qu'elle utilise après s'être lavé les dents. Elle raconte un épisode où elle a été très irritable à la suite de la prise d'un Zolpidem. Elle a mis sa fille à la porte. Elle a stoppé le Zolpidem après cet événement. Elle a vu une sophrologue. Quand la sophrologie n'a plus eu d'effet elle se sentait déprimée. Elle avait peur des conséquences de ses insomnies et a repris du Zolpidem. Elle est consciente des risques sur la mémoire et qualifie le médicament comme une drogue. Elle a peur de ne pas dormir, cela la rend très irritable. Elle se dit prête à tout essayer pour sortir des problèmes de sommeil.

Entretien n°9 (53 ans, femme de ménage) :

Madame Propre a un CAP de peintre en bâtiment et un CAP de peintre en lettres. Elle est une ancienne nageuse de compétition, elle a participé au championnat de France et à la traversée de l'estuaire de la Loire à la nage. Elle est actuellement femme de ménage dans une banque. Madame Propre a été obligée de prendre des médicaments pour dormir lorsqu'elle a arrêté de boire. Désormais, elle boit à nouveau et continue son traitement pour dormir. Sinon elle ne dort pas. Elle prend du Seresta depuis 2014. Elle a arrêté de boire suite au conseil de son médecin traitant. Le Seresta lui a été prescrit pour dormir. Elle dit boire pour dormir, « ça me calme ». Avant l'arrêt de l'alcool, elle dormait bien puisqu'elle buvait le soir. Elle n'a jamais essayé d'arrêter le Seresta malgré la reprise récente de sa consommation quotidienne d'alcool. Son médecin traitant ne lui tient aucun discours au sujet du médicament. Il la félicite sur son abstinence. Dans sa famille sa mère buvait, sa mère et sa sœur consommaient des somnifères. Elle regarde la télé le soir et prend son médicament en se couchant. Mme Propre fume du tabac et aime bien le casino. Elle dit avoir déjà ressenti un manque et avoir été obnubilée par les jeux d'argent dans sa jeunesse. Elle insiste sur le fait qu'elle ne peut pas dormir sans le médicament. Lorsqu'elle ne dort pas elle tourne, vire, pense et trouve ça désagréable. Elle se décrit comme stressée et susceptible de faire une crise d'angoisse.

Entretien n°10 (47ans, dessin de carrelage) :

Madame Pinceau a eu un problème de thyroïde. Ça aurait été difficile à diagnostiquer, elle a dû voir plusieurs médecins avant qu'on lui décèle le problème. C'est à cause de sa thyroïde qu'elle n'arrivait pas à dormir. Les problèmes de sommeil n'ont pas été complètement résolus avec le traitement de la thyroïde. Elle était toujours très nerveuse. Son médecin traitant lui a prescrit du Lexomil. Elle a déménagé en Bretagne, son nouveau médecin a voulu qu'elle l'arrête. Elle a diminué progressivement puis arrêté. Elle était sur ressort, tremblait... Son médecin, la voyant comme ça, lui aurait préconisé de reprendre le Lexomil. Quand elle ne le prend pas elle a des symptômes physiques : ses membres se raidissent. Le lendemain elle est à nouveau sur ressort, c'est même arrivé que son entourage lui demande ce qu'il lui arrive. Elle dit très bien supporter le Lexomil, cela la détend, l'apaise sans la faire dormir pour autant. Quand elle oublie de le

prendre elle se réveille en pleine nuit, en forme, pensant que c'est le matin. Elle tourne alors dans son lit, cogite et s'énerve. Elle décrit le Lexomil comme une drogue dont elle a besoin, elle n'envisage pas de s'en passer, « j'ai tellement l'habitude de le prendre », « si je ne le prends pas je tremble de partout, je ne suis pas bien, c'est un manque ». En fait Madame Pinceau a vécu des changements dans sa vie, en même temps que son problème de thyroïde. Elle a divorcé, s'est retrouvée seule avec ses 3 enfants et a déménagé à 600 km de sa mère. Elle a eu aussi des difficultés d'ordre familial qui ont bouleversé sa relation avec sa mère et son père. Elle a eu besoin d'aide et a consulté un hypnothérapeute. Ça l'a beaucoup aidé. Elle aimerait pouvoir consulter à nouveau dans sa nouvelle ville de Bretagne.

Entretien n°11 (63 ans, agent polyvalent centre pour enfant) :

Les problèmes de sommeil de Madame Môme ont commencé pendant sa troisième grossesse. Sa fille pleurait la nuit, elle devait se relever à de multiples reprises. Son mari ne supportait pas d'entendre un enfant crier. Après son accouchement, elle ne dormait plus du tout, elle a fait une sorte de dépression. Elle a débuté les somnifères pendant sa grossesse en 1979. A la suite de son divorce, elle s'est retrouvée « sans boulot, à élever les enfants seule et avec une maison sur le dos ». Elle a réussi à trouver du travail. Elle disait ne pas dormir du tout. Il fallait bien qu'elle se lève pour aller travailler. Elle n'a plus jamais arrêté les somnifères depuis. Elle avait des angoisses terribles, elle se décrit comme hyper anxieuse. Elle prend en parallèle un antidépresseur. Elle prend maintenant du Zolpidem. C'est son nouveau médecin traitant qui lui prescrit. Elle décrit l'insomnie comme quelque chose d'affreux, d'intenable. Elle a besoin de dormir pour être « normal », « comme tout le monde » le lendemain. On lui a diagnostiqué un myélome en 2013. Elle n'envisage pas d'arrêter le médicament, « il faut que je le prenne je n'ai pas le choix », « c'est classé pour moi, il n'y a plus rien à faire ».

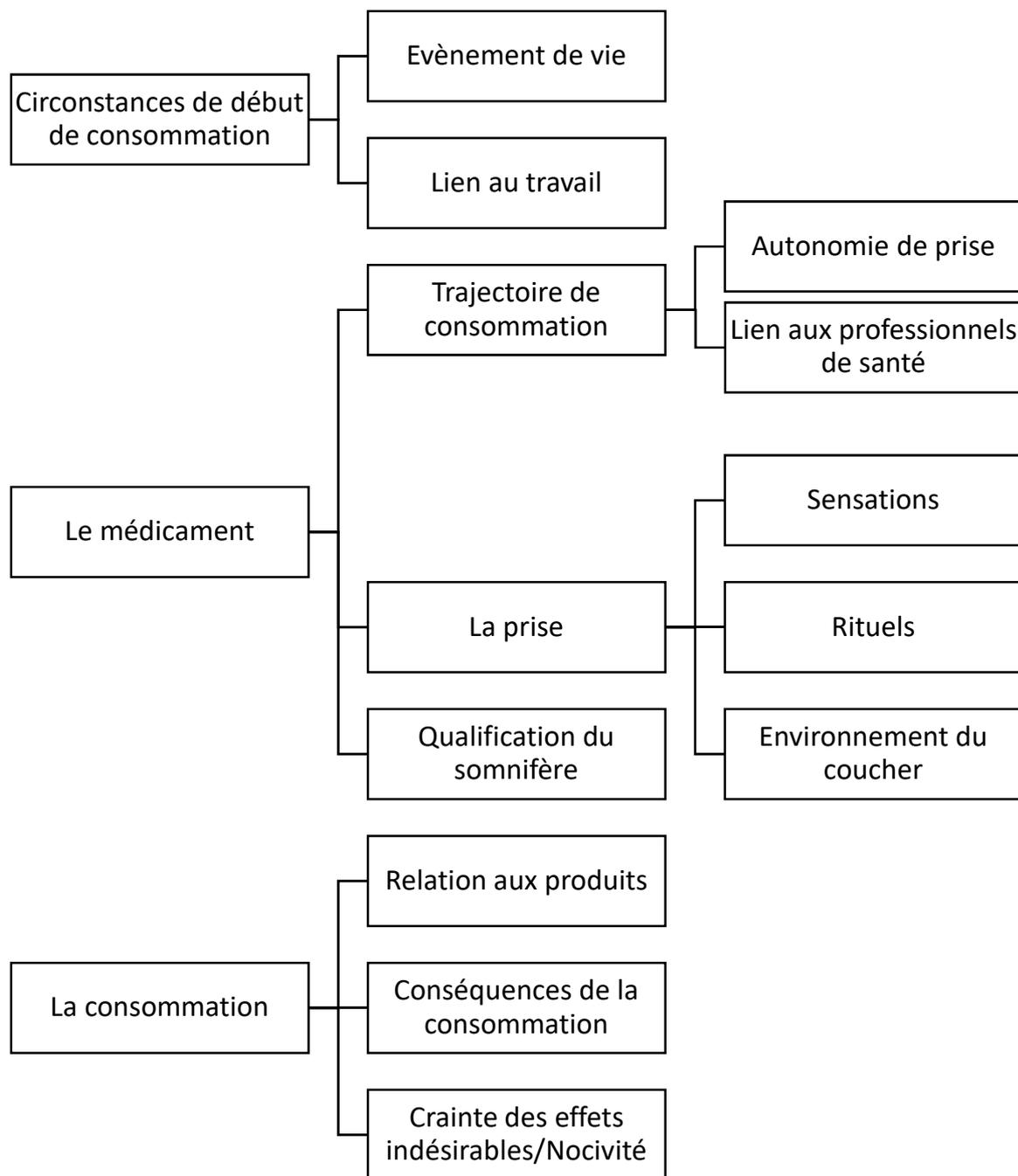
Entretien n°12 (57 ans, gestionnaire commerciale dans l'aéronautique) :

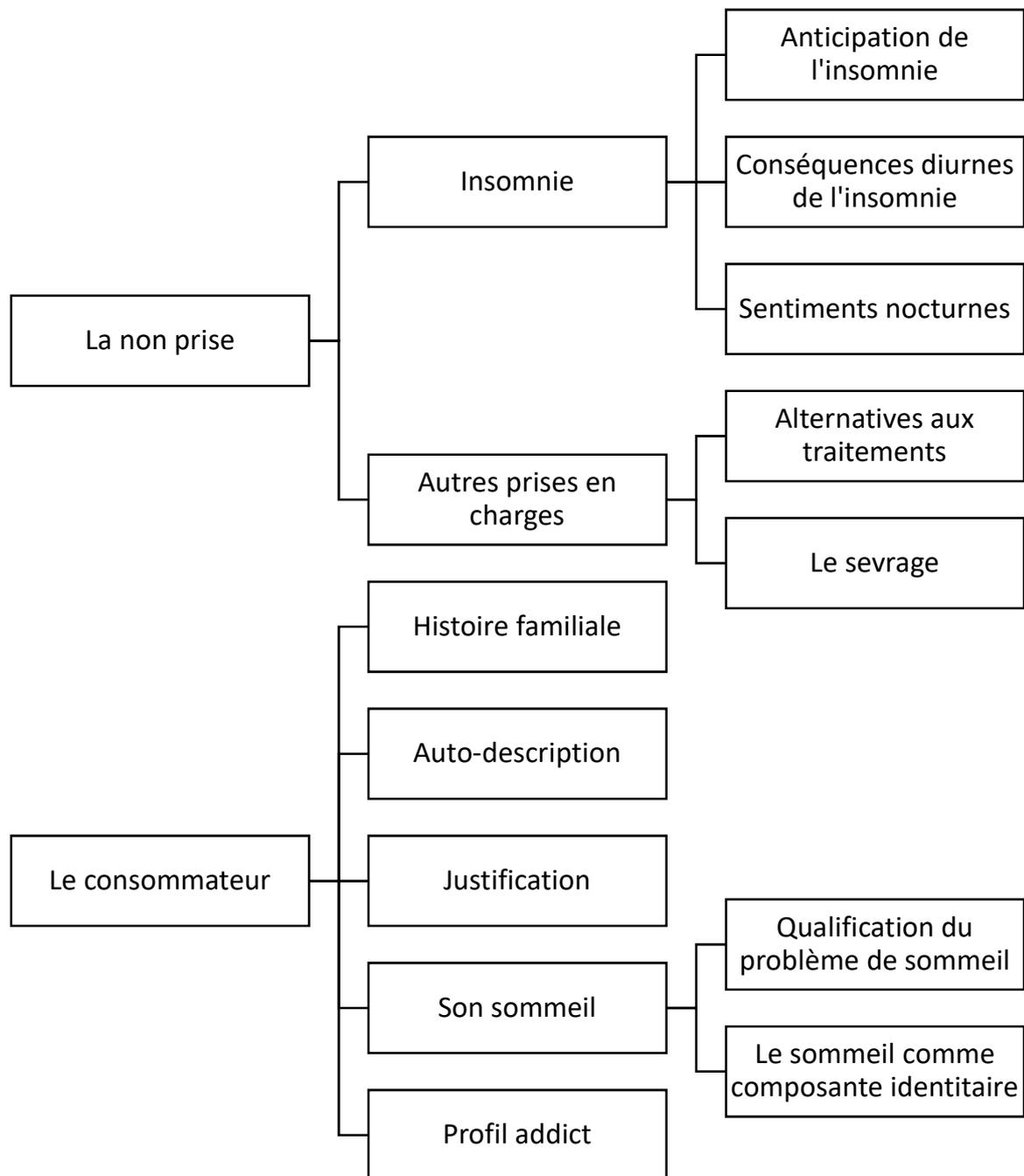
Madame Avion a eu des problèmes de rythme cardiaque. Elle a bénéficié de la pose d'un défibrillateur implantable. Un soir, elle s'est sentie mal, elle est difficilement montée se coucher. Elle a ressenti des chocs, comme si on l'électrocutait. Ça a réveillé son mari qui a appelé le

SAMU. Après une réanimation délicate elle a subi l'ablation d'une partie du ventricule gauche. Son défibrillateur a été changé. Depuis elle ressent dans le thorax des sensations douloureuses, comme des coups d'aiguilles. Ça l'inquiétait beaucoup, se demandant si elle n'allait pas avoir de nouveaux chocs électriques. Elle dit être traumatisée. Elle était suivie par un psychologue. « J'avais peur, je ne pouvais plus monter les escaliers, je ne pouvais plus aller me coucher, je ne supportais plus le noir ». En effet l'épisode cardiaque était survenu à minuit. Sa psychologue l'a adressée à un psychiatre qui lui a prescrit du Lexomil « pour mes angoisses ». Par la suite elle a consulté un médecin de la douleur qui a prescrit du Laroxyl et préconisé la poursuite du Lexomil. Elle appréhende toujours le soir et la nuit. Elle revit ses chocs électriques, ses douleurs. Elle fait des cauchemars. Elle a peur de faire des cauchemars. Ses médecins lui ont parlé de diminuer les médicaments si elle va mieux. Son médecin traitant lui a dit qu'il faudra l'arrêter, sans projet particulier. La prise au long cours du somnifère ne l'inquiète pas. Elle prend 13 comprimés par jour, ça fait partie de son traitement. L'idée de l'arrêt lui fait très peur, « j'ai peur, est ce que je vais ressentir les coups d'aiguilles, est ce que je vais bien dormir j'ai peur de ça ». Si elle doit l'arrêter, elle aura besoin d'un palliatif, d'une substitution. Elle souhaitera qu'on lui propose autre chose.

### **3-Analyse thématique**

Pendant une thématisation de type continu appliquée à l'ensemble du corpus, les thèmes ont été regroupés puis reliés entre eux. Ils sont représentés sous la forme d'un arbre thématique. A la suite, dans un tableau, les extraits de la transcription les plus éloquents pour chacun des thèmes ont été présentés.





Thèmes	Extraits de Verbatim
Evènement de vie	<p>« Quand j'ai arrêté de travailler j'ai été licencié j'ai fait un début de dépression, mon médecin traitant m'a prescrit un somnifère. » <i>Entretien 4</i></p> <p>« J'ai fait l'erreur de ma vie je me suis marié, c'était ce qu'il ne fallait pas que je fasse. Ça a été le début d'angoisses au summum » <i>Entretien 1</i></p>
Lien au travail	<p>« Il fallait que je fasse ma journée que je travail que j'assume » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Je travaillais j'avais des horaires décalés, la nuit, des jours fériés. » <i>Entretien 8</i></p>
Autonomie de prise	<p>« Il m'arrivait de diminuer ou même d'arrêter quand je me sentais mieux, par exemple en vacances ou quand j'étais moins stressé. J'essayais d'en prendre le moins possible dans tous les cas. » <i>Entretien 1</i></p> <p>« J'en prendrais pas plus. Jamais je veux, tant que, j'arrive à dormir quand même donc euh ... » <i>Entretien 10</i></p>
Lien aux professionnels de santé	<p>« Quand il a vu mon dossier il m'a demandé depuis combien de temps je prenais des somnifères. Donc depuis 37 ans. Il m'a dit : « pfiou ça va être difficile de les arrêter quoi ». Donc bon il me donne du Zolpidem quoi. » <i>Entretien 11</i></p> <p>« Mon médecin traitant le Dr P. il est très sympa je l'apprécie. Il a juste continué à me donner ce que je prenais en fait. » <i>Entretien 11</i></p> <p>"c'était un médecin de famille, il m'avait accouchée. Il m'a donné du Mogadon comme on donne de l'aspirine » <i>Entretien 8</i></p>
Sensations	<p>« Il y a un tout petit moment où il y a un effet de plaisir, un tout petit moment voyez ... » <i>Entretien 1</i></p>

	<p>« Ça a un gout un peu bizarre et puis trente minutes après je commence à somnoler. » <i>Entretien 2</i></p> <p>« Je m’endormais rapidement. Ça m’évitait de penser. » <i>Entretien 3</i></p>
Rituels	<p>« Alors là c’est tout un cérémonial, le pré sommeil euhh. Déjà à partir de l’après-midi je pense à mon sommeil, qu’il va falloir m’endormir. Je euh.. mon dernier repas c’est à 18 h maximum et pas beaucoup, je mange très peu pour avoir l’estomac vide. Je veux que le Stilnox fasse l’effet maximal. Evidemment si vous prenez le médicament en dinant avec des produits un peu lourd...donc il faut que le médicament soit dans mon estomac vide. » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Non je le prends 1 h avant. Je regarde le film puis j’ai ma routine je prends le comprimé après m’être lavé les dents. C’est une habitude. Ensuite je vais dans mon lit je lis ou je fais des mots fléchés puis vers 23 h j’essaie de m’endormir. » <i>Entretien 5</i></p>
Environnement du coucher	<p>« Les volets sont ouverts. Je ne peux pas être dans le noir. » <i>Entretien 12</i></p> <p>« je ne peux pas dormir en plein jour. La moindre lumière m’embête. » <i>Entretien 6</i></p>
Qualification du somnifère	<p>« c’est à moitié une drogue en fait, on s’habitue à ça » <i>Entretien 10</i></p> <p>« c’est une contrainte quand même » <i>Entretien 10</i></p> <p>« Ça fait partie de mon traitement » <i>Entretien 12</i></p> <p>« Je prends ça comme si c’était un morceau de sucre. » <i>Entretien 6</i></p> <p>« Ça rend un petit peu abruti. » <i>Entretien 9</i></p>
Relation aux produits	<p>« Je surveille ma consommation comme un drogué. Je gère mon médicament comme un drogué. Mes boîtes sont dans un secrétaire et</p>

	<p>je sais ce qu'il y a dedans, mais faut pas que je sois en manque quoi ! » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Si je ne le prends pas je dors plus. J'ai essayé plusieurs fois. » <i>Entretien 9</i></p> <p>« Oui c'est devenu capital, indispensable » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Si j'en ai besoin j'en ai besoin ça ne m'affole pas. » <i>Entretien 6</i></p>
Conséquences de la consommation	<p>« C'est qu'il y a des choses dont je ne me souviens pas, que j'ai fait avant de me coucher. » <i>Entretien 2</i></p> <p>« Mon fils a du mal à me laisser les petits la nuit car il croit que le matin je suis dans le potage. Mon fils ne me l'a pas avoué vraiment mais sur un coup de colère il m'a dit avec tout ce que tu prends c'est pas possible. J'ai assuré à mon fils que ça ne m'empêchait pas de garder les enfants » <i>Entretien 3</i></p>
Craintes des effets indésirables/nocivité	<p>« Des problèmes, de mémoires, de vigilance, je considérais que c'était vraiment un médicament qu'il fallait que j'arrête quoi » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Aucune ça m'est égal j'estime que le côté positif est plus grand que le côté négatif. Je ne ressens aucun effet secondaire, ni perte de mémoire ou quoi que ce soit. Pour moi c'est l'idéal du médicament et ma solution. » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Ça pourrait favoriser la maladie d'Alzheimer. Mais c'est tout ce que j'ai entendu. » <i>Entretien 4</i></p>
Anticipation de l'insomnie	<p>« Je me levais le matin je me disais ce soir il va falloir que je m'endorme. » <i>Entretien 1</i></p> <p>« AH non j'ai peur de pas m'endormir le soir c'est trop compliqué ah non surtout pas. » <i>Entretien 8</i></p>

<p>Conséquence diurne de l'insomnie</p>	<p>« C'était foutu j'étais crevé, fatigué, lessivé » <i>Entretien 1</i></p> <p>« J'ai du mal à avancer hein. J'ai ramé toute l'après-midi, là. » <i>Entretien 8</i></p> <p>« Je me sens lessivé, j'ai du mal à me concentrer. Je suis un peu gâteux... » <i>Entretien 1</i></p>
<p>Sentiments nocturnes</p>	<p>« La nuit c'est, euh, c'est l'angoisse quoi. On tourne en rond on ne sait pas quoi faire. Ce n'est pas comme la journée on peut bouger s'occuper mais la nuit ça fait long. » <i>Entretien 10</i></p> <p>« C'est l'angoisse totale, là c'est vraiment horrible » <i>Entretien 1</i></p> <p>« C'est le défilé de toutes mes angoisses qui sont liées à des choses d'enfance, a des choses de mon enfance. La peur de ne pas dormir c'est complètement la peur de ces angoisses-là. » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Sinon on tourne on pense ce n'est pas agréable » <i>Entretien 9</i></p> <p>« On pense à tout dans ces moments-là .... Des soucis... J'ai 4 enfants, il y a des soucis aussi... » <i>Entretien 9</i></p>
<p>Alternatives aux traitements</p>	<p>« Sophrologie, acupuncture, homéopathie, j'ai dû boire des tonnes de tisanes, je découpaï les articles de journaux. J'ai tout fait » <i>Entretien 1</i></p> <p>« J'ai essayé des trucs aux herbes mais ça ne m'a rien fait, ça ne marchait pas » <i>Entretien 2</i></p>
<p>Le sevrage</p>	<p>« Si on me dit demain t'arrêtes tu vas dormir je serais d'accord sinon je veux bien le prendre » <i>Entretien 11</i></p>

	<p>« Je retomberais dans une angoisse pas possible et je ressentirais des symptômes de manque » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Non ça ne m'est jamais venu à l'esprit et puis on m'a rien proposé non plus. Si on me le proposait faudrait que ça vienne, par exemple, si mon médecin traitant me proposait quelque chose, là je ferais confiance » <i>Entretien 6</i></p>
Histoire familiale	<p>« Olala oui. Ma mère en prenait tout le temps. Ma sœur aussi. » <i>Entretien 9</i></p> <p>« Oh oui ma mère buvait, pas ma sœur ... » <i>Entretien 9</i></p> <p>« Ah oui si ce n'est pas moi qui pense à prendre mon traitement, c'est ma femme qui y pense. » <i>Entretien 6</i></p>
Autodescription	<p>« J'ai toujours été fragile quand même, très anxieuse » <i>Entretien 11</i></p> <p>« J'ai besoin de rester maître de moi, de contrôler. » <i>Entretien 10</i></p>
Justification	<p>« J'ai quelques trous de mémoire maintenant mais je vois mes sœurs dont une qui a deux ans de moins que moi, elle aussi. Je ne trouve pas que je suis plus ... » <i>Entretien 11</i></p>
Qualification du problème de sommeil	<p>« Si je ne dors pas j'ai des angoisses euh je somatise quoi ça devient physique je cours dans tous les sens c'est affreux quoi c'est intenable. » <i>Entretien 11</i></p> <p>« C'est de se coucher et de ne pas dormir de la nuit. Alors là c'est terrible ça. » <i>Entretien 10</i></p>
Le sommeil comme composante identitaire	<p>« Le sommeil c'est le combat de ma vie » <i>Entretien 1</i></p> <p>« Cette histoire de sommeil a été l'enfer de ma vie » <i>Entretien 1</i></p>

Profil addict	<p>« Je ne peux pas me passer de mes boules Quies » <i>Entretien 2</i></p> <p>« OHH oui je suis un gros buveur de café. Le matin j'en bois 7 ou 8 le matin et au moins 3 l'après-midi. » <i>Entretien 6</i></p> <p>« J'aime bien la télé j'ai du mal à ne pas l'allumer le soir quand je me couche. » <i>Entretien 6</i></p>
---------------	--

### Apports de l'analyse thématique :

L'analyse du corpus de verbatim a permis de repérer des thèmes récurrents et pertinents pour le sujet de notre étude. Ces thèmes ont été relié entre eux et présenté dans l'arbre thématique.

On remarque l'importance des circonstances de début de consommation dans tous les entretiens. Ce thème est prépondérant dans tous les récits. Le début de la consommation est en lien avec un évènement dans la vie du futur consommateur chronique de somnifères. Cet évènement peut être en lien avec un changement familial, professionnel ou personnel. Concernant le médicament consommé, les ordonnances sont toujours suivies scrupuleusement par les patients. Ils mettent tous un point d'honneur à ne pas en consommer plus que la posologie inscrite sur l'ordonnance. Le médecin traitant est décrit comme peu actif dans la gestion de la consommation de somnifère. Il passe parfois un message de prévention sur le risque addictif ou d'effets indésirables du médicament mais il n'est jamais décrit comme incisif dans une démarche d'arrêt de la consommation. Aucun patient ne décrit d'opposition franche aux velléités du prescripteur.

Le moment du coucher qui est aussi celui de la prise du médicament est décrit comme un instant ritualisé avec ces habitudes immuables. Les sensations engendrées par le comprimé ne sont pas prégnantes dans les récits, elles apparaissent comme ténues et non empreintes de ressenti agréable.

Les conséquences sur l'entourage, familial ou professionnel, de la consommation chronique de somnifère étaient très peu représentées. La crainte des effets indésirables, de la nocivité du somnifère, était peu prégnante dans les récits de consommation. Quelques vagues doutes émanaient des récits mais jamais suffisant pour amener à la volonté d'un sevrage. Le sevrage n'était

d'ailleurs envisagé que sous couvert d'une alternative au moins aussi efficace au traitement. Le retour à un état d'insomniaque n'était pas envisagé sans de vives réticences. Nombreuses autres prises en charge ont pu être essayées par l'échantillon de patients. Les traitements de phytothérapie ont été décrit massivement comme inefficaces. Les prises en charge non médicamenteuses basées sur la relaxation, l'hypnose et la psychothérapie semblent être mieux considérées par les patients. Cependant l'accès à ces soins et leurs mises en œuvre semblent plus difficiles.

## 4-Analyse structurale

Lors de la rédaction du corpus de verbatim, il a été identifié des registres de vocabulaire récurrents. Il a aussi été remarqué une absence ou une faible récurrence de mots qu'on aurait pu imaginer plus fréquent vu le sujet de ce travail. Les différents mots en rapport avec ces registres ont été identifiés, regroupés puis dénombrés.

Les résultats sont présentés dans les tableaux ci-dessous :

### *Registre « Addiction » : 35 occurrences*

Mots	Occurrences
Drogue (et drogué)	15
Dépendance	3
Accoutumance	1
Addiction (et addict)	11
Manque	5
Sevrage	0
Envie (du somnifère)	0

### *Registre « Sensation agréable » : 6 occurrences*

Mots	Occurrences
Plaisir	3
Bien-être	2
Bonne sensation	0
Sensation agréable	0
Jouissance	0
Paradis	1

***Registre « Rituel » : 16 occurrences***

Mots	Occurrences
Habitude	7
Rituel	8
Routine	1

***Registre « Catastrophe » : 159 occurrences***

Mots	Occurrences
Maladie	5
Mort	4
Douleurs	16
Torture	1
Horrible	1
Affreux	1
Intenable	1
Catastrophe	3
Sanction	1
Punition	0
Cauchemars	18
Pensées douloureuses (ressasser, cogiter)	4
Solitude	0
Traumatisme	2
Terrible	5
Enfer	1
Suicide	4
Angoisses	20
Peur	62
Dépression	10

On dénombre donc 159 occurrences en rapport avec le registre de la catastrophe, 35 occurrences en rapport avec le registre de l'addiction, 16 en rapport avec le rituel et 6 en rapport avec les sensations agréables.

## **Apports de l'analyse structurale :**

Le début de l'entretien était marqué par la question « Racontez-moi comment vous avez commencé à consommer un médicament pour dormir ? ». A cette question, amenant les patients à faire le récit des circonstances marquant le début de leurs consommations, la réponse était intimement liée, pour la plupart, au récit des événements marquants de leur vie. Ces événements étaient teintés d'histoires déplaisantes souvent en lien avec la maladie, la mort, et les traumatismes de l'existence. La description de leurs problèmes de sommeil faisait appel à un vocabulaire sombre, sinistre, empreint de catastrophisme. Le coucher était le berceau de réminiscences obscures, de résurgences anxiogènes douloureuses empêchant le calme autorisant le sommeil. Ces insomnies perçues comme insupportables apportaient un lot de symptômes indésirables comme l'agacement et la nervosité. L'insomnie était donc anticipée et crainte. Il fallait mettre en place une stratégie efficace afin de s'en protéger. Cette stratégie comprenait la consommation d'un somnifère. La relation aux produits était très forte, instituée de la certitude d'un besoin inéluctable. Le vocabulaire lié à ce besoin de consommation était employé fréquemment par les patients, certains comme par exemple M. Fraise et M. Forge s'estimait clairement « addict » à leur somnifère. Le médicament était souvent qualifié de « drogue ». Paradoxalement la notion de sensation agréable au moment de la prise était très peu décrite par les consommateurs. Les notions de plaisirs, de détente et d'apaisement potentiellement offertes par les médicaments sont quasiment absentes des récits de consommation. Le moment du coucher, voisin de l'ingestion du médicament, était l'instant de la mise en place d'un environnement propice à l'endormissement. Parfois un rituel sophistiqué l'accompagnait. Des habitudes précises étaient toujours étroitement liées à ce moment. Elles étaient d'ailleurs toujours décrites méticuleusement lors des entretiens.

L'analyse du vocabulaire employé par les consommateurs chroniques de somnifère permet une meilleure compréhension de leurs ressentis, de leurs regards et de leurs attitudes envers leurs médicaments pour dormir.

## **4-Analyse conceptuelle**

Notre objectif était de comprendre les facteurs influençant la consommation chronique de somnifères au-delà des durées recommandées. Nous voulions examiner les processus amenant d'une consommation initiale circonstanciée à la dépendance d'une consommation au long cours. Pour ce faire nous avons étudié l'attitude des consommateurs envers la prise d'un médicament pour dormir et l'attitude face à l'arrêt du médicament et à l'idée d'un sevrage. Nous avons aussi observé la perception du risque d'effets indésirables et le rapport aux professionnels de santé. Les liens entre ces modalités d'usage ont permis de faire émerger deux typologies de consommation.

### **4.1-Le style « Fataliste »**

Ces consommateurs n'envisagent pas l'arrêt de leurs consommations de médicaments pour dormir. Ils semblent résignés. Ils n'envisagent pas leurs vies sans leurs médicaments. « Il n'y a plus rien à faire » nous dit madame Môme. La prise de somnifères est ancrée dans le quotidien et dans la gestion de leurs sommeils. Ils combattent ainsi les symptômes inconfortables de l'éveil. Leurs pensées douloureuses sont gardées à distance. Le médicament en favorisant l'endormissement joue un rôle de protection de l'individu et empêche l'émergence vespérale de ruminations pénibles. Ils n'envisagent pas d'alternative. Sans, dormir n'est pas possible. Le médicament apporte le confort, le bien-être et le calme autorisant le sommeil. Il ne semble pas y avoir de questionnement sur les possibles effets indésirables. Ils font confiance à la science, à la médecine et à leurs médecins. Souvent, à leurs yeux, le médecin lui-même légitime la prise du somnifère. « Celui-là de toute façon il ne faut pas que je l'arrête » dit monsieur Patron lorsqu'il raconte les propos de son médecin traitant concernant son traitement. « Je l'avais arrêté, il m'a dit que je ne pouvais pas rester comme ça et me l'a represcrit » nous dit madame Pinceau. Certains ont bien entendu dire que ça pourrait avoir des effets indésirables sur la mémoire, favoriser la maladie d'Alzheimer mais tant que leurs médecins n'en parlent pas... « Est-ce vraiment une réalité ? » se demande monsieur Papier. Pour ces patients, le médecin traitant ne semble pas être un acteur de leurs prises en charge. « Je lui pose mon ordonnance, elle recopie » nous dit Madame Hépade et Madame Pinceau a même l'air surpris que l'on puisse se

poser la question « Bin ? Elle me le met..., sans rien dire ». L'idée de l'arrêt leur fait très peur. Contraints, ils ne l'envisagent pas sans une alternative aussi efficace, « tant que je dors » dit madame Môme. La plupart ont déjà tenté plusieurs autres prises en charge (phytothérapie notamment) qui se sont avérées inefficaces. Ils ne semblent plus intéressés par d'autres méthodes qui pourraient ne pas aussi bien les faire dormir que leurs somnifères. Certains n'y ont jamais pensé et doutent déjà fortement d'une possible action de ces « machins » à base de plantes (M.Patron, Mme Haemeux et Mme Mome par exemple). La non-prise du médicament ne leur arrive jamais volontairement. L'expérience, toujours accidentelle, lors d'un déplacement où la boîte aurait été oubliée par exemple, est toujours décrite comme très douloureuse. « La nuit a été terrible, entrecoupée de cauchemars atroces » pour monsieur Patron. Le lendemain même, dans le cas de madame Pinceau, est vécu comme une journée désagréable, empreinte de symptômes de nervosité. Ces symptômes ont même été remarqués par ses collègues se demandant ce qui lui arrivait nous dit-elle. Ces « non-prises » sont rares et généralement uniques pendant toutes les années de consommation. Cette nuit vécue comme une sanction pousse à mettre en place une stratégie de contrôle systématique de la présence du médicament. L'entourage aussi veille au bon sommeil du proche consommateur, « si je n'y pense pas, ma femme y pensera » nous dit M. Patron. Le « fataliste » est donc lié à son traitement pour dormir par une habitude inéluctable, renforcée par son entourage et les professionnels de santé. Le médicament est intégré par le consommateur « fataliste » à sa représentation corporelle et à sa construction identitaire personnelle. Le sort du sommeil des « fatalistes » est remis entre les mains du somnifère dont la prise est alors devenue inexorable.

## 4.2-Le style « Pragmatique »

Les « Pragmatiques » préféreraient ne pas consommer de médicament pour dormir. Néanmoins ils trouvent un bénéfice à la poursuite de leur consommation. Ils craignent surtout l'insomnie pour ces conséquences diurnes. En effet, le manque de sommeil leur procure des symptômes d'inconfort. Ils ne supportent pas de vivre cette fatigue imposée par leurs insomnies. Ils ont alors recours aux somnifères. Le médicament intervient comme le garant de leurs efficacités dans la journée. Il les protège d'un manque d'efficacité au travail ou à la maison quand il s'agit d'assurer les tâches ménagères. Il leur évite une irritabilité ou des problèmes de concentration induits par la fatigue. Le nombre d'heures de sommeil est surveillé avec minutie et reflètera indubitablement la qualité de la journée future. Ils ont conscience de possibles effets indésirables. Mais le risque potentiel est compensé par le confort du médicament, « si j'en ai besoin, j'en ai besoin » (M. Patron). Le médicament est devenu la prothèse qui permet de mieux vivre. Ils ont conscience que ce besoin est devenu prégnant dans leurs consommations. Nombreux sont ceux qui qualifieront le médicament de « drogue » et qui se qualifieront eux-mêmes « d'addict ». Cette addiction est reconnue et parfois détournée « ce n'est pas comme le tabac » (M. Papier). Pour se protéger de ce produit nocif, des stratégies de défenses sont mises en place. Sur la dose « je n'en prendrais jamais plus, pas de bêtise » (Mme Hépade), et même certains offusqués de la question « AH NON ! Je ne veux pas en prendre plus » (M. Fraise). Sur le produit en lui-même qualifié de « comme un morceau de sucre » (Mme. Antenne) ou se rassurant en disant « ce n'est pas très fort ce médicament-là », « ce n'est pas non plus... » (Mme Propre). Pour certains la parole du médecin légitimise l'absence de risque lié au produit « le médecin m'a certifié, juré que c'était sans gravité » (M. Forge). Certains se comparent avec d'autres personnes de leurs âges pour conjurer les effets indésirables sur la mémoire « J'ai quelques trous de mémoires maintenant mais je vois mes sœurs dont une qui a deux ans de moins que moi, elle aussi. Je trouve pas que je suis plus ... » (Mme Môme), ou bien « Y en a qui dorment le lendemain mais moi je n'ai pas eu ça » (Mme Môme) pour les effets de somnolence diurne. Vis-à-vis des professionnels de santé les « Pragmatiques » reconnaissent une mise en garde par leur médecin généraliste qui les informe d'une nécessité de diminuer le traitement. Ils n'envisagent pas le sevrage sans une alternative efficace apportant le confort du somnifère. Ils aimeraient quand même quelque chose de « plus doux », de « moins nocif » qui les aideraient à dormir « des choses plus douces à partir du moment où ça me fait dormir » nous dira Mme

Gadget. Les « Pragmatiques » analysent les avantages et les dangers prodigués par leurs somnifères. Ils mettent en place une stratégie de contrôle de leurs consommations, par exemple M. Forge ayant analysé que de prendre un demi comprimé dans la nuit lorsqu'il se réveillait lui faisait une coupure dans son sommeil, il a décidé de prendre un comprimé entier au couché, il dit faire de plus longue nuit continue ainsi. Ils donnent et se donnent ainsi l'illusion de la maîtrise de la consommation du comprimé bienfaiteur. En justifiant leur consommation ils tendent à convaincre l'entourage, le médecin et eux-mêmes de leur besoin véritable d'une aide pharmacologique pour favoriser leur sommeil.

# DISCUSSION

## 1-Des résultats

L'analyse du recueil de récits de consommations prolongées de médicaments pour dormir a permis de faire apparaître plusieurs résultats principaux. Des thèmes centraux récurrents tels que les circonstances de début de consommation, la trajectoire de la consommation, le rapport aux professionnels de santé, le moment de la prise et du coucher et le rapport à la non prise et aux possibilités de sevrage ont émergés de l'analyse du corpus. L'analyse des différentes modalités d'usage du médicament a permis de faire émerger deux styles de consommation de médicaments pour dormir : le style « pragmatique et le style « fataliste ».

Ces deux styles de consommation illustrent des attitudes divergentes envers le médicament. Des thèmes communs à tous les consommateurs de somnifères ont été repérés. Des variations dans les modalités d'usage, et dans le rapport entre l'individu et le médicament ont permis la distinction de deux styles de consommation. Ces styles de consommation ne sont pas exclusifs. Ils sont souvent partagés et nuancés chez un même consommateur. En effet, un consommateur présentera dans ses modalités d'usage des somnifères différentes tonalités empruntées aux différents styles de consommation. Les différentes nuances « pragmatiques » et « fatalistes » pourront être perçues et identifiées par le praticien. Cela lui permettra de les prendre en compte dans sa relation avec le patient consommateur chronique de somnifère et de favoriser le discernement dans la prise en charge globale de ce patient.

## 2-Des données de la littérature

Peu d'études visent à rechercher et comprendre les facteurs influençant la persistance de la consommation de somnifères au long cours hors pharmacodépendance. Parmi elles, une étude qualitative cherche à identifier les facteurs facilitant ou limitant le sevrage. Cette étude a été menée auprès de médecins généralistes et ne prenait pas en compte la perception des patients face au sevrage. Elle montre que les médecins généralistes mettent en évidence le manque de temps nécessaire à consacrer au sevrage, le manque de volonté politique et une réponse inadap-tée des pouvoirs publics face aux mésusages des benzodiazépines (28). Une étude australienne rapportait les raisons alléguées par les patients pour poursuivre leur traitement. C'était de per-mettre le sommeil, d'éviter les symptômes de sevrage, de garder les émotions et pensées sous contrôle, de mieux faire face à des conditions de vie difficiles (29). D'autres études apportent des résultats comparables(30,31). Une thèse qualitative nantaise étudie la dynamique en jeu dans la vie du patient autour de sa consommation de benzodiazépines. Elle cherche à analyser le sens que prend un phénomène devenu habituel. Elle étudiait des patients retraités (32). Une étude canadienne met en relation l'attitude envers les benzodiazépines et l'intention de sevrage de personnes âgées de 50 ans ou plus. L'analyse permet de définir trois sous-groupes types de consommateurs, soit le style « réaliste », le style « pragmatique » et le style « sans-souci ». Le « sans-souci » considère le médicament comme une substance panacée, faisant partie du style de vie du consommateur. Le médicament permet le « mieux être », il n'y a pas d'intention d'ar-rêt. Le « réaliste » est conscient des dangers de sa consommation mais se sent incapable d'en-tamer un arrêt. Le « pragmatique » représente la majorité des consommateurs. Il gère l'ambi-valence entre le bon médicament et la drogue nocive. Le médicament est un instrument utile dont le corps a besoin. Les différentes attitudes individuelles face à la consommation de ben-zodiazépines teintent la relation médecin-patient et peuvent la faire varier. Cette distinction peut avoir une implication sur le plan interventionnel dans l'intention de sevrage du patient(21). Ces résultats convergent avec ceux de notre étude. En faisant le recueil du récit par le patient de sa consommation de médicament pour dormir, on pouvait aborder la compréhension des phéno-mènes complexes mis en jeu dans l'attachement du patient au médicament, au-delà de la phar-macodépendance. On retrouve à travers les différents styles de consommation mis en exergue dans notre étude, la nécessité de se protéger des pensées douloureuses nocturnes et le besoin d'être assuré de dormir afin d'assurer au mieux les fonctions diurnes. Les résultats de notre

étude convergent donc avec ceux d'autres études portant sur l'attitude des patients envers les benzodiazépines.

### **3-Des forces et des faiblesses**

Notre étude de par son analyse qualitative de récits d'expériences de consommation de somnifères est originale. Les études qualitatives portant sur l'attachement aux somnifères sont rares alors que la surconsommation en France de ces médicaments est un véritable enjeu de santé publique. Notre étude porte sur une population de consommateurs chroniques sans limite d'âge. L'échantillon est diversifié, la variation maximale a été approchée. La compliance des patients répondants a été totale. Il n'y a pas eu de refus explicite. Une personne s'est dite « indisponible ».

Notre étude cherchait à comprendre les facteurs favorisant la consommation chronique de somnifères au sens large. En effet, les consommateurs de toute substance utilisée à visée hypnotique pouvaient intégrer l'étude. Ainsi il aurait été possible de comparer les consommations à la fois de benzodiazépines et apparentées réputées pour leurs pharmacodépendances avec d'autres molécules comme les antihistaminiques réputés sans accoutumance. Il aurait alors été possible d'étudier les liens entre les patients et ces différentes classes de somnifères. En effet, au-delà de la pharmacodépendance, l'attachement au somnifère est ancré dans l'habitude. Les patients recherchent une solution efficace pour leur éviter les désagréments souvent perçus violemment de l'insomnie. Malheureusement aucun patient consommant un somnifère n'appartenant pas à la famille des benzodiazépines ou apparentées n'a pu être recruté. Le pharmacien interrogé à ce sujet assurait pourtant vendre de nombreuses boîtes de Doxylamine. D'ailleurs la Doxylamine, est à la 16<sup>ème</sup> place dans le classement en quantité de nombre de boîtes de médicament vendu sans ordonnance en 2013(33). Une thèse lilloise, menée auprès de patients recrutés en cabinet de médecine générale consommant des somnifères depuis plus de 4 semaines, montrait que 1% des patients ne consommait pas de benzodiazépine. Dans ce cas c'était de l'hydroxyzine.(34) Une étude menée en pharmacie en 2013 montre que 48,6% des personnes ayant consommé de la Doxylamine dans le mois déclaraient que leur médecin traitant avait connaissance de cette consommation (35). Il semble donc évident que le recrutement par le médecin généraliste ne pouvait aboutir à sélectionner ces patients. L'absence de recrutement par les pharmaciens s'explique lui par plusieurs raisons. L'engagement des pharmaciens recruteurs devait être moins

important. En effet, une seule visite avait été réalisée pour leur demander de participer à l'étude. Les médecins recruteurs répondants étaient connus personnellement et sollicités régulièrement. Par ailleurs, la perception de leur automédication par les patients se fournissant en somnifères sans ordonnance dans les pharmacies, sans remboursement par la sécurité sociale de leurs dépenses, semble devoir être spécifique. En effet, cette population consomme sans recourir au système de santé classique et ne doit pas entrevoir la problématique des dangers de la consommation chronique de somnifères. Il semble difficile d'attribuer un effet néfaste à un médicament disponible facilement en pharmacie. L'absence de sensibilisation de cette frange de population semble la mettre à distance de la prise de conscience, du questionnement et de l'ouverture nécessaires à accepter un entretien portant sur la sphère intime du sommeil.

#### **4-Des apports de notre étude**

La détermination de deux styles de consommation est un outil proposé à la communauté des médecins en relation avec des patients en demande de somnifères. En effet, la compréhension de ces styles de consommation reflète les attitudes des patients envers le médicament et l'intention de sevrage. Elle apporte un éclairage sur la perception des risques d'effets indésirables et sur l'interaction avec le professionnel de santé. Dans le style « Fataliste » le médicament est perçu comme une substance idéale, à laquelle des vertus bienfaitrices et rassurantes sont allouées. Ces croyances amènent le patient à une consommation inexorable. Son médicament fait partie de lui et de la construction de son identité personnelle. La crainte des effets indésirables ne semble pas pouvoir être un levier motivationnel pour ces patients. Ils sont souvent âgés, malades et la peur d'une potentielle nocivité est vécue comme un moindre mal. La prise médicamenteuse est inscrite dans le quotidien du « Fataliste » et intégrée à sa représentation personnelle. L'intervention en vue d'un sevrage semble difficile. Il s'agirait d'intervenir sur le lien que crée le patient entre sa consommation médicamenteuse et son identité.

Le « pragmatique » est conscient des risques. Il sait aussi l'avantage que lui apporte son médicament pour dormir. Sa perception de l'insomnie et de la fatigue est directement en lien avec le maintien de sa consommation. Il ne tolère pas ces sensations d'inconfort et de malaise. Il a besoin du médicament pour mieux vivre. Il sait qu'il devrait arrêter mais ne s'en sent pas capable, parfois un échec de sevrage renforce son attachement au médicament. Il est en attente d'une alternative efficace, d'un renforcement de ses velléités de sevrage par un professionnel

de santé qui saura l'écouter et le comprendre afin de l'accompagner dans la démarche qu'il aimerait parfois entamer.

On voit ici comment les résultats de cette étude apportent des éléments qui permettent de mieux comprendre les représentations du patient concernant sa consommation prolongée de somnifères. Elle offre ainsi aux praticiens, acteurs de l'accompagnement de leurs patients face aux somnifères, une approche de la vision qu'a le patient de son médicament et donc des clefs dans les modalités d'intervention en éducation thérapeutique.

## CONCLUSION

La consommation de somnifères au-delà des durées recommandées est une réalité fréquente et complexe à prendre en charge en médecine générale.

Les circonstances de début de consommation d'un médicament pour dormir sont étroitement liées à des événements de vie désagréables. La résurgence anxieuse nocturne de pensées douloureuses est insupportable pour les patients consommateurs de somnifères au long cours. Ils ne tolèrent pas les effets néfastes de la fatigue sur leur vie quotidienne. L'arrêt du médicament est entrevu comme difficile et devra être systématiquement compensé par une alternative thérapeutique efficace. L'analyse approfondie du corpus a permis de faire apparaître deux styles de consommations : le style « fataliste » et le style « pragmatique ». L'identification par le praticien du style prédominant de consommation de son patient sera un outil bénéfique pour favoriser le sevrage de ces médicaments. La compréhension des facteurs influençant la consommation chronique de somnifère est indispensable pour lutter contre le mésusage très fréquent de ces médicaments. Il serait intéressant de mener une étude qualitative portant sur les somnifères non benzodiazépines afin de comparer les résultats et de repérer les différences dans les facteurs d'attachement au médicament. En fonction des nuances dans le style de consommation, il serait utile de développer des modalités d'intervention en éducation thérapeutique et de les évaluer.

## BIBLIOGRAPHIE

1. Société de formation thérapeutique du généraliste. Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale. 2006.
2. Chan-Chee C, Bayon V, Bloch J, Beck F, Giordanella J-P, Leger D. [Epidemiology of insomnia in France]. *Rev Epidemiol Sante Publique*. déc 2011;59(6):409-22.
3. Monaca C, Taillard J, Claustrat B. Insomnie primaire du patient de plus de 55 ans : intérêt d'un nouvel hypnotique, Circadin®. *Lett Pharmacol*. 2009;23(3):104-8.
4. Gourier Frery C, Chan Chee C, Leger D. Insomnie, fatigue et somnolence : prévalence et état de santé associé, déclarés par les plus de 16 ans en France métropolitaine. Données ESPS 2008. Disponible sur: [http://opac.invs.sante.fr/doc\\_num.php?explnum\\_id=8589](http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=8589)
5. Briot M. Rapport sur le bon usage des psychotropes. Assemblée nationale n° 3187, Sénat n° 422. Juin 2006.
6. Lecadet J, Vidal P, Baris B, Vallier N, Fender P, Allemand H et le groupe Médipath. Médicaments psychotropes : consommation et pratiques de prescription en France métropolitaine. I. Données nationales 2000. *Revue médicale de l'assurance maladie* 2003;34:75-84.
7. Léger D, Allaert F-A, Massuel M-A. La perception de l'insomnie en médecine générale: Enquête auprès de 6 043 médecins généralistes. *Presse Médicale*. 2005;34(19):1358-62.
8. Schroeck JL, Ford J, Conway EL, Kurtzhals KE, Gee ME, Vollmer KA, et al. Review of Safety and Efficacy of Sleep Medicines in Older Adults. *Clin Ther*. nov 2016;38(11):2340-72.
9. Longo LP, Johnson B. Addiction: Part I. Benzodiazepines-Side Effects, Abuse Risk and Alternatives. *Am Fam Physician*. 1 avr 2000;61(7):2121.
10. Haute autorité de santé. Arrêt des benzodiazépines et médicaments apparentés : démarche du médecin traitant en ambulatoire. 2015.
11. Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. État des lieux de la consommation des benzodiazépines en France. 2013.
12. Guerlais M, Grall-Bronnec M, Feuillet F, Gérardin M, Jolliet P, Victorri-Vigneau C. Dependence on prescription benzodiazepines and Z-drugs among young to middle-aged patients in France. *Subst Use Misuse*. févr 2015;50(3):320-7.
13. Cuevas C de las, Sanz E, Fuente J de la. Benzodiazepines : more « behavioural » addiction than dependence. *Psychopharmacology (Berl)*. 1 mai 2003;167(3):297-303.
14. Barter G, Cormack M. The long-term use of benzodiazepines: patients' views, accounts and experiences. *Fam Pract*. 1996;13(6):491-7.

15. Cook JM, Marshall R, Masci C, Coyne JC. Physicians' Perspectives on Prescribing Benzodiazepines for Older Adults: A Qualitative Study. *J Gen Intern Med.* mars 2007;22(3):303-7.
16. Rat C, Nguyen J-M, Canévet J-P. Renouvellement des benzodiazépines au-delà des durées recommandées. *Obs Process Décisionnel En Médecine Générale Exerc.* 2010;21(93):104–10.
17. Cote-Rey A, Roucou I. Prise en charge de l'insomnie chronique primaire par les médecins généralistes ambulatoires de l'arc alpin : exploration des difficultés ressenties. Thèse de médecine. Université de Grenoble;2013, 170p
18. Gerson M. L'éducation du patient réduit la consommation de benzodiazépines au long cours. *Médecine.* 10 déc 2014;10(9):392.
19. Di Prizio AC, Rat C, Pivette J, Senand R. Un tiers des renouvellements d'hypnotiques ne donne pas lieu à une consultation Étude sur les prescriptions d'hypnotiques sans consultation. *Exercer* 2010;90(suppl1):56S-7S.
20. Haute autorité de santé. Améliorer la prescription des psychotropes chez le patient âgé. 2007
21. Pérodeau G, Grenon É, Savoie-Zajc L, Forget H, Green-Demers I, Suissa A. Attitudes envers les benzodiazépines et intentions de sevrage des personnes âgées de 50 ans et plus. *Drogue Santé Société.* 2008;7(1):391.
22. Helman CG. 'Tonic', 'fuel' and 'food': Social and symbolic aspects of the long-term use of psychotropic drugs. *Soc Sci Med [B].* 1981;15(4):521–33.
23. Moloney ME. 'Sometimes, it's easier to write the prescription': physician and patient accounts of the reluctant medicalisation of sleeplessness. *Sociol Health Illn.* 1 mars 2017;39(3):333-48.
24. Charon R. Narrative Medicine A Model for Empathy, Reflection, Profession, and Trust. *JAMA.* 2001;286(15):1897-1902. doi:10.1001/jama.286.15.1897
25. Zolesio E. Anonymiser les enquêtés. Disponible sur : <http://www.revue-interrogations.org/Anonymiser-les-enquetes>
26. Institut national de la statistique et des études économiques. Nomenclature des Professions et Catégories Socioprofessionnelles. 2003.
27. Institut national de la statistique et des études économiques. Niveaux de formation. 2016.
28. Lelievre J. Facteurs facilitant et limitant le sevrage en benzodiazépines et apparentés chez la personne âgée en médecine générale Méthode d'analyse SWOT. Thèse de médecine. Université de Lille;2015,45p
29. Parr JM, Kavanagh DJ, Young RM, McCafferty K. Views of general practitioners and benzodiazepine users on benzodiazepines: A qualitative analysis. *Soc Sci Med.* mars 2006;62(5):1237-49.

30. Cooperstock R, Lennard HL, Cooperstock R, Lennard HL. Some social meanings of tranquilizer use. *Sociol Health Illn.* 1 déc 1979;1(3):331-47.
31. Le Moigne P. La prescription des médicaments psychotropes : une médecine de l'inaptitude ? *Déviance Société.* 2003;27(3):285.
32. Matte A. Expériences de consommation chronique d'anxiolytiques ou d'hypnotiques par des patients retraités insomniaques. Entretiens par récit de vie. Thèse de médecine. Université de Nantes;2017, 203p
33. Agence nationale de sécurité du médicament et des produits de santé. Analyse des ventes de médicaments en France en 2013. 2014.
34. Guilliot J. Consommation chronique d'hypnotiques chez le sujet âgé : évaluation des résistances des patients face à la proposition de sevrage. Thèse de médecine. Université de Lille; 2014, 43p
35. Roussin A, Bouyssi A, Pouché L, Pourcel L, Lapeyre-Mestre M. Misuse and Dependence on Non-Prescription Codeine Analgesics or Sedative H1 Antihistamines by Adults: A Cross-Sectional Investigation in France. *PLOS ONE.* 3 oct 2013;8(10):e76499.

## **Annexe 1 : E-mail envoyé à l'ensemble des maîtres de stage de Médecine générale**

Madame, Messieurs,

Ma thèse porte sur la dépendance psychologique aux somnifères. Je réalise une étude qualitative par entretien. Je cherche donc à recruter dans ce but des patients consommateurs chroniques de somnifères (sans distinction de classe pharmacologique).

Est-ce que vous pourriez quand vous recevrez en consultation un patient « prenant un médicament pour dormir depuis plus de 3 mois » lui proposer un entretien avec moi ? Est-ce que vous pourriez transmettre cette demande à vos internes en stage ?

Critère d'exclusion : patient psychotique, patient dément.

Information pour le patient :

Entretien dans le lieu de son choix d'une durée d'environ 1 heure, anonymisé évidemment.

Contact : Soit il vous demande de me transmettre son numéro de téléphone ou mail et je le rappelle, soit il me contacte directement par mail ou téléphone.

Téléphone dédié : -----

Mail : -----@-----.com

En vous remerciant par avance pour votre aide,

Bien cordialement,

Thomas SCHNELL

## **Annexe 2 : Document remis aux pharmaciens**

Je réalise ma thèse de médecine sur la consommation de médicaments pour dormir.

Je cherche donc à réaliser des entretiens d'environ 45 minutes avec des personnes consommant depuis plus de 3 mois ces médicaments.

Ces entretiens seront anonymes. Ils pourront se réaliser dans le lieu de votre choix.

Si vous êtes intéressé et/ou souhaitez des informations, vous pouvez me contacter :

Thomas SCHNELL médecin remplaçant :

Mail : [-----@---.com](mailto:-----@---.com)

Tel : -----

Merci de votre aide

## **Annexe 3 : Grille de relance**

### **I/ « Racontez-moi »**

#### 1/ Le médicament

Les débuts puis la trajectoire de la consommation de somnifères :

-les différents médicaments, évolution de la dose, les arrêts, reprise

-le moment de la prescription et le discours du médecin, initial puis lors des renouvellements

#### 2/ La prise

Comment se déroule-t-elle ?

Dans quelles circonstances, autres actions avant ou pendant le coucher ?

Quand ? Au coucher seulement, le sommeil dans la journée ?

Quels effets sont procurés par le médicament, les sensations ?

Les conséquences de la prise médicamenteuse, perso, entourage, activités de la vie quotidienne.

Conséquences sur le réveil (MAJ après FTR80SN)

### **II/ les difficultés**

La non-prise : fréquence ? Circonstances ? Sensations ? Conséquences ?

Craintes liées :

-au produit en lui-même, à sa consommation au long cours

-à son éventuel arrêt

-à l'absence de son arrêt

### **III/ L'idéal**

La solution idéale ?

Une alternative à la prise chronique de somnifères ?

### **IV/ Les moyens d'y parvenir**

« Que pourriez-vous faire ? »

« Quelle aide pourriez-vous souhaiter ? »

### **V / Mise à jour grille d'entretien après consultation téléphonique du Pr Canevet**

Empreinte familiale ?

Les habitudes de consommation ?

Enfance : sirops ?

Vision des médicaments, du sommeil ?

Hygiène du sommeil : excitants, activités physiques (MAJ après entretien avec Mme Môme) ?

Autres tendances addictives : alcool, jeux, tabac, sexe ?

## **Données épidémiologiques :**

-Age

-Sexe

-Profession

-Niveau d'études

-Logement

-Famille, entourage

-Motivation pour répondre à l'étude

-Durée de consommation

-Consommation d'autres médicaments

-Perception de l'état de santé

-Nombre de consultations médicales par an

## RETRANSCRIPTIONS DES ENTRETIENS

**M.FORGE**

**Est-ce que vous pouvez me raconter comment vous avez commencé à consommer des médicaments pour dormir ?**

Jusqu'à 2010 j'avais des nuits a peu près normal, en 2010 j'ai eu un problème de santé il a fallu m'opérer d'un cancer de la thyroïde. Je ne sais pas si c'est ça qui m'a dérèglé mais je n'ai plus jamais eu de nuit normale. J'ai été opéré en aout 2010 c'est à partir de 2012 que la docteur m'a prescrit du Zolpidem. Au début je n'en prenais qu'un demi à 3 heures du matin quand je me réveillais. J'en suis arrivé maintenant ou j'en prend un comprimé le soir.

**Que s'est-il passé après l'opération ?**

C'est venu brutalement, cette période de cancer a trainé sur 3 mois. Ils ont mis 3 mois avant de m'opérer. Après j'ai eu 2 mois avant d'être traité à l'iode je sais pas quoi. Ca m'a déstabilisé au point de vue moral, au point de vue équilibre. Avant je faisais des nuits entrecoupées mais je me rendormais facilement. Je faisais une nuit en 2 ou 3 phases mais je me rendormais. Puis est arrivé cette période ou je m'endormais que vers 1 heures du matin et puis 2 heures après je me réveillais, c'était foutu j'étais crevé fatigué, lessivé.

**Selon vous qu'elle était le problème ?**

Ah ahahah bon alors je n'avais pas de souci particulier. Je n'avais pas envie de dormir. Si j'étais fatigué mais je n'arrivais pas à m'endormir. Je n'avais pas de raison. Si au départ j'avais des problèmes cardiaques aussi, à cause de la thyroïde. Lorsque l'opération ...euh ... on a eu un peu peur. Apres l'opération ... c'est l'opération qui a été un élément déclencheur. Il s'est rendu compte que la thyroïde englobait les cordes vocales. On a commencé par me dire que j'allais perdre l'usage de la parole plus ou moins. Ça m'a travaillé. Apres l'opération je n'ai plus eu de stress mais le pli était pris je crois je ne pouvais plus dormir.

**Comment ça s'est passé pour le Zolpidem ?**

C'est moi qui en est parlé à mon médecin. Avant de lui en parler j'avais essayé des tisanes, des plantes des machins qu'on trouve dans les bio-supermarchés. Ça ne faisait rien. J'en ai parler plusieurs fois à mon médecin. Il ne me l'a pas prescrit tout de suite il a fallu un an ou deux avant qu'il se

décide à me donner du Zolpidem. Quand il m'a prescrit ça je lui ai dit « attention je ne veux pas d'accoutumance ». Il m'a dit « non non avec ça pas d'accoutumance à craindre ». Et finalement je me rends compte maintenant que si je ne prends pas de Zolpidem je ne dors pas.

### **Quel discours tenait votre médecin traitant au moment de vos demande et de la prescription ?**

\*Demande a sa femme\* Rien de spécial il considérait qu'avec l'âge le sommeil était moins bon. Ça semblait normal. Par exemple ta mère en prenait aussi, mes parents aussi.

### **Vos parents prenaient des choses pour dormir ?**

Oui ma maman oui elle en prenait depuis peut être une dizaine d'année.

### **Qu'en pensiez-vous ?**

J'étais étonné qu'on puisse prendre quelque chose pour dormir à cette époque je dormais comme un ange. Il y a quelque chose qui a pu me dérégler aussi. Pendant 10 ou 15 ans j'ai repris des études. Je travaillais en usine. Je me suis rendu compte que quand je me levais vers 4h15 le matin j'étais plus en forme pour travailler jusqu' à 7 h plutôt que de travailler tard le soir. Jusqu'à grosso modo il y a 5 ans ou peu de chose près il arrivait encore de me lever de bonne heure maintenant c'est fini je ne peux plus. Je dormais plutôt bien à cette époque-là. Je me levais assez tôt pour travailler sur l'ordinateur. J'écrivais des livres avec un copain. Jusqu'en 2010 je pense. J'étais disponible tout de suite, maintenant c'est fini je ne peux plus. Si je prends rien je ne dors pas avant 2 h du matin je dors 3 h et c'est fini. J'ai pris l'habitude depuis 15 jours de prendre un comprimé complet, avant je prenais un demi, et là je prends un comprimé complet. Je le prends vers minuit avec une tisane je fais des nuits de 5 à 6 heures. Je n'ai plus mon sommeil de 3 h. J'avais l'impression que le demi comprimé me faisait dormir 3 h c'est tout.

### **Que s'est-il passé ?**

Le fait que je me réveille, je dormais systématiquement 3h. J'estimais que ça me coupait la nuit. J'ai pensé préférable faire une nuit complète en prenant une dose plus lourde le soir. Est-ce que j'ai eu tort j'en sais rien.

### **Vous avez ressenti un bénéfice ?**

Comme cette nuit par exemple j'ai fait une nuit d'un seul tenant. J'ai dû m'endormir vers 1H du matin et me réveiller vers 6h30.

**Vous vous sentez plus en forme ?**

Oui je pense oui

**Est-ce que quelque chose a motivé le changement de dose ?**

Le sentiment d'être fatigué toute la journée de faire des nuits entrecoupées avec un sommeil pas réparateur. Avant avec le demi comprimé, pendant des années ça m'a suffi. Je le prenais et je dormais 5 ou 6 h de plus.

**Vous le preniez toujours pendant la nuit quand vous vous réveillez ?**

Oui oui quand je me réveillais vers 3 heures du matin. Je préfère maintenant on verra dans le temps faudra revenir me voir dans 15 jours\*rire\*. J'ai pris un comprimé hier soir vers minuit et je me suis réveillé ce matin j'ai dormi presque aussitôt et je me suis réveillé ce matin vers 6 h 15.

**Vous avez consulté votre médecin avant ce changement de stratégie ?**

Non de toute façon il pensait depuis le début que j'en prenais un entier. Je n'ai même pas dit que j'en prenais la moitié d'un.

**C'est lui qui vous avait conseillé de le prendre lors de votre réveil nocturne ?**

Non c'est moi tout seul.

**D'accord**

Au départ je voulais pas. J'avais du Zolpidem seulement pour les cas où je ne pouvais pas dormir. On s'est rendu compte tout de suite que je ne pouvais pas m'en passer. A départ je voulais le laisser de côté et peut être que je vais arriver à retrouver un cycle normal... je n'ai plus jamais réussi.

**Initialement vous luttiez ?**

Oui je luttais contre l'envie de le prendre

**Que s'est-il passé ?**

Je retardais, j'ai insisté et que peut être je pourrais m'en passer. Je me suis rendu compte que de m'endormir à 1 h du matin et de me réveiller à 3 h le temps est long. Je me suis rendu compte quelque fois qu'en prenant une tasse de chocolat en pleine nuit ça allait mieux.

**Le chocolat c'était avant les médicaments ?**

Non c'était avec. Chocolat et petit bout de Zolpidem j'avais l'impression de me rendormir plus rapidement et plus longuement.

**Vous continuez à le faire ?**

Euuuuh il y a longtemps que ça ne m'est pas arrivé puisque maintenant j'essaie de prendre un comprimé entier. Mais peut être que je ressaierais le chocolat\*rire\*

**Avant le problème de thyroïde vous avez déjà pris quelque chose pour dormir ?**

Non rien

**Et dans l'enfance ?**

Non je ne crois pas j'en ai pas le souvenir

**Comment se passe votre coucher ?**

Mon épouse et moi on a pris l'habitude le soir de déjeuner ici, on regarde la télévision. Généralement on se couche assez tôt. 20h30 ? (Elle acquiesce) On regarde la télévision jusqu'à 22h30. Parfois je dois le dire je fais une petite somme de quelques minutes le bruit de la télévision m'abruti un peu. On regarde, le rituel, la télé au lit est ce que c'est bon ou pas vous allez me le dire.

**\*sourire\* non.**

\*rire ah il ne va pas me le dire\*

### **Et le comprimé ?**

Maintenant je le prends à minuit grosso modo. Hier j'ai dû le prendre a un peu moins de minuit puis j'ai lu une petite demi-heure et puis je me suis recouché.

### **Vous essayez toujours de vous endormir à la même heure ?**

Oui depuis des mois et des mois. Je pourrais m'endormir avant.

### **Vous prenez le comprimé parce que vous désirez vous endormir ? ou ..... vous attendez d'avoir la sensation de vouloir dormir ?**

Je prends le comprimé quand je n'ai pas envie de dormir mais que je veux dormir. Lors bon c'a m'est arrivé en voyage par exemple de pas prendre de comprimé. A ce moment-là j'ai une nuit qui est terrible. J'ai une nuit qui est haché je dors peut-être une heure une heure et demi, je me réveille, je me rendors je me réveille. Ce sont des nuits qui sont vraiment douloureuse. Ça m'est arrivé on est parti à Pâques en Bretagne. J'avais oublié mon Zolpidem j'ai passé une nuit haché haché haché et là le matin je suis complètement lessivé. Mon épouse voit de temps en temps c'était euh début mai quand elle est venue on avait un litige, j'étais complètement mort j'avais mal dormi. Une fois j'ai fait quelque chose au lieu de prendre un demi comprimé de zolpidem j'ai voulu faire l'expérience (part chercher quelque chose dans la pièce voisine) Mon épouse on a eu des soucis mais ce n'est pas ça qui m'empêche de dormir. Elle a été dans un état nerveux, surmenée \*petite exclamation\*. Son docteur lui avait donné ça (me montre une boîte de Lexomil). Un jour j'en ai pris la moitié d'un. Le lendemain matin c'était une catastrophe j'étais cuit lessivé. On a des contentieux avec un artisan, il est venu le lendemain matin ... j'ai pas réagi ...

### **Vous aviez bien dormi ?**

J'ai dormi mais le lendemain matin j'étais pas dans mon assiette. En plus j'ai regardé ça et je m'aperçois que ce n'est pas pour dormir. Ça j'en prendrais plus.

Voulez-vous un café ?

**Non merci**

**Au moment du coucher rien de spécial ?**

Euh ... \*silence\*

**Les volets ?**

Ah ba on ferme tout.

**Vous arrive-t-il de dormir pendant la journée.**

Oui quasiment systématique après le déjeuner. On se repose avec ma femme trois quart d'heure une heure une heure et demie. Ça m'arrive de faire un roupillon.

**Ça vous arrive de prendre du Zolpidem dans la journée ?**

Ah non jamais. Uniquement le soir. Au début c'était quand j'avais besoin et maintenant c'est devenu un rituel.

**Est-ce que vous ressentez quelque chose ?**

Non même pas un relâchement j'attends que ça se passe.

**Vous parlez de rituel, qu'est-ce que c'est pour vous ?**

Ba un rituel c'est de regardé plus belle la vie à 20h30, les informations à 20 heures. Le rituel bon bin c'est ça, c'est une petite répétition pépère, je raye le mot pépère, une petite répétition familiale de nos habitudes. Je met toujours mon pyjama je me lave les dents.

**En parlant de famille, Est-ce que votre médicament a eu des conséquences sur votre vie familiale ? de couple ?**

Alors bon vous voulez parler de libido par exemple ?

**Par exemple ...**

Alors on me traite pour de l'hypertension par des bétabloquants depuis pfiou 15 ans facile. Avec ça j'ai des médicaments contre la prostate j'ai un petit peu de cholestérol. J'ai l'impression que ceci s'enchaîne avec cela. Depuis des années du côté relation intime c'est un désastre. Mon épouse est au

courant. J'ai des aides. Par contre le viagra m'a donné mal à la tête. Le docteur m'a proposé du Cyalis ça ne m'a rien fait. J'en ai un autre qui a un peu plus d'effet c'est du Muse vous connaissez ?

**Non**

C'est une injection urétrale. De ce côté disons que ... on n'a pas vingt ni trente ans Nos relations sont quand même espacé. Bien que j'ai beaucoup d'envie \*grand sourire\*

**Vous faites un lien avec les médicaments pour dormir ?**

Ah non le lien je le fait avec les bêtabloquants.

**Et sur votre vie ...**

Le zolpidem ?

**Oui**

Ah non non pas de retentissement du Zolpidem. Le retentissement c'est plutôt mon opération de la thyroïde et puis l'âge.

**Si je vous parle d'hygiène du sommeil ?**

Ah c'est quoi ça ?

Sa femme répond : manger léger, ne pas regarder la télé le soir ...

Ah oui on choisit le film pas trop hard enfin pas trop saignant si vous voulez.

**Du café ?**

Un bol le matin de café au lait léger et une tasse le midi.

**Vous êtes vigilant avec le café ?**

Non je le sais mais j'y pense pas quand je prends ma tasse. Je sais que le café et le thé sont des excitants. Bon ... Le soir lorsqu'on a bien travaillé parce qu'on a beaucoup de travail on s'offre un petit apéritif. Je ne dors ni mieux ni plus mal après. J'aime bien le whisky. Enfin j'aime bien .... (Sa femme rigole). Je prends des doses normales. Ma femme est témoin je n'ai jamais été ivre.

### **Jamais d'alcool pour favoriser le sommeil ?**

Non jamais d'ailleurs quand je prends un peu de vin ou un apéritif un peu fort chez des amis. Je le dis à ma femme. Je ne suis pas bien je suis pas ivre mais ça me fait quelque chose. Je m'arrête tout de suite. C'est une sensation indéfinissable. Une sensation, quelque chose là-dedans qui se mettrait en ébullition qui se mettrait en rut. Mis à part le whisky que je semblerais supporter il y a certain apéritif ou certain vin que je supporte moins bien.

### **En parlant d'alcool, avez-vous des tendances à être attiré vers les jeux ou autres choses addictives ?**

Non je ne suis pas joueur, jamais joué, ma femme oui par contre. Si on a une demi-heure le soir on va faire un scrabble tous les deux. On essaie de faire le maximum. Mais une heure après si j'ai perdu j'y pense plus. Ce n'est pas des jeux d'argent. On aime jouer. J'ai dû faire 2 ou 3 loto dans ma vie et un ou deux PMU. On aime jouer pour le jeu. On a eu une partie de belote acharnée hier chez notre fille. Par contre je suis obligé de m'arrêter au bout d'un certain temps j'ai l'impression d'être un peu dans le brouillard. J'ai la concentration qui a des faiblesses. A 83 ans aussi. En ce moment je lis un livre sur le maréchal Pétain il paraît qu'il avait 3 ou 4 heures de lucidité par jour il était à peine plus vieux que moi je n'en suis pas là \*rire\*.

### **Quand vous avez des symptômes est ce que vous consultez rapidement ?**

On la voit tous les 3 mois.

### **Quand vous êtes malade ?**

Non quand on a l'impression que c'est grave sinon on essaie de se soigner on se débrouille nous-même.

### **Quel est votre rapport avec les médicaments ?**

Ah une fois chez mon médecin, j'avais une sorte de grippette. Il m'a donné des médicaments mais pas d'antibiotique. Ça a trainé trainé en longueur. Je suis retourné le voir. Il m'a refilé des médicaments probablement des antibiotiques et là ça s'est calmé beaucoup plus vite. C'est la seule fois là en 10 ans de temps. Chez moi au bout de trois jours ça guérissait je l'ai peut-être traité de salaud bon mais j'y suis retourné quand même \*rigole\*.

**D'accord ...**

Au moins une fois il a péché par prudence mais ce n'était pas assez fort, c'est la seule fois.

**Est-ce qu'il vous tient un discours particulier lors de votre renouvellement ?**

Ah non pas du tout, il regarde ce qu'il a fait la fois d'avant et puis ... bon l'on a changé de médecin parce qu'on a déménagé. On lui a donné notre dossier médical qu'on avait apporté il a repris rigoureusement pareil.

**Et le zolpidem, un discours ?**

Ah non pas du tout, il n'a pas parlé de Zolpidem, rien.

**Comment ça se passe pour le Zolpidem ?**

Il me fait les ordonnances ... euh ....

**Avec une date ...**

Oui vous connaissez le truc ...

**Et le pharmacien il vous dit quelque chose ?**

Non plus.

**Vous me disiez au début qu'il vous avait rassuré sur le risque d'addiction au médicament. Vous vous souvenez ?**

Ah oui oui j'ai une addiction au Zolpidem. Ah la oui d'accord.

**Que vous a-t-il dit ?**

Ah oui au tout début il m'avait dit oh c'est innocent vous pourrez vous en passer c'est simplement en cas de besoin puis effectivement ce n'est pas en cas de besoin c'est tout le temps. C'est une addiction.

**Est-ce que ça vous arrive de ne pas le prendre ?**

Rarement

**Quand ?**

Quand je l'ai oublié. Et j'ai passé une nuit catastrophique.

**C'est arrivé une fois ?**

Oui une fois il y a 3 ou 4 mois, sinon j'en prend. J'emmène toujours le Zolpidem dans ma boîte de médicaments.

**Vous y pensez ?**

Oui c'est devenu capital, indispensable.

**Avez-vous une inquiétude liée au médicament ?**

Non je n'ai pas de peur. Le docteur m'a certifié juré que ...Que c'était sans gravité que je pouvais en prendre. Le docteur m'a rassuré vous pouvez en prendre ça va vous faire dormir. J'ai peur plutôt du Levothyrox, d'Amiodarone. Ce sont des médicaments qui sont primordiaux pur moi.

**D'accord ...**

Est-ce que ces médicaments-là trouble le sommeil .... C'est une autre thèse ...

**Oui \*sourire\*. La durée de prescription pour ces médicaments est limitée. Qu'en pensez-vous ?**

Je me suis pas posé de question je l'ai admis ça ne m'a pas interpellé. Je n'ai pas très bien compris pourquoi. Est-ce que si y en a un qui avalait 2 boites ça serait mortelle peut être. Je ne me suis pas posé la question c'est un fait établi ... bon ...

**Vous n'avez jamais envisagé de devoir arrêter ce médicament-là ?**

Au début je pense que j'ai essayé d'en prendre le moins possible et je me suis rendu compte à l'usage qu'il fallait que je le prenne. L'idée m'est pas venu de m'en passer, je crains que si je m'en passe j'aurais une mauvaise nuit et donc une mauvaise journée.

**C'est quoi pour vous une mauvaise nuit, une mauvaise journée ?**

Je me sens lessivé j'ai du mal à me concentrer. Je suis un peu gâteux...

**Dans votre vie la fatigue vous a toujours fait ça ?**

Non, maintenant j'ai des coups de fatigue que je n'avais jamais du temps de mon activité ou même avant mon opération de la thyroïde.

**Quelle serait l'idéal pour vous ?**

Ça serait de pouvoir ne rien prendre, une petite tisane à la limite, et puis de m'endormir vers 23h 23H30 et de me réveiller à 6 h du matin. Je constate que si je dors moins de 5 h je suis mal foutu. Il me faut au bas mot 5 h voir 6 h de sommeil pour que je sois en forme.

**Une idée d'une solution alternative au médicament ?**

Si y en a une je veux bien la trouvée. Vous parliez de la vie de couple. J'espérais qu'après un moment d'effusion je dormirais bien mais c'est plus le cas. Dans le temps peut être mais maintenant c'est tellement laborieux.

**Pas de solution alternative ?**

Si nous sommes allés dans un magasin bio ou une jeune fille charmante m'a donné des comprimés je ne sais pas de l'aubépine j'en sais rien ça ne m'a rien fait. Pour l'instant c'est le Zolpidem qui ... j'ai une addiction au Zolpidem.

**Et cette addiction serait dû à quoi ?**

Et bien maintenant je dois le prendre afin de m'endormir le soir.

**83 ans dans 3 mois**

**Métallurgie depuis l'âge de 13 ans et demi et j'ai fini comme ingénieur.**

**Niveau d'étude ingénieur**

**4 enfants marié**

**Appartement**

**Santé bonne**

**4 cs MG par an et 1 fois cardiologue**

**M.FRAISE**

**Racontez-moi comment vous en êtes venu à consommer des médicaments pour dormir**

Mais euh vous voulez savoir à quel moment j'ai vraiment pris des somnifères ou précédemment comment ça s'est passé ?

**Oui dès le début comment ça s'est passé ?**

La première fois que j'ai pris des somnifères je devais avoir 11 ou 12 ans, j'avais des problèmes que maintenant je connais mais à l'époque je ne les connaissais pas. Je les connais maintenant, j'ai fait une analyse de 5 ans.

Mes parents m'avaient emmené voir un spécialiste, psychologue ou psychiatre je ne sais plus trop, j'avais eu un entretien avec lui et de cet entretien j'étais revenu avec une boîte de médicament.

### **Dès le premier entretien ?**

Ah oui dès le premier entretien, si je me souviens bien ça devait être déjà mon souci à l'époque de pas dormir, de ne pas m'endormir.

Mogadon ça vous parle ?

### **Oui oui**

C'était ça, j'ai le souvenir de la première fois où j'ai pris le fameux Mogadon, je l'ai pris et 4 minutes après je suis allé me coucher quoi.

### **Comment a évolué cette consommation ?**

Bin euh ce qu'il m'avait donné c'était de courte durée j'ai dû en prendre pendant quelque temps et je n'ai pas continué. Ça aurait été un peu grave (petit rire) quand même donc je n'ai pas continué.

Après il y a eu la période lycée ou comme là j'étais séparé de ma famille j'allais plutôt mieux, j'étais interne aux Sables d'Olonne. Je n'ai pas pris de somnifère pendant cette période.

Après la reprise après j'étais à Nantes j'étais chirurgien-dentiste, les problèmes ont recommencé, c'était l'angoisse des études l'angoisse des examens, de l'apprentissage du métier. Ça a recommencé et surtout aux périodes d'examens.

### **Qu'est ce qui a recommencé ? Les troubles du sommeil ?**

Les troubles du sommeil oui c'est ça, moi mon problème essentiel c'est l'endormissement. Si je peux m'endormir, après je peux me réveiller une fois deux fois trois fois après je me rendors il n'y a aucun problème. Maintenant c'est pareil c'est vraiment comme ça il faut que je puisse m'endormir.

### **A cette période des études de dentaire vous avez consommé des somnifères ?**

A la période des examens oui.

### **Comment ça s'est passé ?**

A l'époque c'était un peu moins fort.

**Vous vous les faisiez prescrire ? Comment faisiez-vous ?**

Oui oui j'allais voir mon médecin généraliste je lui disais que j'avais des examens, que je n'arrivais pas à dormir et voilà.

**Est-ce que vous vous souvenez de quels médicaments c'étaient ?**

Peut-être si vous me donnez des noms ... euh benzoquelque chose ?

**Benzodiazépines ?**

Oui oui c'est ça. Et donc après les résultats des examens le sommeil n'était pas forcément mieux mais je devais mieux gérer. Je n'ai pas le souvenir d'avoir pris des somnifères. Je ne prenais plus rien. Je n'ai pas continué, je ne prenais rien en dehors des périodes de stress.

Je sentais bien que c'était quelque chose qu'il ne fallait pas que je prenne à plein temps.

**Et pourquoi alors ?**

Je devais considérer que ce n'était pas très bon pour ma santé

**Et ensuite ?**

Après je suis allé euh, je n'avais pas trop envie de travailler j'ai fait un break pendant 6 mois puis je suis parti au service militaire au Maroc, j'avais 27 ans.

J'ai fait l'erreur de ma vie je me suis marié, c'était ce qu'il ne fallait pas que je fasse.

Ça a été le début d'angoisses au summum.

Autant pendant mon enfance qui a été très très compliqué ou pendant la fac je voyais une issue, autant cette histoire de mariage je ne voyais pas d'issue. Ça m'a provoqué des situations de stress épouvantable. C'est là que j'ai décidé de débiter une analyse. J'ai fait une analyse de 5ans

**Quel âge aviez-vous à ce moment ?**

J'avais 30 ans. Ça a été une très grande expérience, vraiment très belle expérience mais euh ...mais ça ne donnait pas la solution du somnifère.

Je prenais du Temesta 2,5, j'avais décidé de ne pas prendre de somnifère, je prenais du Temesta 2 ,5 le soir pour dormir.

Le sommeil c'est le combat de ma vie, le matin quand je me levais je pensais déjà au soir comment j'allais pouvoir m'endormir, cette histoire de sommeil a été l'enfer de ma vie.

Le problème quand j'ai commencé à travailler, c'est que quand j'arrivais pas à m'endormir je savais que le lendemain matin j'ai le premier patient à 8 h sur le fauteuil. Il fallait que je fasse ma journée que je travail que j'assume.

Même avec le Temesta bin euh des périodes ça allait mieux et parfois je ne dormais pas de la nuit. Je dormais peut-être une demi-heure mais l'état dans lequel je me levais le matin, c'était horrible.

#### **Vous expliquez ces insomnies comment ?**

C'était toute l'angoisse de cette situation maritale, le fait que je devais passer ma vie avec une personne euh ... que.... Il n'y avait pas de solution. Je n'aurais pas dû rentrer dans une situation de mariage et après je savais pas comment m'en sortir.

#### **Vous pensez que ça vous empêchait de dormir ?**

Oui sûrement mais après j'ai tout le temps été stressé enfant je ne dormais pas bien. A chaque période stressante pour moi c'est le sommeil qui prenait en premier.

#### **Quelle différence vous faite entre un somnifère et le Temesta que vous preniez le soir pour dormir ?**

Euh je considérais que c'était plus violent pour moi, que j'avais plus de risque à prendre un somnifère c'était une sorte de dosage dans ma tête, je me disais que c'était pas bien de prendre des somnifères.

#### **Est ce qu'il vous est arrivé de varier les doses ?**

Alors pour essayer d'améliorer les choses il y a quand même eu la thérapie de 5 ans qui quand même me soulageait de mes angoisses et de mes problèmes et à côté de ça j'ai tout fait : sophrologie, acupuncture, homéopathie j'ai dû boire des tonnes de tisanes, je découpais les articles de journaux. J'ai tout fait.

### **D'accord**

Avec un succès zéro

### **Vous arrivait il de varier votre consommation de Temesta ?**

Il m'arrivait de diminuer ou même d'arrêter quand je me sentais mieux, par exemple en vacances ou quand j'étais moins stressé. J'essayais d'en prendre le moins possible dans tous les cas.

### **Vous aviez une crainte envers le médicament ?**

Oui je pensais qu'à la longue ce médicament pouvait me poser des problèmes, de mémoires, de vigilance, je considérais que c'était vraiment un médicament qu'il fallait que j'arrête quoi.

### **Vous vous le faisiez prescrire par votre médecin traitant ?**

Oui

### **Est-ce que vous souvenez de son discours lors de vos consultations à ce moment-là ?**

Non je n'ai jamais eu de mal à me le faire prescrire. C'était comme ça quoi.

A la fin je connaissais la pharmacienne, je me faisais une ordonnance

### **Quel âge avez-vous à ce moment-là ?**

A peu près 50 ans j'ai tenu comme ça jusqu'à 50 ans. J'ai divorcé à 40 ans. Plusieurs choses c'était mis en place, je n'avais plus cette situation de stress important ça allait plutôt pas mal. Le sommeil a re-tapé à ma porte. Il y a eu des périodes euhhh.. euhh et des périodes où je n'arrivais pas à fermer l'œil.

Un jour j'ai été voir mon médecin traitant qui était un ami et je lui ai dit écoute j'en peux plus, j'étais euh pas au bord de la dépression ça serait beaucoup dire mais j'étais las quoi. Je n'en pouvais plus. Je lui ai dit qu'il fallait trouver une solution pour cette histoire de sommeil. Je grignotais des petits bouts de Temesta mais sans vouloir augmenter les doses et prendre 2 comprimés. Il m'a dit bon bin écoute si tu en es la tu vas essayer ça tu vas prendre du Zolpidem et voir ce que ça donne et bon bin je lui dit d'accord on essaie. La vraiment je n'en pouvais plus.

Et donc pendant un mois j'ai pris un Stilnox tous les soirs. Et là c'était le paradis je m'endormais très rapidement je me réveillais je me rendormais et le matin j'étais bien.

J'étais bien et depuis je n'ai pas arrêté je n'ai pas essayé d'arrêter.

### **Donc depuis ...**

Depuis 15 ans je prends un Stilnox tous les soirs.

### **Comment ça s'est passé au bout d'un mois ?**

Je suis retourné le voir et je lui ai dit que ma solution c'était celle-là il m'a dit ba d'accord.

### **D'accord, vous n'avez pas le souvenir d'un discours de prudence ou...**

Pas du tout pas du tout il m'a demandé si ça me convenait je lui ai dit que oui ça me convient parfaitement ça simplifie à 92 pourcent ma vie. C'était la première fois que je prenais ce genre de produit.

### **Est-ce que la dose a varié ?**

Non, je me suis dit qu'il ne fallait pas que j'augmente. Le problème est le même qu'il y a 20 ou 40 ans il y a des périodes où j'ai des soucis et ou même avec le Stilnox je ne m'endors pas bien mais c'est pas pour autant que je vais en prendre plus.

### **Comment ça se passe le moment de la prise ?**

Alors là c'est tout un cérémonial, le pré sommeil euhh. Déjà à partir de l'après-midi je pense à mon sommeil, qu'il va falloir m'endormir. Je euh.. mon dernier repas c'est à 18 h maximum et pas beaucoup, je mange très peu pour avoir l'estomac vide. Je veux que le Stilnox fasse l'effet maximal. Evidemment si vous prenez le médicament en dinant avec des produits un peu lourd...donc il faut que le médicament soit dans mon estomac vide.

**Vous l'avez constaté ça ?**

Ahh bin oui oui complètement

**D'accord**

Donc l'heure où je m'endors c'est entre onze heure et minuit et quart. Je choisis la période.

**Vous prenez le comprimé à quel moment ?**

Au moment où je suis couché,

**Il y a d'autre rituel au moment du coucher ?**

Oh bin non, j'ai la télévision dans ma chambre je suis cool quoi. Je dors tout ouvert par contre je ne supporte pas l'obscurité. Je ne dors pas enfermer.

**Quel effet vous ressentez au moment où vous prenez le médicament ?**

C'est très rapide je ne ressens rien de spécial. Je le prends et au bout d'un quart d'heure je sens que ça comment a ... il y a un tout petit moment où il y a un effet de plaisir, un tout petit moment voyez ...

**Mmmhh**

A partir de ce moment-là je sais que mon sommeil va pas tarder à venir, j'éteins et .. je me tourne 2 fois et je dors.

**D'accord, et pendant la nuit vous vous réveillez ?**

Alors 1h30 après je me réveil, il faut que je me lève et que je mange c'est absolument indispensable. Je me lève et je mange un petit quelque chose.

**Est-ce systématique ?**

Ah oui c'est systématique sinon je ne peux pas me rendormir.

**Et après ?**

Je me rendors.

**Vous est-il déjà arrivé de reprendre un somnifère pendant la nuit ?**

AH non non ça je refuse !

**Vous avez déjà eu envie ?**

Ah bin oui si j'ai eu un problème dans la journée familiale ou autre. Si je suis anxieux l'endormissement se fait beaucoup moins bien ou même pas du tout. Mais c'est très très rare.

Si j'ai un voyage à faire par exemple la ça va pas.

**Vous arrive-t-il ne pas le prendre ?**

Non jamais.

**Pourquoi ?**

Bin parce que je ne vais pas m'endormir !

**Qu'est-ce que ça représente pour vous ?**

C'est l'angoisse totale, là c'est vraiment horrible. Ça va me, c'est euhhh c'est ... je me pose même la question du jour où je ne pourrais pas avoir ce ... la je suis carrément intoxiqué. Intoxiqué de ce médicament. Je surveille ma consommation comme un drogué. Je gère mon médicament comme un drogué. Mes boîtes sont dans un secrétaire et je sais ce qu'il y a dedans, mais faut pas que je sois en manque quoi !

**Vous vous arrangez toujours pour en avoir donc ?**

Ah oui oui je ne l'oublie jamais par exemple si je voyage les comprimés ne sont pas dans ma valise ils sont dans ma poche. C'est la première chose à laquelle je pense. Si je devais partir avec une seule chose ça serait ça.

**Vous parliez du Temesta tout à l'heure, vous arriviez à ne pas le prendre en vacances par exemple là ce n'est plus le cas ?**

Ah non là j'ai tiré un trait. Je ne veux plus faire d'effort. J'ai quand même essayé plein de chose j'ai tout essayé.

**Votre consommation de somnifères a t-elle un impact sur votre entourage ?**

Ah non pas du tout du jour où j'ai pris ce somnifère ma vie a changé, ma vie est devenue à 95 pour-cent plus agréable. Je n'avais plus la problématique de me soucier de l'endormissement. Moi mon problème c'est que je me levais le matin je me disais ce soir il va falloir que je m'endorme. Voilà !

**Est-ce que vous avez des craintes liées à ce médicament ?**

Aucune ça m'est égal j'estime que le côté positif est plus grand que le côté négatif. Je ne ressens aucun effet secondaire, ni perte de mémoire ou quoi que ce soit. Pour moi c'est l'idéal du médicament et ma solution.

**Est-ce que vous avez une crainte liée à son arrêt ?**

Ah oui ça bien sûr ! Il faudrait que je trouve autre chose, c'est quelque chose à laquelle je pense c'est très angoissant pour moi.

**Avez vous eu envie d'arrêter ?**

Non je retomberais dans une angoisse pas possible et je ressentirais des symptômes de manques.

**Qu'est-ce que c'est pour vous cette peur de ne pas dormir ?**

C'est le défile de toute mes angoisses qui sont liées à des choses d'enfance, a des choses de mon enfance.

La peur de ne pas dormir c'est complètement la peur de ces angoisses-là.

**Quel serait l'idéal pour vous ?**

Ça serait de ne pas en prendre, si on me donnait une solution autre je suis ouvert à tout.

**Quelle solution ça pourrait être ?**

Ça pourrait être de refaire une psychothérapie. Ma là je n'ai plus envie je n'ai plus envie de me remettre là-dedans.

A l'époque c'était vital pour moi j'y allais 3 fois par semaine pendant 5 ans ? C'était intensif. Ça m'a permis de vivre.

**Quelle aide pourrait vous être apporté dans cette démarche de quête du sommeil ?**

Oui on pourrait m'aider mais je n'ai pas d'idée s'il y en avait une je l'essayerais. Avec les connaissances actuelles de tout ce que j'ai fait pour moi c'est super.

**Ok**

Mais je suis euh je suis je m'estime addict je suis addict de ce médicament.

Homme

69 ans

Chirurgien dentiste retraité

2 enfants adoptés, divorcé

Consommation depuis 15 ans en continue

Santé très bonne

Cs médicale tous les 3 mois

Pas d'autre médicament

« j'ai été étudiant et que voilà c'est pas pour trouver une solution »

## **M.PAPIER**

**Racontez-moi comment avez-vous commencez à consommer des médicaments pour dormir.**

J'ai toujours eu un sommeil difficile mais que j'arrivais à gérer c'est à dire que je dormais à chaque fois pas plus de 3 ou 4 h. Quand je travaillais il fallait que je reste 2 h éveillé avant de pouvoir me rendormir. Quand j'ai arrêté de travailler j'ai été licencié j'ai fait un début de dépression, mon médecin traitant m'a prescrit un somnifère. J'ai commencé à en prendre mais j'ai arrêté très très vite.

**Quels somnifères ?**

Du zolpidem, c'était il y a 5 ans. Ça a dû durer 2 ou 3 mois.

**Y a t il eut un autre traitement prescrit avec ?**

Oui un antidépresseur mais je ne me souviens pas du nom. Je l'ai arrêté en même temps j'étais rétabli. J'ai donc arrêté au bout de quelques mois le zolpidem mais j'ai gardé les comprimés dans ma pharmacie. J'ai repris mon rythme de sommeil habituel, avec toujours les mêmes difficultés. Un jour je me suis dit que je pourrais prendre un de ces comprimés. J'ai pris un cachet et j'ai dormi 7h d'affiler. J'ai donc commencer à reprendre ces médicaments.

**Il s'était passé quelque chose motivant la reprise de ce traitement ?**

Un ras le bol de dormir comme ça la nuit. Quand je me réveillais à 4h du matin je ne pensais qu'à une chose c'est de faire la sieste, des siestes de 2 ou 3h l'après-midi. J'ai donc repris ce médicament sans l'aval de mon médecin traitant et ai dormi 7 h de rang. J'ai recommencé le lendemain et même chose ça m'a changé la vie.

Je suis retourné chez mon médecin traitant et bien entendu elle m'a mis en garde sur l'accoutumance de ce médicament. Et donc elle m'a prescrit ce médicament sur une durée d'un mois en me demandant de n'en prendre qu'un demi. Je dors donc un peu moins, 5h30 ou 6h mais ça me suffit largement. Maintenant j'en prend constamment.

**Depuis quand alors ?**

2012 ou 2013, maintenant je dors vraiment 5 ou 6 h d'affilé ça me change vraiment la vie. Quelque fois ça m'arrive de l'oublié et là je reprends mon rythme d'avant.

**Que se passe t'il quand vous retourner voir votre médecin traitant ?**

Un jour elle m'a dit « vous êtes vraiment dépendant » mais c'est tout ce qu'elle m'a dit.

**C'est tout c'est à dire ?**

Bin c'est tout ce qu'elle m'a dit c'est le seul souvenir que j'ai de la consultation.

**Qu'en pensez-vous ?**

Pour moi ce n'est pas la même dépendance que le tabac. Je ne vais pas en souffrir réellement. Si je n'en ai pas je reprendrais mon rythme de sommeil d'avant.

**Que ressentiez-vous avec votre rythme d'avant ?**

Tout ce que le manque de sommeil peut apporter. La fatigue le matin, c'est pour ça que j'attendais la sieste avec impatience.

**La dose a t-elle évoluée depuis 2012 ?**

Non pas du tout un demi tous les soirs.

**Comment se passe la prise du médicament ?**

Je le prends au moment du coucher. De toute façon je n'ai jamais de problème pour dormir, pour m'endormir. Je m'endors très très bien. Je le prends juste quand je me couche.

**Quelque chose de particulier au moment du coucher ?**

Non rien du tout

**En prenez vous a d'autre moment de la journée ?**

Non jamais.

**Quels effets ressentez-vous ?**

Au moment de la prise aucun, je m'endors aussitôt. Le lendemain matin j'ai la bouche un peu pâteuse je sais pas si c'est courant mais c'est insignifiant.

**Pas de sensation particulière ?**

Non aucune.

**Des réveils pendant la nuit malgré ça ?**

Je suis très sensible au période de pleine lune, je me réveil les nuits de pleine lune mais je me rendors aussitôt.

**Pensez-vous que la prise de ce médicament a des conséquences sur votre vie personnelle, votre entourage, activités quotidiennes ?**

Aucune conséquence, non.

**Et quand vous faites du bateau ?**

Eventuellement je n'en aurais pas besoin, les journées de mer on est bien fatiguer, mais je préfère le prendre quand même. Je ne préfère pas l'arrêter.

**Avez-vous des craintes vis à vis de ce médicament ?**

On entend dire que ça pourrait favorise la maladie d'Alzheimer. Mais c'est tout ce que j'ai entendu.

**Qu'en pensez-vous ?**

Je n'en pense rien parce que réellement est ce que ça peut favoriser ça ?

**Qu'en pensez-vous ?**

Je n'en sais rien j'ai pas entendu d'alerte vraiment sur ce médicament.

**Est-ce que ça vous arrive de ne pas en prendre ?**

Par oubli oui mais la sanction c'est immédiat je reprends le rythme d'avant.

**Le prenez vous quand même après coup ?**

Non jamais quand je me réveille vers 3h je pense que je ne redormirais pas directement donc je préfère laisser comme ça. Je ne pense pas me rendormir après mes 4 heures de sommeil.

**Y a t'il des circonstances qui favorisent l'oubli ?**

Non non aucune. C'est quand je me réveil à 4 h que je réalise que je l'ai oublié.

**Craigniez-vous de prendre ce médicament sur le long cours ?**

Non à part ce qu'on disait tout à l'heure pour Alzheimer ... Je pense que si mon médecin traitant continue à me le prescrire j'en prendrais tout le temps parce que ça m'apporte beaucoup. Maintenant si elle arrête, si elle me disait qu'il y avait un danger réellement ou autre ça me ferait réfléchir sur cette position.

**Vous n'avez pas de certitude concernant les risques du médicament ?**

Bin non ...

**Aimeriez-vous en avoir ?**

Oui quand même.

**Envisageriez-vous un arrêt ?**

C'est possible oui.

**Comment feriez-vous ?**

Je reprendrais mon rythme d'avant ce n'est pas une torture non plus j'ai vécu 30 ans comme ça. Mais c'est vrai que ce médicament m'apporte un bien être.

**Quelle serait la solution idéale pour vous ?**

Dormir longtemps sans le médicament ?

**Une solution alternative ?**

Aucune idée. Je n'en connais pas mais pourquoi pas.

**Avez-vous déjà pensé à quelque chose ? essayez quelque chose ?**

Non jamais.

**Pourquoi ?**

Je ne sais pas la facilité peut être, je ne sais pas. Vous pensez à quelque chose ?

Non je ne pense à rien. Des tisanes quelques choses comme ça mais je serais prêt a essayé éventuellement.

**Vous n'avez jamais essayé ?**

Non jamais.

**Que pourriez-vous mettre en place pour dormir sans le médicament ?**

Aucune idée. Si mon médecin traitant la prochaine fois me proposait telle ou telle chose je le ferais.

Il existe des spécialistes sur le sommeil peut être ...

**Et quel aide pourriez-vous attendre ?**

Que l'on me propose quelque chose car moi je ne sais pas.

Homme 64 ans

Photographe pendant 30 ans (commerçant)

12 ans mécanicien dans l'imprimerie

BEPC

Séparé 2 enfants

Motivation : mon médecin traitant m'a demandé moi ça ne me dérange pas donc si ça peut rendre service.

Etat de santé : excellente

4 mois (3 fois par an)

Pas d'autre ttt

**M.PATRON**

**Racontez-moi comment vous avez commencé à prendre des médicaments pour dormir.**

Ça fait une vingtaine d'année, je suis tombé d'une échelle de dix mètres et ma tête a été tapé contre un mur. Ça m'a donné des douleurs dans la colonne vertébrale, j'ai trainé ça pendant 2 ans, de médecin en médecin. Puis j'ai été à l'hôpital de Dreux, ils ont commencé par me dire bin ... depuis ce temps-là je dormais plus bien. Est-ce que ça un lien ça je ne sais pas. Les médecins ont commencé par me donner un traitement qui est interdit maintenant du ri... ri...

### **Rivotril ?**

Oui c'est ça. Je prenais jusqu'à 20 gouttes par nuit ce qui fait que je dormais bien et le mal s'est passé comme ça. Et après j'ai eu du mal à m'en passer et dès que je commençais à vouloir baisser le Rivotril je dormais pas forcément bien. Le médecin traitant quand je suis arrivé en Vendée, j'avais déménagé. Il m'avait dit « Je ne souhaite pas que vous gardiez le Rivotril il faut remplacer ça par autre chose ». J'ai remplacé ça par autre chose. Et puis ... médicament pour dormir... et les douleurs était toujours là un petit peu. En 2011, je suis chef d'entreprise, j'ai 5 entreprises en fait, \*rire\*, à l'époque j'en avais que 3 dont une grosse. Fin 2011 on a décidé d'acheter cette maison-là avec ma femme on avait une grande maison là-bas qui faisait 250 m2. Le temps qu'on récupère celle-là on s'est retrouvé dans une petite maison pendant 3 ou 4 mois, de 30 m2 environ. Alors je n'avais plus rien à faire. Je suis quand même un actif, faut que ça bouge avec moi. Là j'ai fait une petite dépression ou une bonne peu importe comment on la mesure. J'ai fait une dépression car j'avais une usine où j'avais engagé quand même 2 millions d'euros et les travaux n'en finissait pas. On devait faire les travaux sur 9 mois. Ça s'est fini au bout de 14 mois ça n'en finissait pas on avait problème sur problème les travaux n'avancait pas. Puis bon ça a bien fini à la fin. Je me retrouvais sans rien faire, la nuit ça me travaillait, travaillais travaillais. Puis quand je suis arrivé ici en 2012 j'ai rencontré mon médecin traitant qui m'a dit bin faut quand même faire attention parce que vous avez déjà fait une dépression. Elle m'a donné des médicaments pour bien dormir. Parce que dès que je suis réveillé ça y est c'est... fin dès que je ne dors pas c'est mes chiffres. Voilà c'est comme que je suis arrivé en fait à prendre des médicaments pour dormir.

### **Est-ce que vous souvenez du médicament que vous avez pris après le Rivotril ?**

Alors attendez je regarde.... \*fouille dans des ordonnances puis monte à l'étage\* elle a continué de me soigner un peu pour la dépression pour pas que ça revienne, \*cherche à l'étage\*, Zolpidem.

### **Du Zolpidem d'accord ...**

Je prenais du Zolpidem, depuis 2012 j'en prenais un entier par jour. J'avais un autre traitement, de la Venlafaxine. Il y en avait un autre que je prenais avant mais je l'ai arrêté. Celui-là elle ne souhaitait pas que je l'arrête. En tout cas si je l'arrête il fallait faire attention quoi. Elle m'a toujours conseillé de garder le Zolpidem tant que je prenais ça. Et là d'un je suis passé à un demi.

**D'accord, et au début est ce que vous vous souvenez pour quelle raison le Rivotril vous a été prescrit ?**

Pour mon choc.

**Pour la douleur ?**

Oui il ne voyait pas trop ce que c'était mais je souffrais. Et puis ça me faisait dormir. Quand je ne dormais pas bien c'est quand j'ai arrêté le Rivotril.

**Le début du Zolpidem c'était quand ?**

En 2012, c'est mon médecin qui a arrêté le Rivotril pour débiter le Zolpidem, un comprimé par jour. Il m'avait dit on va arrêter le Rivotril parce que ce n'est pas bon.

**Et vous prenez un demi comprimé depuis quand ?**

Depuis septembre 2015

**Que s'est-il passé ?**

J'avais envie de diminuer tous ces cachets que je prenais. Il y en a un autre je sais plus trop le nom qu'on avait arrêté et puis celui-là elle m'a dit qu'on allait pas le réduire tant que vous n'aurez pas arrêté celui-là.

**Donc c'est vous qui avez demandé ?**

Oui enfin elle m'avait conseillé de diminuer si je me sentais bien. Ça faisait quand même 6 mois que j'avais essayé. Puis en fait j'avais repris une petite affaire ici. Alors dès que j'étais réveillé enfin au bout de 4 heures et puis c'était fini quoi. Maintenant, quand j'en prenais un alors là je dormais bien mes 8 heures tranquille, maintenant avec un demi je dors bien mes 4 heures puis je suis réveillé je vais aux toilettes parce que j'ai eu des problèmes de prostate, puis c'est tout je me rendors aussitôt je fais mes 7 ou 8 heures sans problème. Par contre si je n'en prends pas du tout je fais des cauchemars. Si je les prends bien je ne fais pas de cauchemars j'ai toujours rêvé beaucoup ça c'est sûr. J'ai eu tendance ça m'est arrivé à l'hôtel j'avais oublié de les emmener \*pfiouuuu l'air effrayé\*

**Oui ?**

Là c'est terrible quoi je fais des cauchemars, je sais pas le temps que ça dure on a toujours l'impression que ça dure toute la nuit je suis partie dans des extrêmes qui n'ont plus rien à voir. Je ne sais pas où on va chercher ce qu'on peut se mettre dans la tête.

**D'accord, c'est à dire que si vous ne prenez pas les médicaments vous arrivez à dormir quand même ?**

Non non enfin je m'endors mais je suis réveillé toutes les heures quoi.

**Vous êtes réveillé à cause des cauchemars ?**

Oui souvent. Souvent j'essaie de me réveiller mais je n'y arrive pas, vous êtes partie dans votre truc et ça c'est compliqué.

**Est-ce qu'avant de prendre du Rivotril vous aviez déjà pris ...**

Jamais avant mon choc je ne prenais jamais rien.

**Et dans l'enfance ?**

Non jamais rien

**Et vos parents ?**

Non ils ne prenaient jamais rien

**Comment se passe la prise du médicament ? Le coucher ?**

C'est simple le soir, je le prends juste avant de m'endormir. C'est-à-dire on monte vers 11h30 minuit je regarde un peu la télé et 30 minutes après je prends mes médicaments, tous. Et une demi-heure après je dors.

**Vous le prenez une fois que vous êtes dans votre lit ?**

Oui

**Vous le prenez pendant que vous regardez la télé ?**

Oui j'aime bien l'émission c'est dans l'air. C'est un peu le déclic. Après l'émission je prends les médicaments Je mets un peu BFM pour voir un peu les informations et je m'endors. Je le sens tout de suite que je vais m'endormir donc j'arrête.

**D'accord, au niveau du coucher vous n'avez pas d'habitude particulière ?**

Non

**Vous fermez les volets ?**

Oui oui je ne peux pas dormir en plein jour. La moindre lumière m'embête.

**Quels effets vous ressentez après avoir pris les médicaments ?**

Aucun je m'endors

**Pas de sensation ?**

Non

**Est-ce que vous dormez dans la journée ?**

Oui tout le temps Je fais la sieste une demi-heure une heure après le déjeuner. Quand je suis ici pas quand je suis au bureau. Disons 75 pourcent du temps je fais ma sieste le midi.

**Est-ce qu'il vous arrive de reprendre du Zolpidem ?**

Non jamais, même si je l'ai oublié le soir je ne reprends pas le médicament le lendemain parce que si je suis sur la route ou un truc comme ça ...

**Est-ce que vous faites d'autre chose pour faciliter le sommeil ?**

Non

**Tisane ?**

Non je ne bois pas beaucoup de tisane. Si j'en bois 20 dans l'année parce que on est chez des amis au lieu de boire un café par exemple. Je prends quand même mes médicaments Je n'ai jamais essayé non plus de boire une tisane et de ne pas prendre mes médicaments. Par ce que je sais que celui la faut pas l'arrêter de toute façon.

**Vous connaissez la différence entre les 2 médicaments ?**

Ah non du tout je sais que celui-là c'est plus par rapport à ma dépression que j'avais faite. Enfin je pense je ne sais pas si vous le connaissez. Et celui-là c'est plus pour m'apaiser. C'est ça ?

**Oui celui-là est un antidépresseur et celui-là est un somnifère**

J'aimerais bien arrêter je lui dis toujours j'aimerais bien arrêter celui la\*montrant la boite de Venlafaxine\*

**Plus que celui-là (le Zolpidem) ?**

Bin parce que je ne suis pas pff je suis pas quelqu'un de bombarder de médicament. C'est dans ma tête hein c'est tout. S'il faut arrêter tous mes médicaments. Je prends un petit cachou maintenant c'est plus du Tahor du 20 gramme. Je prends ça depuis l'âge de 40 ans.

**D'accord, pour le cholestérol. A part ça rien d'autre ?**

Si je prends juste un autre pour la prostate, j'ai commencé ça en 2009 ou 2010. C'est un chirurgien qui m'a donné ça.

**Le médicament a-t-il des conséquences sur votre vie personnelle familiale ou professionnelle ?**

Non, vous voulez dire agressif ou quelque chose ? non je prends ça comme si c'était un morceau de sucre.

**Le matin quand vous vous réveillez ?**

Non je me lève je suis en pleine forme.

**Comment se déroule la nuit ?**

Depuis que j'en prend un demi je me lève une fois pour aller aux toilettes je reviens et je me rendors.

**Ça ne vous est jamais arrivé d'en reprendre pendant la nuit ?**

Non jamais.

**Pourquoi ?**

Bin c'est une volonté je pense. Si vraiment si je n'arrivais pas à m'endormir au bout d'une heure ou deux, au bout du troisième jours je me dirais ou j'en reprend un entier ou un demi. Non je n'en ai pas besoin. J'ai l'impression que si je ne le prends pas le soir je vais pas dormir.

**D'accord on va en reparler, vous parlez de café tout à l'heure vous en buvez dans la journée ?**

OHH oui je suis un gros buveur de café. Le matin j'en bois 7 ou 8 le matin et au moins 3 l'après-midi.

**Jusqu'à quelle heure ?**

Je fais attention à ne pas en boire après 18 h en général le dernier est plutôt vers 15h.

**Vous pensez que ça peut influencer sur votre sommeil ?**

Moi je ne pense pas maintenant je ne sais pas parce que que j'en prenne ou pas mon rythme il est comme ça.

**Et le weekend ?**

C'est pareil peut être un peu moins le matin.

**Au niveau activité physique ?**

Alors activité sportive pas du tout. Par contre je suis un grand bricoleur. Moins maintenant parce que j'ai moins de force. Avant que ça soit maçonnerie ou quoi, faut que ça bouge quoi. Maintenant je suis plus dans mes chiffres au bureau ou ici.

**Pas de sport ?**

Ah non c'est bien dommage mais « héhé ». Ma femme m'a acheté un vélo pour mettre dans la piscine mais j'en ai fait un peu samedi mais bon hier on était pas là et aujourd'hui ça ne m'a pas tenté. Sinon ce que je fais beaucoup c'est qu'on a un jacuzzi un hammam et un sauna mais j'essaie de pas en faire de trop. J'ai l'impression que le Jacuzzi ça me rend un peu mou. Donc je limite à 2 ou 3 la semaine.

**D'accord**

Et puis on va arriver dans la période où la piscine est ouverte. Je fais du spa puis je vais dans la piscine ça j'aime bien.

**Avant votre accident le sommeil ?**

Aucun problème jamais de problème je dormais facilement, partout.

**Les douleurs vous les avez encore ?**

Non pas du tout

**Des problèmes de sommeil dans votre famille ?**

Non on est 6 je n'ai jamais entendu dire que quelqu'un prenne des cachous pour dormir.

**Quelle est votre relation avec les choses addictives ? jeux d'argent ? ordinateur ?**

Non je ne suis pas joueur. L'ordinateur plutôt minimum par contre j'aime bien la télé j'ai du mal à ne pas l'allumer le soir quand je me couche.

**Et le médecin ? vous consultez rapidement ?**

Non j'attends toujours. Je n'ai pas été beaucoup malade dans ma vie. J'ai été opéré deux trois fois. Des bricoles. Un ulcère, le ventre j'avais pris un peu de ventre j'ai fait une opération esthétique et un doigt à ressaut. Mais je n'ai jamais eu vraiment de maladie. Je ne suis pas fragile.

**Est-ce qu'il vous arrive de ne pas prendre le Zolpidem ?**

Non.

**De l'oublier ?**

Si je vous dis quand j'étais à l'hôtel. Ça m'est arrivé peut-être 2 fois.

**Et quand vous partez ?**

Ah non non j'ai ma trousse qui est prête et qui me suis.

**Vous y pensez ?**

Ah oui si ce n'est pas moi c'est ma femme qui y pense.

**Et quand vous l'avez oublié ? Vous aviez oublié de le prendre ou de l'emporter ?**

J'avais oublié de l'emmener et quand j'ai voulu le prendre, ah merde. C'est là que la nuit... J'ai vu que je ne pouvais pas dormir. Quand tu t'endors c'est là que je fais des cauchemars.

**Vous n'oubliez jamais de le prendre quand vous êtes ici ?**

AH non jamais

**Avez-vous une inquiétude liée aux médicaments ?**

Non je n'ai pas d'inquiétude mais je suis pas du genre à prendre des médicaments. Le docteur m'avait dit une fois que si je pouvais diminuer c'est bien je sais plus lequel des deux parce que par rapport à la mémoire c'était pas terrible mais c'est tout. Bon je suis pas inquiet plus que ça.

**Pourquoi ? Qu'en pensez-vous ?**

Aujourd'hui je suis bien. Je voudrais arrêter pour dire je prends plus de médicaments c'est bon. Après je pense que prendre des médicaments c'est un rituel qu'on se donne c'est aussi, je pense, est ce que c'est une addiction je sais pas, mais je sens que si je ne les prends pas je suis capable de pas dormir parce que je n'ai pas pris mes médicaments alors est ce que c'est parce que je les ai pas pris, ça se trouve je pourrais m'endormir sans ou est-ce que c'est une habitude je sais pas. Je ne suis pas inquiet parce que je fais confiance à la médecine. Si je pensais qu'il y avait un danger je pense que je ne les prendrais pas.

**Et ce qu'elle vous a dit pour la mémoire ?**

Bin ça m'inquiétait un petit peu c'est pour ça qu'elle m'avait dit ça serait bien si vous pouvez diminuer. Essayez d'en prendre un demi puis un quart puis peut être vous pourrez le supprimer...

**Où en êtes-vous dans cette démarche ?**

Bin j'ai mis six mois à passer à un demi. Je voulais le faire avant les vacances et puis ça été assez mouvementé je n'ai pas fait. Puis j'ai pris un demi. Aujourd'hui que j'en prenne un ou un demi c'est pareil.

**Ça vous arrive d'en reprendre un entier ?**

Ah jamais non non je suis resté à un demi et puis j'y tiens. A un moment donné quand j'ai ramené mon entreprise de Bretagne a ici j'ai failli en reprendre un entier. Ce n'est jamais facile de déplacer 150 personnes. J'avais les chiffres qui revenait. Mais j'ai tenu bon.

**Que pensez-vous de cette idée d'arrêter ?**

Je pense que quand je vais me sentir bien, alors le problème c'est quand je vais me sentir bien, j'aurais envie de les arrêter.

**C'est-à-dire ?**

Bin quand ça va passer dans ma tête je vais dire aller je les prends plus. Ma sœur en avait pris aussi elle avait une dépression et un jour ou l'autre elle a décidé de tout arrêter ça n'a pas été mieux il a fallu qu'elle recommence. Mais euuhhhh Je ne veux pas tomber dans l'excès je veux pas non plus ... La dernière fois mon médecin traitant m'a dit bin si vous êtes bien vous êtes bien mais quand vous pourrez vous l'arrêterez ça viendra de vous-mêmes.

**Et si vous n'arrêtiez pas ?**

Si j'en ai besoin j'en ai besoin ça ne m'affole pas.

**Et mmmhhhh que serait l'idéal pour vous ?**

Si je dors 6 heures je suis bien

**Oui**

IL me faut 6 heures

**Et pour les médicaments ?**

Si je n'en prenais pas et de bien dormir ça m'irait bien

**Avez-vous déjà essayé une solution alternative ?**

Non ça ne m'est jamais venu à l'esprit et puis on m'a rien proposé non plus. Si on me le proposait faudrait que ça vienne par exemple si mon médecin traitant me proposait quelque chose là je ferais confiance. Si ... enfin peut être un jour ça viendra et un jour j'arrêterais d'en prendre. Je pense que ça viendra comme ça. Là je suis bien même si j'ai mon activité je suis en retraite. Je ne me sens pas une obligation de le prendre pour le lendemain. Comme si je travaillais quoi et que je devais assurer une journée de travail.

### **Pourquoi ne pas diminuer ?**

Je ne suis pas prêt dans ma tête je crois

### **Quelle aide on pourrait vous apporter ?**

Je ne crois pas que vous puissiez m'apporter une aide. J'aurais tendance à dire que c'est plutôt une question de volonté.

### **Comment se passe les renouvellements d'ordonnance ?**

Tous les 2 mois je vais voir mon médecin traitant. Elle marque un par jour et comme j'en prend un demi j'en ai pour 2 mois.

### **Tient-elle un discours particulier ?**

Non la dernière fois elle m'a dit qu'elle était contente qu'elle me sentait bien que j'étais calme et que tout allait bien. Elle me demande à chaque fois si j'ai essayé de diminuer. Faudrait que je passe à un quart peut être ...

61 ans

Chef d'entreprise société agro-alimentaire, transport, immobilier, intérim

Brevet professionnel

3 mariages, 3 enfants de mariages différents (par don de sperme)

Sollicité par le médecin traitant, aider les jeunes

Santé bonne

**Mme.Ahemeux**

**Racontez-moi comment vous avez commencée à prendre des médicaments pour dormir.**

Je travaillais dans un centre d'handicapé, de jour, mais j'ai eu un accident et on m'a passé de nuit. J'avais des périodes de repos mais j'avais du mal à m'endormir, alors j'ai commencé à prendre du Noctran. Je prenais aussi quelque chose pour l'anxiété. Je ne me souviens plus quoi, maintenant je suis au Lexomil. C'est mon médecin qui me l'avait prescrit, j'avais un bon médecin. Quand j'avais fini je rentrais chez moi, mais ce n'est pas tout le temps que je dormais, je devais m'occuper de mes enfants. Ensuite j'ai eu un autre accident avec un patient, je me suis retrouvé en invalidité. Du coup on est venue ici, c'était il y a 25 ans. Ici j'ai vu un médecin homéopathe qui m'a donné du Lexomil et du Donormyl. Le Lexomil c'était plus ou moins, au début il m'avait prescrit une barrette entière, j'en prenais dans la journée et la moitié le soir. Et maintenant j'en prend un demi le soir.

**Qu'elle fût votre demande à ce moment ?**

Et bin c'était pour l'anxiété, voyez-vous j'ai une fille qui boit. Et le Donormyl c'était pour dormir, selon mon médecin c'est moins dur que le Noctran.

**Vous ne travaillez plus à ce moment-là, vous aviez toujours des problèmes de sommeil ?**

Oui je n'ai jamais retrouvé mon sommeil avec ce travail de nuit, et avec ma fille qui n'a jamais été trop sérieuse ça m'a perturbé, ça me travail toujours. C'est déprimant. Elle a 55 ans c'est pas drôle quoi, ce n'est pas drôle de supporté tout ça. Je n'ai pas de gout pour faire des choses. D'ailleurs mon médecin traitant me rouspète. Il voudrait que je marche que j'aïlle dans l'eau. Ce n'est pas toujours évident.

**Vous pensez que ça a un lien avec votre sommeil ?**

Ah bien sur si j'ai une journée active je dors mieux. Mais bon c'est comme ça. Je n'ai pas le gout.

**Votre traitement a-t-il changé depuis 25 ans ?**

Non ça n'a pas changé mais là je viens de perdre ma sœur je dois le voir demain on verra ce qu'il me dit. Le traitement n'a pas changé.

**Y a-t-il eu des arrêts ?**

Non jamais. J'ai essayé de diminuer le Donormyl mais en ce moment avec le décès de ma sœur c'est pas trop facile. Je reprends un comprimé entier.

**Qu'elle est le discours de votre médecin traitant au sujet de ces médicaments ?**

Bin rien de spécial il me dit que je devrais marcher, sortir m'aérer mais bon ... Il me fait l'ordonnance et puis voilà. Il ne dit rien de spécial.

**Pouvez-vous me racontez vos soirées et votre coucher ?**

Je prends mon comprimé. Je mange légèrement et je prends mon cachet vers 22h30 et j'essaie de dormir.

**Vous le prenez dans votre lit ?**

Non je le prends 1 h avant. Je regarde le film puis j'ai ma routine je prends le comprimé après m'être lavé les dents. C'est une habitude. Ensuite je vais dans mon lit je lis ou je fais des mots fléchés puis vers 23 h j'essaie de m'endormir.

**Prenez-vous les 2 comprimés en même temps ?**

Oui en même temps.

**Et vous vous endormez ?**

Ça dépend les détails que j'ai eu dans la journée. Des fois j'ai du mal à m'endormir malgré ça. Alors je me dis à quoi ça sert ...

**Vous avez parfois du mal à vous endormir ?**

Oui oui

**Que faites-vous alors ?**

Et bien je me prends de l'huile essentielle de lavande, j'en met sur mon oreiller, je fais de grandes respirations et puis ça passe je m'endors.

### **Rapidement ?**

Une demi-heure trois quart d'heure en général.

### **Et votre nuit comment se déroule-t-elle ?**

Et bien je dors, je me lève vers 4h30 pour aller aux toilettes. Mon mari se réveille vers 7h30 moi vers 7h50. Je ne dors pas forcément mais je reste dans le lit. Il bouge alors ça me réveille.

### **Vous vous réveillez facilement ? en forme ?**

Oh ba pas trop en forme après mon déjeuner je vais pas crocher dans le balai pour autant. C'est pour ça peut être que si j'en prenais moins ça irait mieux.

### **Vous faites d'autres choses pour vous endormir ?**

Non rien de spécial.

### **Reprenez-vous parfois des médicaments dans la nuit ?**

Ah non, jamais.

### **Et si vous avez du mal à vous endormir ?**

Ah oui tant pis je me dis que je dormirais mieux demain, je me dis que c'est par ce que j'ai bu trop de café. Je suis l'ordonnance, pas de bêtises.

### **Pourquoi ?**

Je ne sais pas c'est dans ma tête je suis l'ordonnance et puis voilà.

**Est-ce qu'il vous arrive de dormir dans la journée ?**

Non je me mets dans le fauteuil parfois l'après-midi mais je ne dors pas.

**Quel effet ressentez-vous après avoir pris le médicament ?**

Tout dépend l'angoisse que j'ai, c'est plus ou moins et puis je m'endors.

**Pas de sensation au niveau physique ?**

Non non.

**Est-ce que ce médicament a des conséquences sur votre vie personnelle ?**

Oh non.

**Dans votre vie de couple ?**

Oh ba ma vie de couple y en a plus... a 80 ans ... (petit rire).

**Votre mari n'a jamais dit quelque chose sur les médicaments ?**

Non il ne dit jamais rien de toute façon.

**Et dans la journée pas de conséquence particulière ?**

Non rien

**Et la nuit si vous vous levez ? jamais de chute ?**

Non

**Est-ce que vous savez si des membres de votre famille, vos parents, prenaient des médicaments pour dormir ?**

Non, ma mère est décédée à 36 ans. Mon père était ouvrier agricole, il dormait bien, il ne prenait rien.

**Et quand vous étiez enfant, ils vous donnaient quelque chose ? un sirop par exemple ?**

AH oui il nous donnait comment ça s'appelait déjà.... C'est quand on avait mal aux dents.

**Jamais pour dormir ?**

Non non

**Avez-vous des tendances addictives avec quelque chose ? jeux ou autre ?**

Non pas du tout, quand on joue au rubiscube avec ma copine on joue mais ça s'arrête là.

**Pas de jeux d'argent ?**

Non

**Comment vous décririez votre rapport avec les médicaments ?**

Je suis mon ordonnance. Quand je vais chez le médecin j'amène mon ordonnance et je demande ce dont j'ai besoin.

**Et avec les consultations médicales ? Vous consultez rapidement si vous êtes malade ?**

J'attends je suis très huiles essentielles. Il faudrait vraiment que j'ai de la fièvre. Je ne suis pas acharné de ça.

**Est-ce que ça vous arrive de ne pas prendre vos médicaments pour dormir ?**

Non parce que je vais me brosser les dents et tout c'est un rituel tout se fait en même temps.

**Vous ne l'oubliez jamais ?**

Non ça fait partie oui non non. Même là on est parti huit ou dix jours je l'ai pris.

**Avez-vous une crainte liée aux médicaments ?**

Une crainte, je suis dépendante maintenant c'est le truc, j'en prend tout le temps quoi c'est ça le truc si je m'arrête ... (silence)

**Ça vous fait peur ?**

Pas vraiment je suis habitué à ça donc je fais ça. Si je n'en prends pas je vais pas dormir.

**Qu'est-ce que c'est « ne pas dormir » ?**

C'est tourner, retourner, me promener toute la nuit ... Mais enfin je n'ai jamais essayé non plus ...

**Pourquoi ?**

Je me dis comment je vais être le lendemain .... Oui c'est vrai pourquoi ? Vous croyez que je pourrais ne pas en prendre un jour et puis essayé ?

**Je vous pose la question ...**

Bin non je l'ai jamais fait ...

**La dépendance dont vous parlez quand pensez-vous ?**

Je me dis qu'à 80 ans je m'en fous un peu

**Avez-vous une crainte de l'arrêt de ce médicament ?**

Je n'y ai jamais pensé mais ça me ferait quelque chose. Mon mari il prend rien il dort un jour sur deux ou un jour sur trois. Comme il dit s'il ne dort pas ce soir « je dormirais demain ». Ce n'est pas mon truc à moi c'est le sien. C'est comme ça.

**Arrêter ne vous ai jamais venu à l'esprit ?**

Non jamais

**Pourquoi ?**

Je ne sais pas comme ça. C'est vrai je pourrais essayer. Je n'y ai jamais pensé.

**Est-ce que vous avez une crainte lié au fait de prendre tous les jours un médicament pour dormir ?**

C'est une habitude chez moi et puis voilà.

**Pas de crainte ?**

Non pas du tout. Peut-être quand j'étais plus jeune. Avec le Noctran le médecin chef du centre m'avait dit : « méfie toi tu sais après ça peut te bouffer la mémoire » ... mais bon.

**Qu'en aviez-vous pensé ?**

Fallait bien que je les prenne fallait bien assurer le travail. C'est comme ça. J'avais besoin de récupérer.

**Qu'elle serait pour vous l'idéal pour dormir ?**

Ça serait de me coucher de ne rien prendre et puis de dormir.

**Et une alternative ?**

Qu'il me donne un coup sur la tête (rire en regardant son mari).

**D'accord et une autre solution ?**

Non à part se doper comme ça... On m'avait fait faire de la respiration mais pff ça ne marchait pas.

**Quelle aide pourrait-on vous apporter ?**

Vous me posez une question la ... c'est un piège ?

**Non une question ...**

Je n'en sais rien je vois pas.

80 ans

Femme

Aide médico psychologique

Certificat d'étude et puis diplôme aide médico psychologique avec l'Association des paralysés de France.

Maison

Mariée 2 filles

Motivation : vous rendre service

Début Noctran et Lexomil 1980 pendant 10 ans puis depuis 1990 Donormyl en plus du Noctran

Perception santé : moyenne c'est surtout le moral.

Auto-description psychique : aider les autres faire ma petite vie.

Et le moral ? La-il n'est pas bon... mais je suis quand même capable de remonter le moral aux autres  
....

Cs médicale 6 fois par an

Pas d'autres médicaments ? non rien d'autre.

**Mme.ANTENNE**

**Racontez-moi comment vous avez débuter a prendre des médicaments pour dormir**

Ça a commencé comme beaucoup de gens, des problèmes personnelles, des problèmes de séparation, ma fille a eu une adolescence très compliquée. Et puis ou je travaillais j'avais des horaires décalé, la nuit, des jours fériés. Ça a été un ensemble de choses qui ont fait que j'ai commencé a avoir des problèmes de sommeil.

**C'était quand ?**

Vers 1982 1984

### **C'est-à-dire des problèmes de sommeil ?**

Ma fille sortait tard, tant qu'elle n'était pas rentrée je ne dormais pas. J'ai passé des nuits à l'attendre ou à aller la chercher. À me faire du souci et puis petit à petit ça s'est envenimé. Donc difficile de pouvoir, les jours où elle sortait à ce faire du souci elle va rentrer elle ne va pas rentrer. Petit à petit à perdre le sommeil à se faire du souci à être très inquiète. Comme c'est une fille à se demander si le pire ne va pas arriver. Et puis la séparation avec son père ça a été très compliqué.

### **Qu'avez-vous fait à ce moment-là ?**

Je ne me suis pas beaucoup posé de question. Je me suis dit qu'il fallait que je résolve les problèmes donc je n'ai pas j'ai essayé d'assurer au maximum mais bon ... Je suis costaud mais ... il arrive à un moment où on craque. J'ai un petit peu perdu pied puisqu'en ... déjà avant j'avais fait une tentative de suicide en 1980 à l'époque où le père de ma fille était parti. Depuis ce temps j'étais un petit peu sensible pour les états... Pour essayer d'assumer. Ça s'est dégradé euh attendez ma fille est née en 75. En 79 j'ai fait une tentative de suicide. Et puis en 87 88 89 c'est là où ma fille a fait de grosses bêtises avec son adolescence hyper compliquée en plus elle faisait des crises de tétanie ... à surveiller jour et nuit presque. Elle était au téléphone elle tombait, elle a été hospitalisée à Bicêtre ça a été une période assez difficile.

### **Comment avez-vous commencé à consommer des médicaments pour dormir ?**

Bin je vous dis je dormais presque plus. En plus j'avais des horaires décalés je commençais parfois le petit matin à 3 ou 4 heures je faisais une journée et la nuit et encore le lendemain.

### **Que faisiez-vous ?**

J'étais secrétaire de rédaction à radio France. Je travaillais avec des journalistes avec les pays étrangers et aussi pas mal de responsabilité et des horaires très difficiles à assumer. Donc tout ça c'était cyclique je dormais très bien pendant des mois et puis j'avais une période de 15 jours où je ne dormais pas.

### **Vous avez été amené à consulter comment ça s'est passé ?**

Oui j'ai consulté mon médecin généraliste qui m'a donné du Mogadon.

**Vous a-t-il dit quelque chose, un discours particulier ?**

Oh non non c'était un médecin de famille, il m'avait accouché. Il m'a donné du Mogadon comme on donne de l'aspirine. Non non rien de spécial. A cette époque la ...

**Pas de message particulier ?**

Non

**Et ensuite ?**

Bin c'était cyclique comme je vous ai dit.

**Et le Mogadon ? Vous avez mieux dormi ?**

Ah le Mogadon oui mais bon (gros yeux) ça assomme mais bon quand vous dormez pas pendant plusieurs nuit bin faut assumer.

**Vous avez pris le Mogadon pendant combien de temps ?**

Pendant une dizaine d'année a peu près

**Tous les jours ?**

Oh non par période au bout d'une dizaine de jours je m'arrêtais je me disais tiens peut être qu'après tout ça va peut être mieux aller. Je redormais et rebelote pendant une petite période.

**Qu'est-ce qui vous faisait dire que c'était le moment d'arrêter ?**

Oh comme ça au bout d'une dizaine de jours je me disais que c'était le moment d'arrêter. Je dormais et puis ça repartait

**Et ensuite ?**

Ça s'est arrêté j'ai bien dormi jusqu'à à peu près euhhhhhh euhhhhhh j'ai déménagé de Paris il y a 5 ans. Les deux premières années j'ai très mal dormi il y avait beaucoup de bruit dans la maison. Je prenais des boules quies et j'ai été obligé de prendre des médicaments pour dormir.

### **C'était quoi ?**

Je me rappelle plus ... je devais prendre du Zolpidem déjà ...

### **C'était toujours votre médecin de famille parisien ?**

Non non J'avais pris rendez-vous avec un médecin de Saint Gilles. Et puis après j'ai arrêté pendant pas mal d'année et puis j'avais fait de l'auriculothérapie ça avait été efficace pendant 3 semaines un mois et puis s'est revenue. Après j'ai pris de la mélatonine ça a été efficace 1 mois ou 1 mois et demi sauf que ça m'ensuquait je n'étais pas bien j'ai tout arrêté. J'étais dans une période où j'étais bien je ne prenais rien et puis il y a deux ans et demi j'ai passé un Noël chez les enfants épouvantables je suis revenu

### **Epouvantables ?**

Des histoires truc machin. Ma fille a pleuré elle n'était pas bien elle voulait partir ça s'est très très mal passé. De ce jour-là j'ai plus dormi. J'étais au Zolpidem pendant plusieurs mois, j'ai repris de la Mélatonine j'ai un peu tout mélangé.

### **Un discours du médecin de Saint gilles ?**

Oh bah rien, c'est méchant je ne devrais pas le dire. Il m'a donné du Zolpidem sans ...

### **Un discours ? un message ?**

Non rien du tout j'avais été le voir parce que je n'étais pas bien il m'avait donné du Seresta. Je suis arrivé chez lui, en pleurs tout ...

### **C'était pendant votre Noël ?**

C'était le Noël d'après qui s'est aussi très mal passé. Donc 2-3 jours avant que la famille arrive je me suis senti angoissé je me suis dit qu'est ce que j'ai fait comme bêtise de les inviter ça va se passer d'une façon épouvantable et puis j'ai éclaté en sanglot chez le médecin. Il m'a donné du seresta donc eeuuhhhh ...

**Pour dormir ?**

Non pour me calmer j'étais dans un état épouvantable et après j'ai pris du Zolpidem.

**C'était quand ?**

C'était il y a un an et demi à peu près. Depuis j'ai arrêté un petit peu je me suis dit je vais tout essayer même si c'est pas remboursé ça ne me dérange pas donc j'ai essayé dans les oreilles j'ai essayé je suis plus quoi encore : mélatonine, sophrologie. Ça a marché transitoirement.

**Et dans les périodes où vous l'arrêtez ?**

Je suis bien, quand je l'arrête je suis bien. À Pâques mes enfants sont venus pendant 15 jours c'était l'euphorie j'avais bonne mine j'étais bien je m'étais retrouvé je n'avais pas cette espèce de boulet au pied qui m'empêchait de dormir. J'ai très bien dormi.

**Est-ce que vous vous souvenez si quand vous étiez enfant vos parents vous donnaient quelque chose pour dormir ?**

J'étais adopté à l'âge de 4 ans. Je n'ai pas de souvenir avant l'âge de 4 ans. Et après ils ne m'ont rien donné.

**Et vos parents prenaient-ils quelque chose ?**

Non je ne crois pas j'ai pas entendu parler de problème de sommeil.

**Pouvez-vous me décrire le moment du coucher ?**

J'éteins la télé, je me lave les dents je vais faire pipi je bois un petit verre d'eau que j'ai au pied de mon lit et puis euhhh je me couche avec plaisir en attendant que Morphée arrive ... mais bon avec plaisir (en insistant) j'ai un bon lit une bonne couette je suis bien je n'ai rien qui peut me gêner.

**Et le médicament il intervient à quel moment ?**

Quand je me lave les dents avec le verre d'eau

**Rien d'autre ?**

Non

**Ça vous est arrivé d'en reprendre dans la nuit ou la journée ?**

Ahh non jamais non non

**Avez-vous sommeil dans la journée ?**

Non. Je suis plus active à partir de 17 h.

**Une sieste ?**

Surtout pas surtout pas ah non je met pas sur le canapé apres manger

**Surtout pas ?**

AH non j'ai peur de pas m'endormir le soir c'est trop compliqué ah non surtout pas.

**Avez-vous des sensations au moment de la prise du comprimé ?**

Aucun je ne sens pas que ca vient je me couche et j'ai l'impression que c'est naturel. Avec le Lexomil j'avasi l'impression que c'était une peau qu'on me mettait ou qu'on me retirait. La aucune sensation.

**Des conséquences sur vous, votre entourage ?**

Ah oui sur mon entourage, l'année dernière, très irritable je l'ai mis dehors.

**A cause du médicament ?**

AH oui oui certaine certaine certaine, j'étais fatigué ah oui oui pour que je la mette à la porte c'est que je devais être un peu.... zinzin. Ma fille m'a dit n'en reprend pas tu es complètement ....

**Une fois ?**

Oui une fois

**Au debut du Zolpidem ?**

Non au milieu

**Vous avez consommé autre chose ?**

Non ni bu rien

**A cause du médicament ?**

Oui oui de la a lui dire fais tes valises et v'a t'en ...

**Vous avez continué a en prendre ? ca vous a calmer ?**

Bin non j'ai fait de la sophrologie. Je me suis dit oulala je suis quand meme resté longtemps fâché avec ma fille. J'ai passé hiver 2015 2016 assez épouvantable. Non non je me suis dit oulala faut que je trouve une solution la.

**Et vous en avez repris ?**

J'en ai repris un peu du fait que la sophrologue au bout d'un moment ne faisait plus effet. J'étais déjà pas en dépression mais pas loin. Je me suis dit que si en plus je dors pas je vais prendre ma voiture et aller m'écraser. J'avais pas des idées noires mais elle était bien grise des fois.

**Le fait qu'il y ait eu un évènement avec le Zolpidem, vous avez été inquiète en le reprenant ?**

Bin je savais bien que le Zolpidem ce n'était pas bon. Des problèmes de mémoires, d'Alzheimer et puis c'est une drogue. Je ne suis pas folle hin. C'est pour ça que je me suis dit qu'il fallait que je trouve une autre solution. Tout ce que je vais pouvoir faire je l'ai fait donc ...

**Mmmhhhh**

**Au niveau jeux d'argent, tabac, alcool ?**

Je ne fume pas j'ai jamais fumé, j'aime pas le whisky un peu de rosé de temps en temps enfin c'est pas de l'alcool. Ma fille est venue elle a bu 2 ou 3 Martini mais enfin c'est exceptionnel.

**Et les jeux ?**

Non pas spécialement je prends des trucs à gratter mais bon

**Vous ne vous décririez pas comme quelqu'un d'addict ?**

Ah pas du tout

**Et les côtés négatifs, si vous en voyez, est ce qu'il y a quelque chose de difficile avec le Zolpidem ?**

Difficile, il y a le coté négatif du positif. On est tellement bien parce qu'on dort mais on sait bien que de toute façon c'est pas bon.

**D'accord ...**

On le sait ca. Il y a 3 ans quand je me suis fait opérer de la hanche. Je ne dormais pas c'est pareil. Quand j'ai été en rééducation, la doctoresse m'a dit je vous donnerais rien il faut ... j'ai passé 15 jours a pratiquement pas dormir. Elle m'a dit je vous donnerais rien. Jusqu'à 4 ou 5 heures du matin je dormais pas.

**Qu'avez-vous fait ?**

J'ai supporté il y avait rien.

**Pas de discussion ?**

Non elle m'a dit je vous ne vous donnerais rien. C'est de la drogue. Je lui demandais un petit quelque chose meme un jour ou deux mais non ...

**Qu'en avez-vous pensé ?**

J'ai pensé qu'elle avait surement raison. Elle aurait pû m'aider un peu mais bon ...

**Avez-vous des craintes liées au Zolpidem ?**

Oui des craintes d'être accroc ... J'ai 73 ans si il me reste vingt ans je vais pas prendre du Zolpidem pendant encore 20 ans...

**La peur liée au Zolpidem c'est la peur de l'addiction ?**

Bin oui oui c'est une drogue. Les jeunes ils se shootent a je sais pas quoi ... c'est une drogue.

**Et pour votre santé ?**

J'ai peur de devenir un peu .... \*Couicouic\* la mémoire ... d'être accroc ...

**Qu'en pensez-vous ?**

Bin oui mais bon quand vous passez des jours, des nuits entiers à pas dormir ... au bout d'un moment. Je suis accroc enfin quelqu'un me bouscule dans la rue je lui envoie un pain ...

### **Irritable ?**

AH oui très irritable.

### **Y a-t-il des jours pendant vos périodes de Zolpidem ou vous n'en prenez pas ?**

Non, de peur de ne pas dormir.

### **Ça vous arrive de l'oublier ? en vacances weekend ?**

AH non non ça et les boules Quies ça je ... maintenant que j'ai déménagé je prends plus de boules Quies. Mais si je pars en weekend c'est obligatoire. Je suis très sensible au bruit.

### **Et les périodes ou vous n'en prenez pas ?**

C'est les périodes ou je suis allé chez la sophrologue ou chez l'acupuncteur. Quand quelqu'un m'a aidé à résoudre le problème.

### **Des circonstances particulières ?**

Ah non, pas du tout. J'ai été chez la sophrologue en septembre après avoir mis ma fille à la porte. Je me suis dit faut que je trouve une solution.

### **Et l'auriculothérapeute ?**

Je voulais trouver une solution et ne plus en prendre. Je me suis dit je vais tout essayé. On m'aurait dit de monter en haut de la tour Eiffel je l'aurais fait. Je suis prête à essayer toutes les solutions naturelles.

**Est-ce que vous avez une peur liée à l'arrêt de ce médicament-là ?**

Ah pas du tout, y en aurait eu un autre.

**Ça ne vous inquiète pas de ne plus en prendre ?**

Non pas du tout si y en a un autre. Vous êtes plus curieux que moi je n'ai jamais pensé à ça. Quand j'ai été demandé du Mogadon a mon médecin traitant il m'a dit non non ça ne se fait plus il m'en a donner un autre, je me suis pas posé de question.

**Vous pensez qu'il y aura toujours un médicament ?**

Oui certainement oui il y aura autre chose. Un autre médicament ou par hypnose. Toutes les solutions. J'ai essayé. Parfois je me dis je vais peut-être faire une cure. Je suis prête a me débarrasser de ce Zolpidem. Je sais que c'est une drogue, que ce n'est pas bon.

**Ce n'est pas bon ?**

C'est une drogue, une fois que vous avez commencé c'est un engrenage. Comme celui qui boit, il est bien il a le moral. Il arrête il y est plus. IL re boit un petit coup. C'est l'engrenage de l'alcoolique.

**L'idéal pour vous ça serait quoi ?**

Ça serait de pouvoir dormir sans médicament. Trouver quelque chose qui ....

**Une alternative ?**

Oui une alternative par les plantes ... les plantes j'ai jamais essayé. Avec l'hiver ma fille me dit que je devrais essayer les plantes.

**Qu'en pensez-vous ?**

Pourquoi ? Je suis ouverte à toute les propositions. Si on me dit faut pas manger ça le soir ou autre. Je suis prête a tout, me promener le soir je suis prête a tout essayé. Je ne suis pas obtus non plus.

### **Quelle aide pourrait-on vous apporter ?**

Je ne sais pas. J'ai peut-être besoin de psychanalyse j'ai des chose à dire peut être aussi.

### **Ça a un lien avec le sommeil ?**

Je ne sais pas J'ai raconté pas mal de chose a la sophrologue. J'étais en pleurs j'avais l'impression d'avoir perdu 30 kilos et j'ai bien dormi. J'ai bien dormi pendant 2 mois. Le soir même je dormais. Peut-être qu'a l'intérieur c'est possible j'ai jamais été voir le psy. Comme dirait l'autre je ne me suis jamais fait suivre. A la limite je serais prête à aller voir une psychologue ou une psychiatre. J'ai sûrement des choses que j'ai gardé du faite que je suis assez forte. J'emmagasine sûrement des choses. Il y a peut-être quelque chose de bloquer c'est possible il y a quelque chose de bloquer c'est certain.

### **Le rôle du médecin généraliste c'est quoi ?**

De donner des conseils et d'essayer d'autres hypothèse que le médicament. Généralement quand vous y allez, la dernière fois je suis allée voir mon médecin traitant je lui ai dit cette fois j'ai pas besoin de Zolpidem j'ai été voir la sophrologue il m'a dit ah bon il m'a pas demander comment ça s'est passer.

### **Qu'en pensez-vous ?**

Je ne sais pas, je pense quand euhhh ... c'est méchant hein ... mais ... il a rempli son ordonnance. Au contraire j'étais hyper contente je lui ai dit il y a plus que deux médicaments au lieu de trois. J'aurais aimé qu'il me demande, ça ne prend pas un quart d'heure déjà il faut une heure et demi pour le voir, qu'il me dise ah bon ça s'est bien passé qu'avez-vous ressenti enfin des choses comme ça. Même l'auriculothérapie il ne s'est pas intéressé. Je me dis que je changerais bien de médecin je me demande si vraiment ...(silence)

### **Vous parliez de tout essayé et n'avais jamais vu un psy, pourquoi ? Vous aimeriez qu'on vous le propose ?**

Je ne connais personne. Quand je me suis fait opéré de la hanche j'ai téléphoné à un ami de ma fille gastroentérologue pour lui demander un chirurgien qui pourrait m'opérer. Une démarche personnelle c'est pas toujours évident.

**Ça serait une bonne aide ?**

Oui oui je serais dispo a me débarrasser certainement des valises .... Ma fille prend beaucoup de place, beaucoup beaucoup beaucoup de place. Quand elle est venue elle sanglotait elle n'était pas bien.

**Vous faites le lien entre votre fille et des périodes d'insomnie ?**

Pas spécialement, il y a des coïncidences mais ce n'est pas .... Je vous dit je suis prête a toute essayé. Même sur Nantes ou La Roche. Je suis prête a me déplacer si c'est recommander par quelqu'un je suis prête a essayer. Je n'en ai jamais fait donc euh....

**Quand vous avez des symptômes ou que vous êtes malade vous avez tendance à consulter ?**

Ca dépend de ce que s'est-il faut vraiment que ça soit important.

**Comment vous décririez vous sur le plan psychique en un mot ?**

Dynamique, solitaire, dur

**Qu'est-ce que c'est pour vous de ne pas dormir ?**

C'est de voir les heures qui passe, de se lever de se recoucher, a droite a gauche, je n'allume pas la lumière par ce que j'ai peur que ça me réveille c'est l'angoisse de se dire mais j'arrive pas à dormir quoi. Je vais dormir quand ? Je mets mon réveil à 8h30. JE me dis les jours ou je ne m'endors pas ou je m'endors à 5 h. Ça m'est arrivé mon réveil n'a pas sonné je me suis réveillé à 11h30. L'angoisse, à 11H30 la journée est finie, la journée est perdue.

**Ah bon ?**

Ba oui et puis si je me réveil à 11H30 à quelle heure je vais m'endormir ce soir ?

**Vous avez peur de vous décaler ?**

Oui oui c'est pourquoi je ne fais jamais la sieste. Si je dors 2 ou 3 heures c'est fini je ne pourrais pas c'est fini. De temps en temps je regarde l'émission sur la 3 à 15h mais à 16 h 2 secondes que ça soit fini j'éteins je me prépare je me dit je vais rien faire faut que je sorte.

### **Pourquoi ?**

J'aime bien me promener.

### **Vous ne faite pas la sieste en prévision du soir ?**

Oh la oui surtout pas et pas se recoucher le matin surtout pas. Quand je dors pas je m'énerve.

### **Et le lendemain ?**

Si c'est le premier jour ça va. Mais le deuxième ou troisième jour ... Aujourd'hui par exemple j'étais particulièrement énervé.

### **Ça a des conséquences sur votre entourage ?**

Du fait que je suis toute seule non. Et puis mes voisins quand il me parle j'essaie quand même d'être aimable. Je papote avec mes voisines mais je suis crevé hein. Ça ne m'empêche pas de sortir. Je suis allée à la plage me baigner. J'ai du mal à avancer hein. J'ai ramé toute l'après-midi-là.

### **Et quand vous ne dormez pas ? L'épuisement vous fait dormir ?**

Oui ça m'est arrivé mais je dormais une nuit ou deux et ça recommençait.

### **Vous pensez qu'à un moment le sommeil revient ?**

Si j'étais sur ... je passerais bien une semaine sans dormir enfin sans rien prendre... mais bon ça travail là-dedans. (En montrant sa tête) Si j'étais sur qu'un miracle, faut que tu souffres une semaine quinze jours pffffff.... Le sommeil revient et puis ça recommence ...

Femme

72ans

Secrétaire de rédaction Radio France

Bac tout simple

Maison

1 fille de 41 ans

Séparé il y a longtemps

Je faisais souvent des sondages dans la rue quand j'étais jeune je suis disponible pas pour rendre service mais bon ... Ce n'est pas une demande extraordinaire ... pour aider quoi... j'aurais pu dire non mais pourquoi pas dire oui

Début conso 1986

Santé bonne

4 consultations par an

**Mme.AVION**

**Racontez-moi comment vous avez commencé à prendre des médicaments pour dormir.**

C'est suite à ma première opération, en 2013, quand j'ai fait mon premier arrêt cardiaque, au travail, j'ai été transporté aux soins intensifs. Mon cœur descendait à 40 battements puis montait à 230 c'est les montagnes russes. J'avais des antécédents d'infarctus et d'AVC, en 1994, je n'avais pas le bon traitement. J'avais juste de la Coumadine. J'étais pourtant suivi par un cardiologue. Mais bon comme c'était en 1994, ça se passait bien. J'avais que la Coumadine pour éviter les caillots de sang. Ça m'est arrivé au travail, ils m'ont amené aux soins intensifs et m'ont expliqué que j'avais des problèmes de rythme cardiaque. Ils m'ont mis un défibrillateur, un tout simple, simple chambre. Je prenais du Dafalgan c'était tout. J'étais en réadaptation cardiaque, bien sûr. Tous les jours j'allais à l'hôpital je faisais de la gymnastique, du cardio. Le 30 mars dans la nuit je ne me sentais pas très bien, je me suis levée du canapé, j'étais pas bien. Mon mari dormait à l'étage. Je suis monté à l'étage et j'ai eu une faiblesse. Je me sentais comme si j'avais une baisse de tension. Je ne sentais plus mes jambes. Je suis monté comme ça a quatre pattes. J'ai réussi à aller jusqu'au lit et quand je suis monté dans le lit j'ai ressenti des chocs. J'ai hurler évidemment. Ça faisait comme si on m'électrocutait et je faisais des bons dans le lit. J'en ai fait 6. Ça a réveillé mon mari il a appelé le SAMU tout de suite donc ils sont venus. Ils n'étaient pas très positifs par ce que j'avais les pieds bleus les mains et la tête bleus et puis moi j'avais mon cœur bon, ils m'ont tout de suite transfusé des produits. Je n'étais pas transportable tout de suite, il fallait me mettre dans le camion mais il fallait d'abord me stabiliser. Je continuais à choquer. Ils ont réussi à me descendre. Dès qu'ils m'ont mis dans le camion j'ai recommencer à choquer. Ma tension chutait. Ils m'ont dit on vous emmène tout de suite en réanimation. Ils m'ont emmené dans le camion je me rappelle juste que le docteur s'appelait Mathilde. Je lui ai dit que je ne

me sentais pas bien que je voulais voir mes enfants je sentais que c'était la fin. J'avais 4 de tension quand même. Ils m'ont mis dans le coma. Ils ont dû s'arrêter 2 fois sur la route parce que je rechoquais. Là je ne m'en souviens pas. Ils sont arrivés 1h30 après à l'hôpital alors qu'il y a 20 minutes de route. Je me suis retrouvé en réanimation, insuffisance rénale, insuffisance respiratoire ... Je continuais à choquer. Le responsable de la réanimation a appelé les cardiologues et les rythmologues. Ils ont décidé de faire l'ablation d'une partie du ventricule gauche. Ils m'ont fait l'ablation et m'ont dit que normalement il ne devrait plus y avoir de choc. Par contre ils m'ont changé le défibrillateur. J'ai une double chambre maintenant avec une sonde atriale. Au début je prenais que du paracétamol pour les douleurs dû à l'appareil. Les chairs qui se reconstituent\*me montrant le thorax de la main\*. Depuis que j'ai eu l'ablation je sentais des coups d'aiguilles ça me faisait \*montrer son thorax en inspirant profondément\* je ne choque pas c'était pas un choc mais ça faisait comme un coup d'aiguille. Je m'inquiétais est ce que c'est la sonde qui est en train de se débrancher enfin bon ... psychologiquement... Et puis comme j'ai eu des chocs j'étais suivi par un psychologue j'ai quand même eu 16 choc consciente. Entre les coups d'électricité, les bons tout ça, elle m'a dit j'ai eu un traumatisme donc je voyais un psychologue. J'avais pleins de choses à évacué, j'avais peur, je ne pouvais plus monter les escaliers je ne pouvais plus aller me coucher. Je supportais plus le noir parce que ça m'était arrivée à minuit. Donc la nuit ... Et puis après j'ai eu cette douleur là. A chaque fois que j'avais la douleur j'allais aux urgences. Ils me disaient non le défibrillateur va bien. Il me disait que c'est nerveux les petites terminaisons nerveuses dans le cœur, les cellules enfin dans le cœur qui sont là et qui de temps en temps donne des chocs et tout ça. Comme j'en avais assez souvent et que ça me provoquait des malaises vagues. Ils m'ont envoyé voir un médecin spécialisé de la douleur. C'est lui qui m'a prescrit du Laroxyl et du Lexomil. Il m'a dit comme ça le soir vous prenez ça pour vous détendre voilà. Au début je prenais 10 gouttes de Laroxyl et un Lexomil 1 gramme, une barrette. Maintenant je prends que 5 gouttes et un demi ou même un quart de Lexomil. Maintenant est ce que c'est psychologique ou pas mais quand je ne prends pas ou très peu de Laroxyl ou Lexomil quelques jours après je ressens une décharge électrique. Quand je n'ai pas de décharge électrique je vais me coucher impeccable. Quand j'ai une décharge, c'est souvent le soir, est ce que c'est par ce que je me détends ou quoi, ça me fait un rappel et j'ai peur. Là je prends mes 5 gouttes et mon Lexomil et là je prends mon cardiofréquence-mètre et je regarde si mon pouls ne descend pas au-dessous de 55, et je prends ma tension aussi. Ça me rappelle tout quoi. Et c'était en 2013.

### **Vous avez commencé le Laroxyl et le Lexomil en 2013 ?**

J'ai commencé en, mon premier défibrillateur je l'ai eu le 9 janvier 2013, mon ablation le 30 mars et ma double chambre le 16 avril donc ils ont dû me donner ça fin avril début mai.

### **Comment ça s'est passé ? c'est le médecin de la douleur ?**

Oui enfin le Lexomil je l'avais déjà avant, depuis mars, pour mes angoisses. C'est la psychologue qui m'avait envoyé voir un psychiatre. Elle m'a dit que ce n'était pas la peine de la voir que je pouvais être suivi par la psychologue. Et avec l'accord du cardiologue j'ai continué le Lexomil. Puis le médecin de la douleur m'a donné le Laroxyl. Quand j'ai lu la notice du Laroxyl et que j'ai vu que c'était pour les

gens qui faisaient de l'épilepsie j'ai dit attendez moi je n'ai pas ça. Il m'a dit que comme c'était nerveux que c'était un problème de cellules nerveuses, alors est ce que c'est aussi les cotes ? Parce que quand ils m'ont fait l'ablation... enfin les coups d'aiguilles c'est ici \*montrant ses cotes à gauche\*. Je sais que j'ai une sonde qui est ici parce que le cœur il est en pointe comme ça. On avait pensé que c'était peut-être au niveau des cotes ou du diaphragme. Quand j'ai eu mes chocs ça m'a quand même tout soulevé. Ils n'ont pas su me dire si c'était le cœur, enfin le défibrillateur marche très bien. On ne sait pas trop en fait.

**Est-ce que vous vous souvenez du discours du médecin au début du traitement ?**

Il m'a dit que c'était sûrement dû aux terminaisons nerveuses.

**Et sur le projet à plus long terme du traitement ?**

Non pas du tout.

**Comment ça s'est passé ensuite ?**

Par rapport à mon médecin traitant et à mon cardiologue, on en a parlé. Ils m'ont dit si ça va mieux essayer de baisser les doses, progressivement. La psychologue me disait vous baisser et si vous avez des angoisses vous reprenez un petit peu plus. Mais le Lexomil dans l'avenir je le sais très bien il faudra que j'arrête.

**Qui vous a dit ça ?**

Ma psychologue et mon cardiologue. On a déménagé ici en Juillet. J'ai rencontré le Dr L. cardiologue en juillet. Il m'a fait une échographie, un ECG et en décembre il a contrôlé mon boîtier. Je le revois en Juillet. Il est au courant de ce que je prends, il m'a dit vous continuer comme ça et on verra en Juillet.

**C'est le cardiologue de Rambouillet qui vous a parlé d'arrêter ?**

Oui il faudra arrêter dans l'avenir. Moi aussi je prends assez de médicament comme ça. Je prends 13 médicaments par jour. Là j'ai déjà arrêté Crestor. Pour l'instant mon cholestérol est bon donc j'arrête. Après on verra avec le cardiologue s'il faut que je le reprenne. La Coumadine je l'ai à vie je le sais, le Ramipril et le Cardensiel aussi. La cordarone je l'avais on a arrêté car j'étais parti en hyperthyroïdie. Ça fait un an que j'ai arrêté.

**Quel est le discours de votre médecin traitant vis-à-vis du Lexomil ?**

Au début il me disait de continuer. Le docteur S que j'ai depuis le mois de septembre m'a dit qu'il faudrait l'arrêter progressivement.

**Il vous dit quoi exactement ?**

Il me dit que par la suite il faudra l'arrêter.

**Un projet précis ? une date ?**

Non.

**Et vous ? Vous avez demandé ?**

Non.

**Pourquoi faudrait-il l'arrêter ?**

Bin dans l'avenir si ça allait mieux. Mais comme j'ai toujours des petits coups d'aiguilles. Est-ce quand l'arrêtant j'en aurais moins ou autant pareil ça je ne sais pas. Si j'arrête j'aurais peut-être des coups d'aiguilles identiques. Je ne sais pas.

**Est-ce que vous savez si dans votre famille des gens prennent des médicaments pour dormir ?**

Personne.

**Dans votre enfance ?**

Non jamais. D'ailleurs aucun problème de cœur dans ma famille. Je suis la première.

### **Est-ce que vous avez des problèmes de sommeil à ce moment-là ? Avant le début du Lexomil ?**

Oui, j'ai eu des problèmes de sommeil depuis que j'ai eu mon arrêt cardiaque de janvier. Quand on a un arrêt cardiaque et tout ça. Dans le SAMU comme je vous disais je pleurais et tout ça. Je voyais mon état j'entendais parler je ne suis pas euh... Ma cousine est sage-femme, moi je voulais être infirmière, c'est toujours un domaine qui m'a intéressé je regarde des émissions médicales depuis x temps, donc je connais plein de choses, et puis mon papa qui a été à l'hôpital pendant 2 ans avec sa maladie. On a quand même côtoyé des gens, parlé de plusieurs choses. Quand j'entendais parler, bon ils disaient des noms dans leurs thème mais moi je comprenais ce qu'il disait, moi ça m'angoissait. Je me dis je ne vais pas voir mes enfants ma petite fille mon mari... c'était quand même angoissant.

### **Ça retentissait sur votre sommeil ?**

Des cauchemars. Je faisais des cauchemars. Après mes chocs, avec mon défibrillateur je dormais mal. La douleur me réveillait parfois, je dormais mal. Et puis bon avec mon défibrillateur je pouvais choquer. Qu'est-ce que c'est qu'un choc on se pose des questions. Et puis quand j'ai choquer j'ai su ce que c'était. Il me disait 2 chocs et vous tomber dans les pommes. J'en ai eu 6 et je ne suis pas tomber dans les pommes. Et ceux de l'hôpital j'étais aussi consciente. J'en eu en tout 13 et j'en ai ressenti 9. Je sais ce que ça fait la douleur que j'ai eu qu'on m'électrocutait, qu'on m'ouvrait la poitrine comme ça. Je revivais la nuit, je faisais des cauchemars.

### **Les cauchemars ? Vous dormiez ça vous réveillais ?**

Soit j'avais des cauchemars et puis alors bon a l'hôpital j'ai eu des cauchemars horrible j'hurlais dans la nuit. La responsable de réanimation venait, venait me voir, on discutait. Elle était très très sympa, elle habitait pas loin de chez moi, elle avait des chevaux tout ça donc euh. On s'est un peu racontez notre vie a toutes les deux, très très gentille, elle restait avec moi une heure. Y a même une fois ou elle est partie elle n'était pas de garde elle m'a dit avoir appeler deux fois dans la nuit pour savoir si j'allais bien. Elle m'a dit je ne savais pas si j'allais vous retrouvez le lendemain matin. Elle m'a raconté tout ça après. Elle venait par ce que j'hurlais. Elle me disait racontez moi. Une nuit j'ai fait un cauchemar j'étais allongé, en réanimation, je les voyais, l'infirmière et les deux docteurs qui s'occupaient de moi et puis ma rythmologue. Ils n'avaient pas de têtes, attendez faut voir, pas de têtes ! Ils avaient un panneau et tournaient autour de mon lit et disaient on t'aura la prochaine fois. Enfin des trucs comme ça. J'avais des cauchemars on me prenait du lit et puis je partais je montais tout ça donc euh \*soupirs\*. Je me réveillais j'étais angoissé je tremblais, j'angoisse facilement je suis quand même quelqu'un avec tout ce que j'ai eu ...

### **Avant non ?**

Si j'étais toujours été angoissé, depuis mon AVC surtout.

### **Et le Lexomil ça vous a soulagé ces cauchemars ?**

Oh oui ça a été mieux. Quand je n'en prends pas j'angoisse pour dormir. J'ai peur de faire des cauchemars. Est-ce que c'est psychologique je ne sais pas ? J'appréhende la nuit, le lendemain.

### **Le lendemain ?**

Oui est ce que je serais la demain matin ? Ça c'est .... J'ai peur que dans la nuit bin je ne me réveille pas le lendemain.

### **Comment ça se passe la prise du médicament ?**

Je me couche j'ai mon verre avec ma bouteille d'eau. Je le prends j'éteinds la lumière. Parfois je regarde un peu mon téléphone. Les volets sont ouverts. Je ne peux pas être dans le noir.

### **Ça a toujours été ?**

Non, c'est depuis ... c'est arrivé la nuit donc bon ... Le soir mon mari se couche avant moi. Moi j'ai besoin de rester avec la lumière. Je vais me coucher après. J'ai toujours ... On a déménagé ça va mieux maintenant. Ce n'est pas la même maison. Il y a un étage mais ce n'est pas pareil.

### **Ça a été une des raisons de votre déménagement ?**

Non pas spécialement. On avait décidé de venir dans la région car on venait en vacances assez souvent ici. On avait décidé, on ne savait pas au début si j'allais retravailler comme j'étais en arrêt. La sécu m'a mis en invalidité donc ils m'ont dit non plus de travail pour vous. J'étais dans l'aéronautique, gestionnaire de clients avec des commandes de pièces. Il y avait les odeurs, le laser, beaucoup d'onde tout ça. Ils m'ont dit non non vous ne retravaillez pas. Et puis j'ai eu 2 cancers du sein et un cancer de l'utérus. Donc ils m'ont mis en invalidité jusqu' à la retraite. J'étais toute seule à la maison. Je m'ennuyais. On a pris le chien pour me tenir compagnie. Mon mari m'a dit on va aller à Pornichet.

### **Est-ce que vous avez une sensation particulière après avoir pris le médicament ?**

Non rien du tout.

**Et vos pensées ?**

J'angoisse moins.

**Et le bruit pas de sensibilité particulière ?**

Non pas du tout.

**Vous arrive-t-il d'en reprendre la nuit ?**

Non pas du tout. Avant j'en prenais la journée aussi. Trois fois par jour, ça s'est fini. En 2013 j'en prenais une barrette entière. J'ai arrêté la journée en avril 2013.

**A la demande de la cardiologue ?**

Oui. Et la psychologue m'a dit plus ça va aller. J'ai été suivi pendant un an par la psychologue.

**Comment s'est passer la diminution ?**

Bien, j'étais suivi par la psychologue pour les chocs, pour le traumatisme. Il y a d'autre chose qui sont ressorti, mon enfance, mon père. J'avais beaucoup de mal à faire le deuil de mon père. On a beaucoup parlé, au fur et à mesure qu'on parlait je faisais de plus en plus de cauchemars j'angoissais de plus en plus. On avait augmenté puis j'ai diminué. J'ai écrit beaucoup. Elle m'a fait écrire ce que je n'arrivais pas à dire. Mon enfance j'ai été abandonné on a travaillé dessus. Et puis ça a été mieux ça m'a fait du bien\*silence\*.

**Est-ce que la prise du médicament a déjà eu des conséquences ?**

C'est-à-dire ?

**Personnelle, familiale, travail, vie de couple ?**

Bin la vie de couple on a un ralentissement déjà au niveau des rapports. Ça ça vient des cachets que je prends... la libido ... J'ai été ménopausée de bonne heure. Et puis avec mes cancers. Quand j'ai commencé la chimio tout de suite ça a été fini. A 39 ans j'ai été ménopausée. Il y a la sécheresse vaginale et tout ça. Les cachets du cœur au niveau de la libido elle me l'avait dit ça ralenti. Ça a joué. Ça va que j'ai un mari qui est pas trop demandeur disons mais bon ça a joué là-dessus aussi.

**Et le Lexomil ?**

Non c'est surtout les cachets pour le cœur.

**Et dans votre vie personnelle ?**

Non quand je n'ai rien eu la nuit ça va. Ce matin j'ai ouvert les volets. C'est bon je suis là. C'est ça le matin je me dis je suis là.

**Est-ce que vous avez des tendances addict ?**

Non de temps en temps on fait un loto avec mon mari... pas de drogue ou autre.

**Est-ce qu'il y a quelque chose de difficile avec ce médicament ?**

Non

**Est-ce que ça vous arrive de ne pas le prendre ?**

Oui quand on se couche tard. A l'anniversaire de ma cousine on s'est couché à 2 heures du matin. Je me suis couché tellement fatigué je l'ai pas pris. De temps en temps ça m'arrive. Mais je n'aime pas. Le matin je me dis tiens hier soir je n'ai pas pris. Ça va je suis-là, j'ai bien dormi. Mais j'ai bien dormi par ce que j'étais fatigué. Mais bon les petits à 8 h ils sont réveillés donc euh ... C'est peut-être trois fois dans l'année.

**Sur le moment rien ?**

Non je suis fatigué je me couche.

**Vous ressentez quelque chose ?**

Non

**Avez-vous une peur liée au médicament ?**

Non

**Une crainte des effets indésirables ?**

Non on m'a dit qu'il n'y en avait pas trop.

**Et de prendre quelque chose depuis 3 ans ça vous inquiète ?**

Non je prendrais que ça peut être que je me dirais oui. Mais le fait de prendre les cachets pour le cœur. Je me dis que ça ne me fera pas plus de mal. Je l'associe avec. Ça fait partie de mon traitement, comme le sport fait partie de mon traitement, comme la nourriture fait partie de mon traitement. Ils m'ont bien briefé. Je fais du sport à Océanis, d'ailleurs le Docteur S y va aussi.

**Avez-vous une crainte liée à l'arrêt de ce médicament ?**

Oui. Si j'arrête j'ai peur. Est-ce que je vais ressentir des coups d'aiguilles ? Est-ce que je vais bien dormir j'ai peur de ça. Mais je le sais le Lexomil il va falloir l'arrêter. Le Laroxyl je sais pas.

**Pourquoi ?**

Pour mieux dormir ça me fera un cachet en moins. Ou les deux ?

**Pourquoi ?**

J'aimerais bien dormir sans le prendre.

**Pourquoi ?**

Ça serait mieux pour moi, pour ma santé.

**Vous avez peur du médicament ?**

Non mais à long terme, regardez avec la cordarone ça m'a fait un problème a la thyroïde. Donc je ne sais pas si ce cachet la peut me créer d'autre problème.

**Est-ce que vous avez peur de ne jamais l'arrêter ?**

Non, puisque les autres je les ai à vie ça ne m'inquiète pas.

**C'est quoi l'objectif du Lexomil pour vous ?**

C'est pour les angoisses. Pour me relaxer.

**L'objectif principal c'est les angoisses ?**

Oui.

**Et le sommeil ?**

Bin de toute façon quand je suis angoissée je ne dors pas. Si je ne suis pas angoissé... On a passé une excellente journée, le soir je prends mes cachets je me couche je m'endors je pense à des belles choses.

**Vous les prenez quand même ?**

Je les prends quand même. La nuit je pourrais faire un cauchemar. C'est plus pour les angoisses. Par contre on m'a fait essayer des trucs à base de plante ça ne m'a rien fait du tout.

### **C'est-à-dire ?**

J'étais angoissé, ça me réveillait et après je ne dormais pas. Il y a beaucoup de nuit ou a 2 ou 3 heure du matin même avec Lexomil je suis réveillé et je mets 2 heures à m'endormir\*silence\*...

### **Est-ce qu'a un moment ça été un problème d'insomnie plutôt ?**

Après le mois de mars, la nuit c'était j'aurais pu vivre la nuit et dormir le jour je l'aurais fait. C'est ce que je faisais. Je restais dans le salon à regarder la télévision. La nuit c'était le cauchemar. J'avais mon appareil a tension à côté de moi. J'avais tout à côté de moi J'avais tellement peur de faire un choc ou un malaise vagal. J'en ai géré certain toute seule mais parfois mon mari appelait le SAMU et j'étais hospitalisé 24h. Il me connaissait bien à l'hôpital. Ils m'ont dit que je revenais de loin donc euh ce n'était pas anodin... Même mon médecin traitant me le dit, quand il me voit comme ça ... mais bon avec l'air de la mer. J'ai toujours voulu vivre au bord de la mer. Là je vais me balader en bord de mer, sur la digue à Saint Nazaire. Après je vais à mon sport, je suis bien. Et puis bon on est des voileux. On a un bateau à coté de Saint Brieux.

### **Ah oui ? Vous prenez aussi du Lexomil quand vous faites du bateau ?**

Oui mais par contre depuis que j'ai choqué j'en fais moins.

### **Vous partez loin ?**

Non c'est un petit bateau. Mais mon mari la première chose qu'il a acheté c'est une VHF. Il m'a dit on fait du bateau mais s'il t'arrive quelque chose sur le bateau. Je lui ai dit tu ne vas pas trop loin. Si y a un problème à bord ... J'ai prévenu tout le monde, à la salle de sport je leur ai dit : j'ai un défibrillateur. Si je tombe pendant un cours pas la peine de venir avec votre défibrillateur.

### **Quel serait l'idéal pour vous ?**

Ça serait de ne plus prendre ces cachets la et que je dorme bien. Que je dorme bien sans mes angoisses, que je ne sois pas réveillé la nuit.

### **Quelle pourrait être une alternative raisonnable ?**

Ah ba oui

**Ça pourrait être quoi ?**

Bin les trucs à base de plante mais ça ne m'a rien fait... On m'avait donné du Pariet mais on me l'a arrêté.

**Du Pariet ? C'est pour l'estomac.**

Ah bon bin je me souviens plus, c'était pour dormir.

**Et la sophrologie, yoga ?**

J'en fait, depuis septembre.

**Est-ce qu'on pourrait faire quelque chose pour vous aider ?**

Je veux bien mais je ne sais pas quoi.

**Et votre médecin traitant ?**

Il m'a dit à l'avenir il faudra arrêter.

**Quelle aide vous attendriez ?**

Peut-être le remplacer par autre chose ? On m'a proposé l'hypnose mais ... j'ai peur. La psychologue m'a fait remonter des choses déjà, j'en ai eu assez. J'ai eu des angoisses avec tout ce que j'ai appris par la suite qui est remonté.

**Que pourrait faire votre médecin traitant ?**

Je ne le connais pas encore assez pour vous dire. Il va peut-être me proposer quelque chose. Mais je ne veux pas qu'il me dise on arrête. Je voudrais quelque chose en parallèle. J'aurais besoin d'un palliatif, une substitution.

**L'hygiène du sommeil ça vous dit quelque chose ?**

Non,

**Thé café le soir ?**

Je n'en bois pas.

**Pour le sommeil ?**

Non pas spécialement

**Pas de démarche particulière pour favoriser le sommeil le soir ?**

Non rien de spécial.

**Vous consultez le médecin rapidement quand vous êtes malade ?**

Oui faut que je fasse attention.

**Mme.GADGET**

**Racontez-moi comment vous en êtes venue à prendre des médicaments pour dormir**

D'accord les premiers symptômes sont apparus quand j'étais enceinte de ma quatrième fille. Elle aura 27 ans au mois de mai. J'ai commencé à prendre des boules Quies dans les oreilles le moindre bruit me dérangeait. Et j'ai un mari qui ronfle aussi, ça me gênait pour dormir. De fil en aiguille ça ne me suffisait pas les boules Quies alors j'ai commencé à prendre du Xanax. J'ai dû commencer il y a une dizaine d'année. Ensuite j'ai essayé de faire une coupure, j'ai arrêté mais ça ne se passait pas bien. Je ne dormais pas bien.

**Quel était le problème exactement ?**

Je m'endors je me réveille et après je me met à penser et j'arrive plus à me rendormir. C'est surtout que je pense euhhh binn a des choses de la vie courante quoi. Ça m'énerve et ça m'empêche de dormir.

**Avant ça vous dormiez normalement ?**

Ah oui oui En fait je ne supporte pas le bruit la nuit.

**Et avant ça le bruit ne vous avait jamais gêné ?**

Non non pas forcément non.

**S'est-il passé quelque chose ?**

Non je ne pense pas non Je ne sais pas pourquoi tout d'un coup j'ai eu ce problème-là.

**D'accord, comment ça s'est passé ensuite ?**

J'ai pris du Xanax pendant pas mal d'année et puis je ne me sentais pas bien donc j'ai pris des antidépresseurs, du Prozac. J'en ai pris pas mal d'année aussi.

**Vous avez continué le Xanax ?**

Oui je prenais les deux.

**A quel moment preniez-vous le Xanax ?**

Le soir seulement, un 0,5 le soir et l'antidépresseur le matin

Ça a duré pas mal de temps et puis l'année dernière un remplaçant de mon médecin traitant m'a conseillé, enfin j'avais déjà commencé à arrêter un peu le prozac. J'ai voulu arrêter mais ça n'allait pas. J'avais arrêté le Xanax entre temps, j'avais commencé un autre médicament, un somnifère vraiment pour dormir celui-là.

**Vous connaissez le nom ?**

Attendez je vais chercher la boîte ..... du Zolpidem 10mg.

Mon médecin traitant m'avait conseillé ça en me disant que ça serait mieux de prendre ça que le Xanax. C'est vrai que c'est efficace, j'en prend un tous les soirs. Déjà depuis 3 ou 4 ans.

**Est ce qu'il y a eu une coupure entre le Xanax et ça ?**

Non non ça a été la suite directement la suite.

J'ai essayé des trucs aux herbes mais ça ne m'a rien fait, ça ne marchait pas. Donc je prends ça plus mes boules Quies que je me mets tout le temps. Je ne peux pas me passer de mes boules Quies.

Mais mon médecin traitant comprend pas qu'il m'en donne pendant 3 mois, j'ai le droit à un mois mais il me le donne pour 3 mois, je le paie par contre il n'est pas remboursé pour les 2 autres mois.

**Est-ce que vous vous souvenez du discours de votre médecin ?**

Elle m'a dit que ça me ferait moins de mal que le Xanax ça, le Xanax ça peut provoquer une perte de mémoire je crois. Mais bon ça je ne sais pas trop (ton et attitude interrogative)

**A-t-elle introduit une notion de durée ?**

Euh mm oui ça aurait été bien de pas trop en prendre régulièrement, une fois de temps en temps ou 3 jours dans la semaine ou essayer d'arrêter.

**Quand vous retournez la voir pour le renouvellement elle vous dit quelque chose ?**

Non simplement elle ne comprend pas que j'ai le droit à 2 autres mois de traitement.

**Comment se passe la prise du médicament ?**

Je le prends vers 22 h le soir et trente minutes après ça commence à me ... et puis après je me couche. Ce qu'il y a c'est qu'il y a des choses dont je ne me souviens pas, que j'ai fait avant de me coucher. Parfois j'écoute de la musique avec mon téléphone le soir et le matin je ne me souviens pas de ce que j'ai écouté. Alors je pense que ça peut être lié au médicament. Trente minutes après le sommeil vient. Je dors bien. Ça m'arrive de lever pour faire pipi et ça m'arrive de pas me rendormir forcément tout de suite, mais je me rendors quand même.

Ça m'arrive d'oublier de prendre le comprimé et je m'endors bien tout d'un coup je me suis réveillé en pensant que je l'avais pas pris et je n'arrivais pas à me rendormir. Je me disais que je n'ai pas pris mon médicament et que j'allais pas réussir à me rendormir. Mais je ne le prenais pas, en pleine nuit comme ça je me disais tant pis et je dormais pas bien. Je m'endormais sur le matin ou ...

**Est-ce que vous en prenez pendant la nuit ?**

Ah non non je ne veux pas en prendre plus.

**Pourquoi ?**

Je pense que ça doit être puissant enfin assez fort, déjà que je pense que ça devient une addiction

**Pourquoi ?**

Bin je vois bien que le fait de pas en prendre ... je pense que j'ai besoin de ça pour dormir.

**Dormez-vous pendant la journée ?**

Non, enfin des fois je pique du nez la journée mais ça ne dure pas.

**Vous en prenez la journée ?**

Ah non

**Quels effets ressentez-vous ?**

Bin rien, enfin ça a un gout un peu bizarre et puis trente minutes après je commence à somnoler.

**Est-ce que ça un impact sur votre entourage ?**

Ah non je ne pense pas. La journée ça va, il me faut mes heures de sommeil. Il faut que je dorme bien que je me sente bien après.

**Vous arrive-t-il de ne pas le prendre ?**

Oui il m'arrive de l'oublier justement.

**Dans quelles circonstances ?**

Comme ça un oubli, c'est rare, peut-être 2 ou 3 fois depuis 3 ans. Ou alors en rentrant d'une soirée je me disais je vais essayer de pas le prendre. Sinon je le prends régulièrement.

**Que ressentez-vous quand vous ne le prenez pas ?**

Rien de spécial.

**Et pour le sommeil ?**

Ça m'arrive de m'endormir sans l'avoir pris. Et puis a un moment je me réveille, je me dis mince je l'ai pas pris je n'arriverais pas à dormir.

**Qu'est-ce qui vous empêche de dormir ?**

Le bruit j'aime bien être au calme. Et puis comme je vous dis c'est le fait de penser, ça m'énerve un peu ça m'empêche de dormir.

**De penser ?**

Oui je pense à mes enfants, petit enfant c'est des choses de la vie courante.

**Des soucis ?**

Des soucis non parce que ça va bien mais euh je ne sais pas des choses en fait pas très importantes. Je ne sais pas pourquoi ça me fait ça mais je me mets à penser a des choses et ça m'empêche de dormir.

**Est-ce que vous avez une crainte liée aux médicaments ?**

Oui un peu je me dis que enfin pour moi c'est une addiction, et puis peur que ça puisse me procurer des symptômes, manque de mémoire

**Vous dites avoir peur de l'addiction, qu'est-ce que c'est pour vous ?**

C'est de toujours vouloir en prendre de ne pas s'en passer comme une drogue, quelqu'un qui fume ou n'importe quoi.

**Avez-vous eu déjà peur d'arrêter ?**

Non pas peur d'arrêter mais il faudrait que je prenne autre chose, quelque chose à base de plante de plus naturelle, mais du moment que j'arrive à m'endormir c'est surtout ça.

**Est-ce que vous craignez quelque chose en consommant ainsi de façon régulière ?**

Ça peut me provoquer peut-être d'autre symptôme je ne sais pas, enfin vous savez mieux que moi.

**Quel serait l'idéal pour vous ?**

Ça serait de bien dormir sans ne rien prendre ... comme quand j'étais plus jeune.

**Que pourriez-vous faire ? Quelle pourrait être les alternatives à ce médicament ?**

Je ne sais pas trop. Ça serait prendre des tisanes des choses naturelles

**Avez-vous essayé ?**

Oui ça ne me fait rien. Il faudrait quelque chose de naturelle mais d'efficace.

**Que pourriez-vous faire pour essayer d'arrêter ce médicament ?**

Je ne sais pas trop je pourrais trouver un médicament enfin pas un médicament des herbes ou n'importe quoi. Quelque chose qui m'aide à dormir.

Je voudrais prendre quelque chose de moins nocif de plus doux.

**Avez-vous essayé quelque chose sans prendre de médicament ?**

Non je n'ai pas eu l'occasion je fais pas mal de marche à pied. Ça m'arrive de m'endormir vers 21h30, un quart d'heure et après je vais me coucher. J'essaye de pas en prendre parfois mais j'en prend aussitôt parce que arriver dans le lit j'arrivais plus à m'endormir.

**Donc vous essayez de ne pas le prendre et que se passe-t-il ensuite ?**

Je le prends quand même j'ai peur de ne pas dormir. J'attends un peu que ça fasse effet et je m'endors.

**Essayez-vous de vous endormir sans le prendre ?**

Ça m'est déjà arrivé mais c'est dur

**Quel aide pourriez-vous souhaiter ?**

Ba pff je ne vois pas trop. Peut-être me proposer autre chose... je ne sais pas trop ...

**Yoga, sophrologie ?**

Oui pourquoi pas euh enfin je n'y crois pas trop à ça, je ne sais pas si ça peut être efficace

Non je ne vois pas trop ce qu'on pourrait me proposez d'autre.

**Alors 1 minute je regarde si je n'ai rien oublié ...**

La seule chose qui m'inquiète c'est les effets indésirables sur le long terme de tout ça.

**Cette peur vous fait réfléchir à d'autres solution ?**

Oui ça serait de prendre des choses plus douces à partir du moment où ça me fait dormir.

**Vous êtes-vous déjà renseigné sur des choses plus douces ? Avez-vous déjà posé la question à votre médecin à votre pharmacien ?**

Oui j'en ai parlé à mon médecin elle m'a proposé quelque chose à base de plante mais ça ne m'a rien fait.

**Que se passe-t-il exactement quand vous ne dormez pas ?**

Bin je vous dis je pense. Je pense beaucoup. A ce que je vais faire c'est désagréable ça m'énerve je pense que c'est ça qui m'empêche de dormir. Et puis je vous dis mon mari ronfle faudrait que je sois au calme dans ma chambre.

**Comment ça se passe le lendemain ?**

Tant pis on fait avec.

**Est-ce que ça vous arrive de faire de mauvaise nuit malgré le traitement ?**

Oui ça m'arrive quand même, je me réveille, un peu de mal à dormir, par contre je rêve pas mal, je fais des rêves bizarres, insensés c'est peut-être dû au traitement.

**Et quand vous partez en voyages ou que vous ne dormez pas chez vous ?**

Je l'emmène, je note, je ne l'oublie jamais. Je l'emmène avec mon traitement pour la thyroïde que je prends tous les matins.

Moi je pense que tout ça s'est venu avec mon dérèglement de la thyroïde.

**Vous preniez déjà du Xanax à ce moment non ?**

Oui oui mais j'ai fait de l'hypothyroïdie y a eu un rapport à ça aussi.

**Vous pensez que la thyroïde vous a dérégulé le sommeil ?**

Oui je pense, tout est venu en même temps la thyroïde la ménopause euh .... Et puis ma mère a eu un problème... Enfin elle s'est suicidée après une grosse dépression. C'est arrivé en même temps. C'est le moment où j'ai commencé le Prozac ça n'allait déjà pas très bien.

**Le Prozac vous a t'il aidé à dormir ?**

Non pas vraiment, ça me détend mais sans m'aidez à dormir.

F 61 ans

Retraité vendeuse électroménager

Certificat d'étude

Marié 4 enfants

Somnifère depuis 15 ans

Santé bonne

Tous les 3 mois

Médicaments : Levothyrox et prozac

Motivation : pour vous aider c'est surtout ça c'est bien de chercher sur le sommeil.

**Mme.Hépade**

**Racontez-moi comment vous avez commencé à prendre des médicaments pour dormir :**

Bon voilà, on va dire que depuis très jeune j'ai fait de la spasmophilie et de la tachycardie. C'est un terrain fertile pour les angoisses, pour des tas de choses. J'en ai fait beaucoup, j'ai essayé magnésium calcium tout ce que vous voulez.

J'ai eu une enfance loin d'être heureuse. Pas de papa, une maman qui m'a abandonnée, enfin ça arrive à d'autres. Pas eu d'enfance pas eu d'adolescence. Je me suis marié par ce que je pensais que la vie serait mieux, mariée à 18 ans, ça n'a pas été mieux, c'était un échec. Mon mari buvait J'ai refait ma vie. Je me suis mariée avec le père de mes deux enfants à 30 ans. J'ai eu une vie avec des hauts et des bas. Il est décédé en 1999. Ça a été un gros choc. J'avais eu deux filles de mon premier mariage puis 2 fils avec mon deuxième mari. Ma fille aînée m'a posé beaucoup de problème. Elle est devenue alcoolique à l'âge de 25 ans. Elle en a 52 aujourd'hui. Ça lui a posé beaucoup de problème. Nous sommes venues en Bretagne pour le travail. J'ai essayé de refaire ma vie. Elle était au bout du rouleau. Ça n'a plus marché avec son mari. Je lui ai dit tu viens et je m'occupe de toi. Je pensais pouvoir faire quelque chose là où tout le monde a échoué. Et bin non je n'y suis pas arrivé. Je vivais avec quelqu'un à ce moment-là, ma fille était là depuis un an. Ce qu'il s'est passé c'est que ce n'était plus moi qui était en couple avec monsieur mais ma fille. Ça a été quelque chose pour moi d'inimaginable. Donc je suis partie bien sûr. Suite à ça je suis allé voir mon médecin traitant, ça n'allait pas du tout et c'est là que le Zolpidem est intervenu.

### **Que s'est-il passé exactement, vous aviez des problèmes pour dormir ?**

C'était des angoisses, j'avais peur de ne pas me réveiller, j'étais pas bien, pour mes enfants je ne le ferais pas mais j'avais des idées d'en finir. J'étais complètement dépressive.

### **Et pour le sommeil ?**

Je ne voulais pas me coucher, je me disais que s'il m'arrive quelque chose et bien j'étais rassuré il y a les voisins il y a le téléphone. J'avais l'impression de mourir. Je ne voulais pas mourir et que mes enfants me retrouvent morte.

Petit à petit quand j'ai commencé à prendre le zolpidem en 2005. Un le soir 10 minutes avant de me coucher. Je m'endormais rapidement. Ça m'évitait de penser. Par contre le matin j'étais dans le cirage. Ça a duré 2 mois c'était dur le matin. Mais j'étais bien, ça allait un peu mieux.

### **Y avait-il un autre médicament à ce moment-là ?**

Oui Avlocardyl et Lexomil.

### **A quelle fréquence ?**

Matin midi et soir, le soir en même temps que le zolpidem.

**Y a-t-il eu une notion de durée de traitement de discuter à ce moment ?**

Non, il ne voulait pas m'inquiéter je pense. Ah je prends aussi de la Sertraline.

**Comment à évaluer la prescription des médicaments depuis 2005 ?**

J'avais toujours des soucis avec ma fille. J'habitais toujours Pornichet. La police m'appelait pour que j'aille chercher ma fille étendue dans les rues de Pornichet. Elle a été hospitalisée à plusieurs reprises.

Pour les médicaments, je n'avais pas diminué je me sentais un peu mieux.

**Vous avez gardé ces doses combien de temps ?**

\*grande hésitation, cherche les dates pendant plusieurs minutes\* Jusqu'en 2008. J'ai rencontré quelqu'un je suis partie à Angers. J'en avais marre des problèmes avec ma fille.

**Avez-vous essayé de parler avec quelqu'un ?**

Non, uniquement les médicaments.

Mon médecin m'avait conseillé de voir un psy mais ce n'est pas pour moi. Je ne peux pas. Moi ça ne me réussit pas.

A Angers ça été pendant 3 ans puis nouvelle rupture.

**Et les médicaments ?**

J'ai baissé le Lexomil, j'en prenais deux.

Puis mon médecin traitant m'a baissé la Sertraline et le Lexomil.

**Et en ce moment ?**

J'avais diminué le zolpidem il y a un an. Et je prends un demi Lexomil le soir.

### **Que s'est-il passé ?**

Mon médecin traitant m'avais dit que quand je serais prête il faudrait diminuer.

Il y a un an je lui ai dit que j'étais prête donc j'ai baissé. Et puis depuis 5 mois je lui ai redemandé un entier.

### **Pourquoi ?**

Je trouvais que je ne dormais plus suffisamment bien. Je me réveillais dans la nuit, toutes les heures à peu près. Mais je me rendors.

### **Reprenez-vous du zolpidem dans la nuit ?**

Non jamais, je ne veux pas m'habituer, ça serait trop. Je ne veux pas en prendre plus.

### **Comment ça se passe le soir avant de vous coucher ?**

C'est très simple, je regarde la télé et quand je sens que je vais aller me coucher je le prends dix minutes avant d'aller me coucher. Parfois je prends un quart ou un demi de Lexomil ça dépend. Je prends un quart parce que je me dis qu'elle aurait voulu que je reste à un quart. C'est pour me sécuriser j'ai peur d'avoir peur. Je n'ai pas envie d'avoir peur.

### **Savez-vous de quoi vous pourriez avoir peur ?**

Bin j'ai peur de me sentir pas bien, de faire des crises d'angoisses. C'est ça que je ne veux pas revivre  
Silence

### **Et ensuite ?**

Et bin pendant les dix minutes je m'occupe je ferme les volets, je sors le chien sur le balcon et puis je me couche. Je fais l'examen de ma journée, et je suis croyante donc je fais quelques prières.

### **Que ressentez-vous ?**

Je sens que je vais m'endormir. Quand je ne vais pas m'endormir je le sens aussi d'ailleurs.

Je sens comme euh ... soupire ... pas un bien être non, mais je me sens un peu plus calme. Je n'ai plus l'angoisse d'aller me coucher. J'en suis bien contente. Et puis je m'endors.

**Vous arrive-t-il de dormir dans la journée ?**

Oui de temps en temps mais pas tous les jours. J'évite.

**Quelles sont les conséquences de la prise de ce médicament sur votre vie personnelle ?**

Sur mes amis rien. Pour mon fils aîné par contre ... il a 3 enfants, il a du mal à me laisser les petits la nuit car il croit que le matin je suis dans le potage. Mon fils ne me l'a pas avoué vraiment mais sur un coup de colère il m'a dit avec tout ce que tu prends c'est pas possible. J'ai assuré à mon fils que ça ne m'empêchait pas de garder les enfants.

Je n'ai pas un comportement enfin même si voyez que toute à l'heure j'ai eu un trou de mémoire, je vie normalement je ne suis pas complètement abruti. Je suis quand même active.

**Faites-vous un lien entre les trous de mémoires et les médicaments ?**

Non pas du tout.

**Est-ce qu'il vous arrive de ne pas prendre ces médicaments ?**

Le zolpidem je l'ai oublié une fois, j'étais chez des amis. Je n'y ai plus pensé on s'était couché tard.

**Que s'est-il passé alors ?**

Rien je l'ai oublié. Je ne l'ai pas pris du tout.

**Et depuis ?**

Non jamais d'autre oubli.

**Comment se passe les renouvellements avec votre médecin traitant ? Vous y allez à quelle fréquence ?**

J'y vais tous les 2 mois. Disons que mon médecin traitant m'a fait faire des choses que d'autres médecins n'ont pas fait. Je l'écoute, c'est un médecin que j'écoute. Il y a des moments où elle prend le temps de discuter on discute très bien. Ce n'est pas régulier parfois elle est très pressée. Remarquez elle n'a pas le temps elle vient à domicile, je n'ai qu'à aller voir un psy.... Ça se passe toujours bien mais parfois je suis un peu déçu de ça quand même.

### **Comment ça se passe pour le renouvellement ?**

Je lui pose l'ordonnance sur la table et elle la recopie.

### **Et pour les médicaments pour dormir ?**

A part quand on a baissé le zolpidem, mais là j'habitais à côté de son cabinet, c'était différent j'y allais. Ça a dû se faire sur une durée de trois mois je crois. Ça m'avait fait cogiter et au bout de 3 mois je lui avais dit aller on essaie.

### **Quand vous partez de chez vous apporter vous systématiquement vos médicaments ?**

Une fois je suis allé chez mon fils et je suis resté pour la nuit. Je n'avais pas mes médicaments. On a diné ça allait mais après j'ai fait une crise d'angoisse. J'ai dit à mon fils ramène moi. J'ai eu peur d'avoir peur. Mon fils me dit maintenant d'amener mes médicaments parce qu'on ne sait jamais. Il m'a ramenée hin.

### **Vous avez eu peur d'avoir peur ?**

Je pense que c'est une peur hum ... on remonte loin docteur. C'est une peur quand j'étais petite. Je ne me souviens pas de quoi exactement mais je sais que quelque chose dans ma petite enfance, pas dans l'adolescence, j'ai beau creusé, je ne peux pas dormir une porte fermée. La journée la porte est fermée mais pas le soir.

### **Et les volets ?**

Je laisse ouvert, il me faut de l'air.

**D'accord.**

### **Avez-vous une crainte liée aux médicaments ?**

Je ne pense pas

**Et au fait d'en consommer tous les jours depuis longtemps ?**

Non

**Pourquoi votre médecin traitant vous fait une ordonnance pour 2 mois et pas plus longtemps ?**

Parce que ce n'est pas renouvelable

**Qu'en pensez-vous ?**

C'est dangereux c'est sûr. C'est vrai qu'elle triche par ce que pour prendre un Zolpidem elle met un Zolpidem et demi pour que j'ai mes 4 boîtes.

**Que pensez-vous du fait que ça soit un médicament qui ai une durée de prescription limité ?**

Parce que c'est dangereux, maintenant j'ai une accoutumance mais bon voilà.

Si du jour au lentement bon alors la Sertraline je ne sais pas...

**Que pourrait-il se passer du jour au lendemain ?**

La Sertraline

**Le Zolpidem ?**

Je n'en prendrais pas plus, admettons si je dormais pas au bout d'une heure j'en prendrais à nouveau un quart, pas plus.

**Ça vous arrive de le faire ?**

Non

**Ça vous fait peur d'en prendre sur une longue durée ?**

Bien sûr que oui.

**Je ne comprends plus ?**

Bin je n'ai pas peur de prendre mes médicaments.

**Et le Zolpidem ?**

Non je n'ai pas peur d'en prendre mais j'en prend depuis pas mal de temps ça a dû me détruire quelque chose

**C'est-à-dire ?**

Des neurones je pense, de la mémoire. Bien que ça ne soit pas dû aux médicaments mais euh ...

**Ai-je mal compris ou tout à l'heure vous m'avez dit non ?**

J'avais dit non mais je reviens sur ce que j'ai dit maintenant qu'on approfondi le sujet. C'est obligé. C'est un confort. Mal dormir ça m'énerve. Je suis seul, mal dormir ça m'énerve avec le Zolpidem j'ai trouvé enfin j'avais besoin mais euh l'arrêter maintenant ... vous me diriez-vous le prenez encore sur un an et vous êtes atteinte d'Alzheimer la ça me donnerait à réfléchir.

**Vous faites le lien entre le somnifère et Alzheimer ?**

Ah bien sûr. Maintenant est ce que s'est lié ou pas vous ne me le direz pas !

**Hum ...Vous avez conscience d'un risque ?**

Oui

**Pourquoi vous avez changé d'avis comme ça ?**

C'est la discussion en fait, en approfondissant les choses. D'où le bien d'en avoir discuter... Maintenant qu'est-ce que vous voulez bon bin j'ai 71 ans je me dis qu'en prendre bon ... ou j'aurais dû le faire c'est bien avant.

**Vous vous dites quoi ?**

Pour les effets secondaires que ça peut avoir sur mon organisme disons que j'ai fait le plus gros...

**Est-ce que vous avez peur de l'arrêt du médicament ?**

Non, y a quelque temps je vous aurais dit oui. Pourquoi pas, je pourrais essayer. Je le ferais mais je le ferais consciencieusement. Sinon pourquoi pas.

**Et ?**

On me l'a jamais proposé. C'est une expérience a tenté. Si ce soir je vais me dire on va essayer et je le ferais ? Peut-être que je vais dormir peut-être que je ne vais pas dormir.

**Qu'est-ce que c'est ne pas dormir ?**

Très bonne question. Peut-être que je m'écoute un peu trop. Déjà toute la journée je pense à mes enfants, mes petits-enfants. Je m'énerve à ne pas dormir. (Propos hors sujet) Je tiens peut-être trop à mon confort et à m'endormir tout de suite.

**Est-ce que vous avez peur de ne jamais arrêter le Zolpidem ?**

Avant de vous voir ça ne me faisait pas peur. Je pensais le prendre jusqu'à ma mort. Jusqu'à maintenant sincèrement non.

**Qu'elle serait l'idéal pour vous ?**

Que je me couche que je m'endorme. Après ça fait partie du confort mais est ce que je vais m'angoïser si je ne prends pas mon Zolpidem.

**L'idéal se serait quoi ?**

D'aller me coucher et de m'endormir.

**Une alternative envisageable ?**

Je ne sais pas prendre une infusion, en homéopathie ...euh ...

**Pourquoi ?**

Disons que je n'en ai jamais pris. Ça m'est venue à l'idée et je fais mes courses et j'ai oublié d'en acheter. Au temps de nos grand-mère une bonne tisane apaisante pourquoi pas ...

**Ça serait mieux ?**

Ça serait plus sain déjà il n'y aurait pas toutes ces mixtures.

**Cous avez déjà essayé ?**

Non

**Pourquoi ?**

Je ne pense pas à en acheter.

**Ça marcherait ?**

Je ne sais pas. Ça peut être bien. Quand on revient en arrière, remarque ils avaient de bonnes journées il avait pas besoin de somnifères pour dormir. Mais pourquoi pas ça peut être bien.

Par contre il y a quelque chose, j'y ai souvent pensé. Si à la place du Zolpidem il y avait un placebo. Si je le prenais en étant persuadé ... enfin bien sûr il faudrait que ça soit en gélule ou qu'il n'y a rien du tout ... Est-ce que ça vient vraiment de moi, ou si je prenais pas de Zolpidem sans que je le sache il faudrait pas me dire ... est ce que ça me ferait autant d'effet, est ce que ça me ferait dormir ?

**Qu'en pensez-vous ?**

Je ne pense pas, non.

**Pourquoi ?**

Parce que quand même dans le Zolpidem toutes les molécules qu'il y a ... dans un placebo il n'y a pas vous mettez du sucre en poudre.

**Que pourriez-vous faire pour essayer de ne pas prendre de Zolpidem ? Pourrait-on vous aider ?**

En me disant j'essaie la tisane avec des plantes ...admettons quand je dis à quelqu'un je fais je fais... quand je fais plus je fais plus.

Et sinon pour m'aider... Ce n'est pas le plan médicament ? c'est comme je veux ? (Silence)

Il faudrait qu'on me dise que je vais perdre la mémoire, devenir taré et abruti...

**Ça vous aiderait ?**

Oui ça me priverait de voir mes petits-enfants et puis si je m'en rends compte et que je me vois comme ça .... Après si je ne m'en rends pas compte alors ...

**La peur pourrait vous aider à arrêter le médicament ?**

(Hors sujet) Au final il faudrait que j'essaie c'est ça qui me tenterait !

Femme 71 ans

Secrétaire médicale puis directrice maison de retraite

Niveau d'étude brevet

4 enfants

Motivation : curiosité

Santé : bonne

Consultation médicale : 6 par an



**Mme.MOME**

**Raconter-moi comment vous avez commencé à prendre des médicaments pour dormir.**

J'ai commencé après la naissance de mon troisième enfant. Ma fille aînée a commencé à pleurer la nuit, au moins quatre fois, et des cauchemars je suppose. Et moi il fallait que je me lève, j'étais enceinte de Jean Baptiste à ce moment-là. J'allais essayer de la calmer j'avais un mari qui était moniteur d'auto-école il faisait pas mal d'heure et ne supportait pas d'entendre un enfant crier. C'est vrai que quand c'est 4 ou 5 fois par nuit c'est très très dur. Je me levais j'allais consoler ma fille et je me recouchais. Quand Jean Baptiste est né je ne dormais plus du tout. J'ai fait une sorte de dépression après et là j'ai commencé à en prendre. Quand il y en avait plus j'allais voir mon médecin ça collait encore pas ça a été très long très très long pour euh ... J'ai pas pu décrocher à ce moment là non plus.

**C'était en quelle année ?**

En 1979

**Pendant que votre fille pleurait vous preniez déjà quelque chose ?**

AH oui au bout d'un certain temps. Elle a pleuré pendant un an c'était insoutenable c'était trop dur je ne pouvais plus m'occuper des autres. J'ai pris pendant ma grossesse en fait.

### **C'était quel médicament ?**

Je ne me souviens pas. Je sais que j'ai changé parfois parce que ça ne marchait pas ça ne collait pas. J'ai pris du Lexomil, du Temesta aussi, il me faisait diminuer la dose. Après j'ai eu un, je sais pas si j'ai fait une coupure ... après j'ai fait un quatrième enfant je ne me souviens pas comment ça s'est passé exactement. Mon mari a changé de travail enfin ça a été assez la galère quoi. Je suis une hyper anxieuse donc je n'ai pas pu trop m'en tirer. Mais entretemps je prenais des petits antidépresseurs. Petit entre guillemets. En ce moment j'en prend c'est du Seropram.

### **Au début pendant que votre fille pleurait quel était le but du somnifère ?**

Bin c'était de dormir parce que je me levais et j'ai perdu le sommeil en fait. J'ai toujours été fragile quand même, très anxieuse, une maman toujours malade. Je suis l'aînée de trois filles. J'ai toujours pris en charge. Elle est décédée en 1993 mais jusqu'au bout ça a été dur. On a été marqué par la maladie, toujours. Jusqu'au cancer, j'en ai moi-même un maintenant. On est restée très anxieuse. J'ai une sœur qui ne dors pas mais qui ne veut rien prendre. Elle est insomniaque elle se traîne dans la journée. Elle est vraiment ...\*silence\*

### **Comment ça s'est passé ensuite ?**

On a déménagé et je ne me souviens pas très bien. On a décidé d'en avoir un quatrième. Avec le recul on a fait une erreur. Quelques années après mon mari ...\*l'air soucieuse\*. Il m'a trompé en fait. Quand j'ai su ça évidemment ça n'allait pas. Il ne se décidait pas j'ai donc été obligé de lui dire de choisir. Soit de rester soit de partir je ne pouvais pas vivre ça quoi. Alors il est parti. Alors là je me retrouvais sans boulot, j'élevais mes enfants, seule, une maison sur le dos. Je me voyais complètement perdue. Je me suis vu ... Je prenais quelque chose, j'ai été voir un psy pendant un petit moment. Je me suis relevé j'ai trouvé du travail. Après ça j'ai toujours pris quelque chose. Le gros truc ça a été le divorce en fait. J'étais une petite fille naïve je me suis mariée à 19 ans. Je croyais que j'allais me mariée avoir des enfants ... C'était ça... et en fait ce n'était pas ça du tout...comme toujours...\*silence\*

### **Quel était les problèmes de sommeil exactement ?**

Ah ba je ne dormais pas du tout. Par exemple en ce moment je me couche je reste les yeux ouvert toute la nuit et le lendemain alors évidemment .. Et comme là je me suis retrouvée seule il fallait que j'aille travailler fallait bien que je vive. Alors là j'avais trouvé un emploi dans une usine parce que je

n'avais pas de diplôme je m'étais arrêté au brevet des collèges. Et puis bon l'usine c'était des horaires, les deux-huit donc avec mes mêmes ça collait pas. J'ai trouvé dans un centre d'enfant, un IME, auprès des enfants, je faisais le ménage, la cuisine, enfin ils m'ont gardé, 25 ans j'ai fini ma carrière comme ça.

**Vous preniez quelque chose pour dormir pendant ce temps ?**

Oh oui je prenais du Noctran mais très peu de temps parce que ça ne marchait pas après j'ai eu Lexomil au tout début, j'en prenais un peu la journée pour me détendre ... euh ... en ce moment c'est Imovane. Non je prends Zolpidem pour dormir. Et je prends un antidépresseur, j'avais arrêté pendant 2 ans d'en prendre mais mon médecin m'a dit que j'avais une fragilité de ce côté-là. J'ai des angoisses terribles. Quand j'ai appris en 2013 que j'avais un myélome, là aussi il y a eu une cassure, difficile à vivre quoi. Là il m'a dit de ne pas arrêter le Seropram.

**Zolpidem depuis combien de temps ?**

2013.

**Est-ce qu'il y a eu variation dans la dose ?**

Non toujours pareil, un le soir. Ah oui voilà je prenais Imovane avant, depuis très longtemps. Quand j'ai appris la nouvelle à Nantes .... J'en parle difficilement \*sanglot dans la voix\*

**Quel est le discours de votre médecin traitant ?**

J'ai changé de médecin parce que le mien est parti en retraite. C'était le Dr P. Quand il a vu mon dossier il m'a demandé depuis combien de temps je prenais des somnifères. Donc depuis 37 ans. Il m'a dit : « pfiou ça va être difficile de les arrêter quoi ». Donc bon il me donne du Zolpidem quoi.

**Est-ce qu'il vous passe un message ?**

Non enfin il me connaît quand je lui raconte ma vie. Enfin moi je me vois pas arrêter si je ne dors pas j'ai des angoisses euh je somatise quoi ça devient physique je cours dans tous les sens c'est affreux quoi c'est intenable.

**Donc pas de message ?**

Non enfin il m'en parlé mais je pense que maintenant c'est inscrit que je ne peux pas m'en passer. Ca j'en suis certaine

**Hum \*silence\* Est-ce qu'il y a eu des périodes d'arrêt ?**

Oui il y en a eu, mais pas depuis 15 ans.

**Dans votre famille des gens prennent des somnifères ?**

Ma mère. Elle a pris des antidépresseurs mais pas tout le temps.

**Et des somnifères ?**

Je ne sais pas trop. Mon père jamais.

**Et dans votre enfance, est ce que vos parents vous donnaient quelque chose ? Sirop ou autre ?**

Non rien.

**Comment prenez-vous le médicament ?**

Le soir avant de me coucher après ma toilette. Il y a toujours une petite phase où je ne dors pas et je dors environ 5 ou 6 heures avec.

**Est-ce que vous avez des habitudes de coucher particulière ?**

Non pas particulière.

**Fenêtre, volet ?**

Oui je ferme les volets

### **Le bruit ?**

Le bruit non. Je dois vous dire en 2013 annonce du myélome toute l'année en traitement avec une autogreffe ça a tenu 2 ans et on m'a annoncé que ça repartait. Encore toute l'année en traitement nouvelle autogreffe. En mai j'ai eu des douleurs vives dans le dos, j'ai passé une IRM on s'est aperçu que j'avais trois vertèbres de fracturé, mais liées à l'ostéoporose ... L'année a été très chargé et là je ne suis pas trop remise voyez j'ai encore des sanglots dans la voix ... \*sanglote\*

### **Hum .... Pas de boules Quies ?**

Non mais j'ai été très sensible avec les enfants, avec 4 enfants il y en a toujours un qui pleurait, c'est toujours moi qui me levait.

### **Vous preniez le somnifère alors que vous deviez vous levé la nuit ?**

Oui mais ça ne m'empêchait pas de les entendre.

### **Que se passe t'il après la prise du médicament ?**

Je passe un petit moment sans dormir quand même, j'ai des trucs dans la têtes, je cogite un peu. Apres je m'endors je ne m'en rend pas compte quoi.

### **Des sensations ?**

Non je n'ai rien le lendemain avec ça.

### **Et le soir ?**

Non rien, j'ai pas l'impression que je rêve Par contre si je me réveil vers 5 ou 6 heures pour aller aux toilettes je me rendors pas tout de suite. Et là j'ai une sorte de somnolence, et là je me rappelle de ce dont je rêve. C'est souvent biscornu en ce moment...

**Ok.**

**Est-ce que vous faites d'autres choses qui pourrait favoriser votre sommeil ?**

Non rien. Pour être bien je fais une bouillote pour mettre sur le dos. J'ai les muscles tendus par le stress permanent. J'ai fait des séances de kiné il faut que je recommence là.

**Vous arrive-t-il de prendre quelque chose dans la journée ?**

Non pas en ce moment il m'est arrivé de prendre pour des crises d'angoisses : Xanax.

**Est-ce que vous dormez pendant la journée ?**

Non je fais une petite sieste dans ma chaise longue. Il m'arrive de tomber un petit peu mais c'est le temps de le dire quoi. Ça me repose le dos par ce que sinon je suis assise ou je fais de petit tour à pied. Je ne marche plus comme avant. Il faut bien que je m'aère et que je sorte un peu.

**Ce médicament a-t-il déjà eu des conséquences sur votre vie personnelle ?**

Silence

**Vie familiale, couple ou travail ?**

Non, je faisais mes journées. Je n'ai pas fini ma carrière parce que 'en 2013 j'ai appris ça j'étais en arrêt j'aurais dû finir presque un an après. Euh non personne ne me disait quoi que ce soit.

**Pas de conséquence donc, dans votre vie familiale non plus ?**

Alors là j'ai rencontré quelqu'un ça va faire 15 ans en fin d'année. Depuis que je me suis cassé le dos je ne pouvais pas supporter quelqu'un près de moi c'était des douleurs atroces. Donc là, il dort dans la chambre d'à côté. Et là je ne peux plus avoir de rapport sexuel parce que les secousses je ne peux pas les supporter ... et ça c'est encore un autre problème. \*pleurs\* J'ai quelqu'un de très sympa mais bon je sens c'est normal quoi...\*pleurs\*. Moi ça me frustre et puis lui aussi.

**Pas de lien avec le médicament ?**

Ah non c'est depuis mon dos.

**Est-ce que vous avez des tendances un petit peu addict a certaines choses ?**

Non rien du tout.

**Drogue tabac jeux d'argents ?**

Non ah non.

**Est-ce que vous pouvez me racontez ce qui est difficile avec le médicament ?**

Rien je ne trouve pas. Je n'ai pas de symptômes ou alors c'est des choses dont je ne m'aperçois pas. J'ai quelques trou de mémoires maintenant mais je vois mes sœurs dont une qui a deux ans de moins que moi, elle aussi. Je trouve pas que je suis plus ...

**Vous faites un lien entre le médicament et des possible problème de mémoires ?**

Je ne sais pas je me pose des questions parfois.

**Rien de difficile ?**

Non je dors donc le lendemain je peux être comme tout le monde, rien de difficile. Je n'ai pas trouvé d'incidence vraiment. Y en a qui dort le lendemain mais moi je n'ai pas eu ça.

**Est-ce que ça vous arrive de ne pas le prendre ?**

Non si je ne prends pas mes yeux sont ouvert tout le temps tout le temps. Quand c'est comme ça je me demande si je l'ai pris. Et je me relève et j'en prend un.

**Quand vous ne le prenez pas vous ressentez quelque chose ?**

Je ne dors pas j'ai vraiment les yeux ouverts j'ai du mal à fermer les paupières. Je me dis aller pour une fois essaie de dormir. Et mes yeux me brûlent je ne peux pas rester comme ça.

**Pas de sensation physique ?**

La fatigue après, sur le moment non. Je tourne et je vire, de plus en plus difficilement d'ailleurs.

**Qu'est-ce que c'est pour vous de ne pas dormir ?**

C'est rester éveillé et ne pas pouvoir faire sa journée le lendemain. C'est de ne pas être normal le lendemain. Sur le moment c'est les yeux qui brûlent, cogiter peut-être, surtout, ressasser.

**C'est-à-dire ?**

Ba ressasser sur ce qu'il m'arrive.

**Est-ce que vous avez une peur liée au produit ?**

Non. J'en entend parler. Là ils veulent donner vraiment, aller chez le médecin, aller à la pharmacie aux jours le jour. La pharmacienne m'en a parlé l'autre fois. S'il faut je le ferais je me débrouillerais. Je reviendrai à Imovane s'il le faut et que ça me fait pareil.

**Est-ce que ça vous fait peur de prendre un médicament au long cours comme ça ?**

Non je me dis que de toute façon je suis drogué donc il faut que je le prenne je n'ai pas le choix.

**Que pensez-vous de la durée de prescription limitée ?**

Quand je vois que j'en ai plus, je le vois pas tous les mois mon médecin. Je dépose une ordonnance à l'accueil pour demander une ordonnance de Zolpidem. Je vais la chercher après au secrétariat.

**Avez-vous déjà eu une idée ou une peur d'arrêter le médicament ?**

Oui je sais que je ne dors pas. Ça me fait peur. Si je ne dors pas j'ai des crises d'angoisses par la fatigue ou je sais pas. Les angoisses c'est terrible.

**De l'angoisse la nuit ?**

Oh le jour la nuit ... ce n'est pas vraiment des angoisses. J'en ai eu récemment quand je vois que mon ami n'est pas bien. Ca me stress. Je crois toujours que c'est de ma faute. \*sanglote\*

**C'est à ça que vous pensez ?**

Oui et aussi à la mort. Et le traitement c'est lourd.

**Et une peur de ne pas arrêter le médicament ?**

Non je m'en fout, maintenant .... \*silence\*

**Qu'elle serait l'idéal pour vous ?**

Si on me dit demain t'arrête tu vas dormir je serais d'accord sinon je veux bien le prendre.

**Et une solution alternative ?**

Quoi psy ? \*silence\* les tisanes tout ça je n'y crois pas.

**Vous avez déjà essayé autre chose ?**

Non, j'ai vu un psy récemment pour la douleur mais ça ne m'a pas apporté grand-chose.

**Vous n'avez jamais envisagé de solution alternative au Zolpidem ?**

Je vois pas trop quoi.

**Vous me parliez de psy c'est-à-dire ?**

Un psychologue qui peut nous aider ... Une fois je suis allé voir un psychiatre à Nantes. Après mon divorce j'allais vraiment mal. Ce que je prenais par mon médecin ça me faisait pas grand-chose j'étais vraiment ... c'était horrible. La psychiatre ne m'a pas parler évidemment, elle m'écoutait. Elle m'a donné un antidépresseur, hyper fort que je n'ai pas supporté. Elle m'a dit il faut attendre pour que ça agisse. J'ai été mal reçu en fait. Je les ai arrêtés et je n'y suis pas retourné.

**D'accord et vous avez vu d'autre psychiatre ?**

Non je ne suis pas retourné chez un psychiatre.

**Quel est le rôle du médecin traitant dans le sommeil pour vous ?**

Bin rien, mon médecin traitant le Dr P. il est très sympa je l'apprécie. Il a juste continué à me donner ce que je prenais en fait.

**Vous en attendriez autre chose ?**

Bin non c'est classer pour moi, il n'a plus rien à faire.

**Est-ce qu'on pourrait vous apporter une aide ?**

Je ne crois pas.

**D'accord...**

**Si je vous parle d'hygiène du sommeil ça vous dit quelque chose ?**

Vous voulez dire des respirations des choses comme ça ?

## **Mmmouaih**

Mais ça j'en fait parfois, quand j'ai des angoisses j'ai appris ça à Catherine de Sienne en 2013. Quand je suis trop nouée et que je n'arrive pas à respirer j'en fais un peu. Mais je n'ai jamais réussi à dormir avec ça. J'ai fait de la sophro aussi. Ça fait quelques années. Je ne veux pas dire que ça m'a fait du mal mais j'ai jamais dormi avec ça. Mais ça me détendait un peu.

## **Vous avez fait ça longtemps ?**

Oh un an ou deux. J'ai fait aussi un peu de yoga. Je pourrais plus maintenant avec mon dos. Ya plein de chose que je peux plus faire...

## **Je pensais plutôt à arrêter le café à partir d'une certaine heure ce genre de chose.**

Ah ba je n'en bois pas...

## **Les écrans, une chambre pas trop chauffé...**

Les écrans bon bin je regarde un peu la télé le soir, maintenant qu'il y a plus les enfants et que je suis en retrait c'est complètement différent.

## **Vous mettez en place des choses de ce genre ?**

Ah Ba pas en ce moment, non. Je suis trop prise par la maladie.

## **Comment vous considérez votre sommeil actuellement ?**

Ça va. Bon il y a des nuits où je dors moins bien, mais bon je vais avoir 64 ans euh pas mal de gens me disent aussi il y a des nuits euh on n'a pas dormi cette nuit, enfin pas dormi entre guillemets.

## **Le matin vous êtes comment ?**

Je suis bien. Je me réveille je prends mon petit dèj. Je n'ai pas ... je ne suis pas dans le pâté entre guillemets.

**Mmmhh...**

**Est-ce que vous consultez rapidement votre médecin quand vous êtes malade ?**

Oui surtout depuis 2013 je prends pas mal d'antibio. Dès que j'ai mal à la gorge il faut que je vois le médecin. Je ne peux pas voir mes petits-enfants, j'en ai 8 pourtant. Ils sont petits et ils ont toujours, qui un rhume, enfin. Je suis obligé je n'ai pas le choix.

**Quelle vision avez-vous du Zolpidem ?**

Pareil que l'Imovane, ça me fait dormir je prends.

**C'est efficace ?**

Oui ça marche.

**Est-ce que vous avez une culpabilité vis-à-vis du médicament ?**

Culpabilité euh je crois plus maintenant. Pendant un moment oui je me disais ce n'est pas normal de pas dormir. J'y ai souvent pensé. Plus maintenant.

63 ans

Femme

Agent polyvalent centre d'enfants

Brevet des collèges

Maison

4 enfants

Divorcé, concubinage

M'aider

Santé mauvaise depuis 2013

2 fois par an, plus suivi hématologue trois fois par an

**Mme.PNCEAU**

**Racontez-moi comment vous en êtes venue à prendre un médicament pour dormir ?**

Alors c'est quand j'ai commencé à avoir un problème de santé. Je sentais que j'avais un souci, j'ai été voir une dizaine de médecin avant que ... enfin plusieurs médecins m'ont donné plusieurs trucs, ils disaient que c'était dans ma tête quoi. Jusqu'à que j'aie à l'hôpital américain et ils ont vu que j'avais un problème de glande thyroïde. C'était à cause de ça que je n'arrivais pas à dormir. Déjà un soulagement de savoir que c'était ça. Après ils m'ont dosé et à partir de là j'ai réussi à dormir un peu mais jamais comme il faut. C'est là qu'ils ont commencé à me donner des cachets.

### **Qui vous a prescrit cela ?**

Mon médecin traitant. Il a vu que j'étais très très nerveuse. Par rapport à la thyroïde un coup j'étais sur les nerfs et le lendemain j'étais complètement à plat. J'étais plus sur les nerfs qu'à plat.

### **Quels étaient les symptômes ?**

Je dormais parfois 3 heures, parfois 5 heures. Et comme j'avais 3 petits enfants ça a commencé à être dur. Tout le temps à plat tout le temps envie de dormir.

### **Et ensuite ?**

J'avais plein de symptômes. La fatigue, je ne mangeais pas mais je grossissais c'était vraiment la totale quoi en fait. J'étais tous les temps sur les nerfs sans savoir pourquoi.

### **On vous a trouvé un problème de thyroïde et que s'est-il passé ensuite ?**

Ils m'ont traité la thyroïde et j'ai commencé à dormir plus. Et puis quand je suis arrivé en Bretagne ma thyroïde elle a tourné. Ils m'ont donné un autre traitement mais je ne me souviens pas du nom de celui-là. En 2007 ma glande thyroïde a refait des siennes. Un jour en hypo un jour en hyper c'était trop dangereux j'ai été à Brest la faire irradier. Mais toujours aussi nerveuse ils m'ont laissé le cachet.

### **Le cachet c'était quand ?**

En 98.

### **Que s'est-il passé ? Quel médicament ?**

Lexomil, un le soir.

**Comment ça a évolué ?**

J'en prend toujours un, toujours.

**Que vous disait votre médecin ?**

Quand je suis arrivé en Bretagne, mon médecin voulait que je l'arrête parce que ça faisait un moment que je le prenais. Il m'a demandé de commencé à retirer des petits bouts jusqu'au jour bin ou on a arrêté quoi. Il a vu que j'étais sur ressort quoi. Il m'a dit qu'il ne fallait pas que je reste comme ça. Je lui disais que je ne savais pas quoi faire. J'étais sur ressort quoi. Je tremblais et tout quoi. Il m'a dit bon bin reprenez en un petit peu. Je suis resté toujours à un par contre.

**Et pour votre sommeil ?**

Quand je ne le prends pas j'ai tous mes membres qui se raidissent. Mes jambes et mes mains sont comme ça \*montrant une attitude crispée avec les doigts en crochets\*.

**Et les problèmes de sommeil sont revenu ?**

Oui

**C'était quand ?**

Il y a 2 ans

**Lexomil seulement ?**

Oui, il a voulu le changer, il m'a donné Atarax, ça ça m'assommait complètement ça ne m'allait pas du tout.

**C'est-à-dire ?**

J'en prenais un et j'aurais dormi jour et nuit. J'étais assommé. Il m'a redonné le Lexomil.

**Avez-vous souvenirs d'avoir quelque chose pour dormir dans l'enfance ?**

Non rien du tout

**Et dans la famille ?**

Ma mère il me semble qu'elle en prenait. Il me semble oui.

**Comment s'est passé le début avec le Lexomil ?**

Au début j'ai pris un quart donc j'ai commencé à dormir une heure de plus et puis il m'a augmenté la dose jusqu'à un à chaque fois je dormais une heure de plus et la voilà je dors 8 h.

**Quelles étaient ces problèmes de sommeil ?**

Je me couchais je m'endormais rapidement mais je me réveillais vers 2 heures du matin et c'était terminé. Avec la fatigue de la journée les enfants et tout je m'endormais facilement mais après je me réveillais en pleine forme comme si j'avais fait toute ma nuit en fait. Après les enfants se levait et tout faut s'en occuper. Là je dormais à moitié debout j'étais assommé.

**Vous travailliez à ce moment-là ?**

Non, mais même là je travaille la dernière fois je l'ai oublié\*rire\*les gens qui travaillent avec moi se sont demandé ce que j'avais j'étais sur ressort\*rigole\*. Même moi je me suis demandé ce qu'il m'arrivait, j'ai oublié quelque chose c'est pas possible. Je me suis dit ça y est j'ai oublié le cachet quoi. Le fait de ne pas l'avoir pris j'étais sur ressort.

**Sur le moment vous ne vous en êtes pas rendu compte ?**

Non je suis rentré après un dur journée, je me suis réveillé à 3heures du matin mais je n'ai pas fait cas, je me suis dit que je m'étais couché trop tôt et puis après j'étais sur ressort quoi j'étais en pleine forme\*rigole\*.

**Comment se passe le moment de votre coucher ?**

Quand je vois que je suis fatigué je me couche.

**Et le comprimé ?**

Je le prends juste avant de me coucher, 5 minutes avant, pour que mes muscles se détendent.

**Vous ressentez quelque chose ?**

Rien du tout.

**Vous avez des habitudes particulières ? vous fermez les volets ?**

AH oui je ferme les volets ....

**Et le bruit ? des boules Quies ?**

AH non même le train qui passe je l'entends pas.

**Ce médicament a-t-il déjà eu des conséquences pour vous ? votre travail votre entourage ?**

Non jamais, par contre une fois j'avais mal à l'épaule, il m'a donné quelque chose, de la morphine, ça ne m'allait pas du tout. Ça a été une catastrophe

**C'est-à-dire ?**

Bin ... j'ai cru même que j'allais mourir, ça me soulageait l'épaule, mais moi j'étais un zombie on va dire. A un moment on s'habitue donc encore mal à la 'épaule il m'a redosé un petit peu, jusqu'au moment où je me suis réveillé j'étais comme ça \*tend les bras en avant l'air un peu ahuri\* j'arrivais plus à voir chez moi quoi. Et là j'ai dit stop j'ai tout arrêter d'un coup, il était fou \*petit rire\* parce que j'ai tout arrêter d'un coup. Je n'ai pas dormi pendant une semaine, j'ai pas mangé pendant une semaine

mais fallait que ça parte je voulais pas ... j'avais eu peur.... Je ne me sentais pas dans mon état normal. Je n'aime pas ça. J'ai besoin de rester maitre de moi, de contrôler. C'est pour ça que bon l'alcool ... euh ... mollo quoi. J'ai besoin de garder le contrôle quoi.

### **Et avec le Lexomil ?**

Ça ne m'assomme pas je peux même le prendre en pleine journée, je m'endors pas. Ça va me détendre, par exemple quand je fais une crise d'angoisse j'en prend un petit bout ça va m'apaiser mais ça ne me fait pas dormir.

### **Des crises d'angoisses ?**

Ça arrive oui \*silence\*

### **Et le Lexomil vous fait du bien ?**

Oui c'est le seul médicament. Les crises d'angoisses viennent de la glande thyroïde en fait il y a que ça qui pouvait me calmer en fait j'en prenais un petit bout.

### **Vous en reprenez dans la journée ?**

Depuis un moment non, depuis qu'ils m'ont irradié le truc j'ai plus besoin. Avant oui je n'avais pas le choix parce que je pouvais faire une crise d'angoisse en plein en faisant les courses ou n'importe j'arrivais plus à respirer je paniquais quoi.

### **Des angoisses ?**

Oui c'est la thyroïde qui fait ça c'est les symptômes de la glande thyroïde.

### **C'était pour vous dû à la thyroïde ?**

Oui comme elle gérait plus le corps j'avais l'impression qu'on m'étouffait quoi ...palpitations et tout.

**Avez-vous des tendances à l'addiction tabac alcool jeux d'argent ?**

Je fume un peu mais le reste non. Le tabac c'est le seul truc que je n'arrive pas à enlever.

**Vous fumez depuis longtemps ?**

Depuis que j'ai 28 ans. Je suis tombé avec un fumeur. Je n'aurais pas dû prendre la première. J'ai essayé d'arrêter plusieurs fois, même pendant un an une fois mais il suffit d'une soirée et baf.

**Qu'est ce qui se passe quand vous vous réveiller la nuit ?**

Je me réveille et pour moi il est 7 ou 8 heure. Du coup je me réveille je regarde l'heure et je me dis oh ba non je ne vais pas me lever à cette heure. Et puis bon bin je tourne je tourne et a un moment je me dis c'est bon je me lève ça sers a rien de me rester dans le lit.

**Ce qui vous gênait c'était de tourner ?**

OH ba oui oui ça m'énervait encore plus. Par contre j'en prend un par ce que je sais que ce n'est pas très bon d'en prendre tout le temps. J'en prend mais comme j'ai dit au médecin j'en prendrais pas plus. Jamais je veux, tant que, j'arrive à dormir quand même donc euh ...

**Et le sommeil en ce moment ?**

Bin ça va en ce moment ....

**C'est-à-dire ?**

Je me lève à 5 heures du matin donc euh je me couche tôt ...

**Vous faites quoi comme travail ?**

Je travaille à Savenay je suis dans le carrelage on fait les douches des bateaux de saint Nazaire.

**Vous considérez votre sommeil comme satisfaisant en ce moment ?**

Oui c'est de la bonne fatigue c'est vraiment de la bonne fatigue.

**Vous ne vous réveillez pas dans la nuit ?**

Ça dépend des fois oui des fois non.

**Pas de rêve ou cauchemars ?**

OUI tous le temps

**Ça a toujours été ?**

OUI oui \*sourire\*

**Est-ce qu'il y a quelque chose qui est difficile avec ce médicament ?**

Je sais qu'il ne faut pas le prendre avec de l'alcool. Si on fait une soirée ou quoi je ne vais pas le prendre. Ça fait effet contraire sinon.

**A part ça ça vous arrive de ne pas le prendre ?**

Ah non, si je le prends pas je ne suis pas bien.

**C'est-à-dire ?**

C'est comme si c'était une drogue je me met à trembler, ça fait tellement longtemps que je le prends si je le prends pas du tout euhhhh ... En fait j'ai essayé de prendre des plantes pour dormir et de le diminuer et tout mais arrive un moment où les plantes ne font plus rien.

**Quel genre de plante ?**

C'était euh attendez je vais vous montrer...\* me montre une boîte d'un mélange de plante bio en comprimés\* ça me faisait dormir mais la journée j'étais KO... et puis ça me faisait pleurer pour un rien.

**Ok**

**A part les plantes vous avez essayé d'autre chose ?**

Non

**Rien du tout méthode physique, respiration ?**

Ah mais si je suis bête. J'ai fait de l'hypnothérapeute.

**Ça vous a fait du bien ?**

Oui ça m'avait calmé oui.

**Vous aviez modifié votre consommation de médicament ?**

OH oui beaucoup de chose, il m'a canalisé en fait. Il m'a calmé plus qu'avant quoi. Avant c'était pire que ça.

**Et le médicament ?**

Ah non j'ai tellement l'habitude de le prendre que je n'ai pas cherché en fait.

**Et quelle était le but de cette hypnothérapie ?**

Bin c'était pour mon bras, j'avais mal au bras, il m'a enlevé la douleur. J'ai eu ça et puis bon par rapport à l'enfance il m'a redonné confiance. Et puis je voulais aller le voir pour les nerfs quoi. S'il pouvait faire quelque chose pour mes nerfs. Mais bon j'ai déménagé donc c'est pour ça que là je voudrais aller voir celle de Redon.

**Vous vous trouvez nerveuse ?**

Oh oui tout le temps.

**Vous faites un lien avec vos problèmes de sommeil ?**

Ouai oh oui je suis sûr, des fois je suis mettons dans le calme avec des amis ou n'importe et bin j'ai ma jambe qui bouge toute seule. Je ne m'en rends pas compte mais c'est eux qui me dise mais arrête de faire bouger la table ou autre. Mais c'est de famille \*rigole\*. Mon père ma mère et mon frère est comme ça.

**Et avant ces problèmes de thyroïde pas de problème particulier ?**

Non non. Je pouvais dormir n'importe où. Ça a dû être lié aussi, en 1998, il y a eu beaucoup de changement. Mon divorce je me suis retrouvée toute seule avec mes enfants euh je pense que ça a joué un peu, plus ma glande thyroïde qui patageait un peu. Et puis j'étais en Seine et marne je me suis retrouvée en Bretagne. J'ai mis 600 km entre ma mère et moi. Je pense que ça a joué beaucoup sur le sommeil aussi.

**Parce que ?**

Quand je me couche, comme je suis assez nerveuse, je me tourne je me tourne et puis on cogite beaucoup.

**Et quand vous vous réveillez ?**

Ah non une fois que je me suis endormie c'est bon... silence ...

**J'y repense mais vous me disiez que quand vous buvez de l'alcool vous ne le prenez pas comment ça se passe ?**

J'en prend le lendemain matin pour pas l'arrêter en fait. Un petit bout.

**L'arrêter vous fait peur ?**

Non mais ça me fait trembler en fait je suis comme ça ...\*montre sa main qui trémule en rigolant\*

**Vous avez une peur liée au médicament, au produit ?**

Ce qui m'embête c'est que j'essaie de prendre le moins de médicament possible. Il m'en reste 3 : celui pour l'allergie Lexomil et Levothyrox. J'aimerais bien enlever celui pour l'allergie et le Lexomil. Je voudrais garder que le Levothyrox.

**Pourquoi ?**

Bin ... c'est à moitié une drogue en fait, on s'habitue à ça.

**C'est ça qui vous fait peur, pas le produit ?**

Oui c'est l'addiction qui me fait peur.

**Des craintes vis-à-vis du produit ?**

Oui des craintes il y en aura toujours, on entend tellement de choses.

**Quels genres de choses ?**

Bin comme quoi que je sais plus, le cachet que je prenais, celui pour l'allergie ça abime l'estomac ou des choses comme ça...

**Et pour le Lexomil ?**

Je ne sais pas pour le Lexomil, j'ai jamais entendu donc euh... silence... mais y a pareil pour le Doli-prane de toute façon ...

**Donc pas de crainte vis-à-vis du Lexomil ?**

Parce que je ne sais pas s'il y en a c'est pour ça ...

**Ok.**

Ce que je voudrais c'est l'arrêter parce que je vais voir le médecin tout le temps parce que j'ai besoin de Lexomil ... euh pas Lexomil, Levothyrox. Mais si je n'avais pas le Levothyrox faudrait que j'y aille pour le Lexomil c'est une contrainte quand même.

**Vous y allez tous les combien chez le médecin ?**

Là tous les mois car j'ai changé de médecin. Mais sinon c'est les 3 ou 4 mois à peu près.

**Et comment ça se passe le renouvellement ?**

Bin elle me le met sans ... sans rien dire.

**Pas de discussions ?**

La si la nouvelle m'en à parler justement en me disant que ça serait bien que je diminue et tout quoi. Je lui en ai parlé, comment ça s'était passer avec l'autre médecin comment il avait réagi quoi il avait fait pareil mais euh ...\*rigole\*

**Que vous dit-elle ?**

Que ça serait bien que je l'arrête que je diminue et que je l'arrête.

**Pour une raison en particulier ?**

Non elle ne m'en a pas dit plus.

**Qu'est-ce qui vous inquiète dans le fait d'en prendre de façon chronique ?**

Ça ne doit pas être très bon pour le corps en fait. Avant on arrivait à faire sans. Donc je ne vois pas pourquoi maintenant on est obligé de prendre ça.

**C'est-à-dire ?**

Quand j'étais plus jeune j'en avais pas besoin et là plus ça va j'en prend quoi.

**Avez-vous une crainte liée à l'arrêt du Lexomil ?**

Une crainte non je ne pense pas. Une crainte de ne pas arriver à dormir, d'être un peu plus nerveuse peut être.

**C'est quoi pour vous de ne pas réussir à dormir ?**

C'est de se coucher et de ne pas dormir de la nuit. Alors là c'est terrible ça.

**Ça vous arrive ?**

Oui ça m'est déjà arrivé. Quand j'avais arrêté la morphine par exemple. Je n'avais pas dormi pendant une semaine.

**Malgré le Lexomil ?**

Oh oui le Lexomil me faisait rien du tout là. Pendant une semaine le temps que ça s'en aille quoi... \* rigole\* J'étais vraiment ....

**Mais à part avec cet épisode de Morphine ça vous arrive ?**

Ah non jamais.

**C'est quoi pour vous de ne pas dormir ?**

Pour moi la nuit c'est euhhh c'est l'angoisse quoi. On tourne en rond on ne sait pas quoi faire. Ce n'est pas comme la journée on peut bouger s'occuper mais la nuit ça fait long.

**Parce que ?**

Parce que bin on regarde la télé y a rien à la télé, y a rien à faire. Et le lendemain pfiou .. C'est surtout le lendemain quoi voilà quoi on a envie de rien faire, pas envie de bouger rien quoi.

**Et le weekend end vous le prenez quand même ?**

Oui

**Avez-vous une crainte de ne pas arrêter le Lexomil ?**

Non pas du tout.

**Le produit ?**

Tant que je n'ai pas entendu de mal dessus ...

**Et si vous entendiez du mal ça vous ferait changer ?**

Je pense oui

**Ça serait quoi l'idéal pour vous ?**

Ça serait de ne plus l'avoir et de pouvoir dormir comme avant.

**Vous disiez que ça vous changeait aussi votre comportement pendant la journée ?**

Si je ne le prends pas oui.

**C'est-à-dire ?**

Je suis tellement habitué à le prendre que je tremble de partout, je ne suis pas bien quoi c'est un manque.

**Dès le lendemain ?**

Oui directement.

**Qu'est-ce que vous ressentez ?**

A moitié étourdi en fait.

**Rien d'autre ?**

Non

**Une solution alternative ?**

J'aimerais trouver quelque chose qui me détende les nerfs en fait. C'est ce que je lui demandais au médecin en fait quelque chose qui puisse me détendre les nerfs.

**De quel genre ?**

Comme j'ai fait avec l'hypnothérapeute par exemple.

**Pas forcément un médicament ?**

Non pas forcément des plantes ou n'importe il a pas su me détendre.

**Et la relaxation, respiration, psychothérapie vous avez essayé ?**

L'hypnothérapeute c'est ça en fait.

**D'accord. Ça avait été bénéfique ? Ça pourrait vous aider à diminuer et arrêter le Lexomil ?**

Oh oui je pense.

**Vous aviez fait combien de séance ?**

5 séances.

**Le rôle du médecin traitant dans cette démarche c'est quoi pour vous ?**

Nous guider sur des trucs comme ça.

**C'est-à-dire ?**

Donner une adresse par exemple. L'hypnothérapeute m'a beaucoup aidé.

**Vous ressentez de la culpabilité à prendre ce médicament ?**

C'est plus que si je vais quelque part j'ai peur de l'oublier. Si je l'oubli alors là c'est une catastrophe. C'est un peu la contrainte du truc quoi ne pas l'oublier, un peu comme le Levothyrox je l'ai tout le temps.

**Quand vous partez**

Ah oui je fais toujours attention.

**Si je vous parle d'hygiène du sommeil ça vous dit quelque chose ?**

AH non pas du tout.

**C'est le fait de ne pas regarder d'écran avant de se coucher, de limiter les excitants, de ne pas trop chauffer la chambre ...**

Ah oui ba déjà je ne chauffe pas la chambre sinon je ne dors pas c'est encore pire, j'ai pas la télé dans la chambre et le téléphone je l'ai à côté de moi pour le réveil du matin mais bon sinon j'évite... En fait comme ils m'ont irradié la glande thyroïde je ne supporte pas les ondes en fait. S'il y a trop d'onde j'ai mal à la tête. Donc j'évite au maximum les ondes dans la chambre.

**Vous faite le lien entre les ondes et la thyroïde ?**

Il m'avait dit que ça serait un symptôme que je pourrais avoir.

**Hum... et le matin vous êtes en forme ?**

Depuis que je suis arrivée ici je suis en forme. C'est pour ça que je pense qu'ici j'arriverais à l'arrêter. La bas j'avais trop d'amie qui venait. Elle venait boire le café. Arrivé 17 h je prends plus de café. Mais bon les copines elles viennent à n'importe quelle heure donc bon .... Et puis les enfants venaient à n'importe quelle heure mais ils sont reste là-bas. Donc là je suis tranquille je pense que je pourrais l'arrêter.

**Vous disiez que vous avez pu parler de votre enfance avec l'hypnothérapeute ça joue ça ?**

Ça a joué beaucoup parce que j'étais en ... \*hésite\* en rébellion avec ma mère. En fait ma belle-mère est décédée donc j'ai pu récupérer mon père que je ne voyais pas. Mais je me suis aperçu qu'il n'était pas celui-là que je pensais quoi. Donc en fait ça a tout inversé ça va mieux avec ma mère mais ça va plus du tout avec lui. Ça joue oui c'est pour ça que j'ai été voir l'hypnothérapeute il fallait qu'il m'aide quoi.

**Au niveau du moral ça a pas toujours ...**

AH non

### **Vous avez déjà eu un traitement pour ça ?**

Oui j'ai eu un traitement pendant un mois. En fait le médecin m'avait dit vous prenez ça pendant un mois et vous revenez me voir. Je n'avais pas compris le message j'ai pris ça pendant un mois et puis j'ai arrêté. Je suis retourné le voir quinze jours après. Il me dit ba vous n'avez pas arrêté le cachet quand même ? Il ne faut pas l'arrêter comme ça ...Je lui ai dit que si. Bin trop tard ça allait mieux donc j'ai arrêté.

### **Vous n'avez pas souhaité le reprendre ?**

Donc ça allait mieux ça m'avais suffi. Après j'ai vu l'hypnothérapeute ça m'a aidé ça m'évitait les médicaments.

### **Votre démarche serait de retourné voir l'hypnothérapeute ?**

Oui oui oui, quand mon beau père est décédé, c'était quand même quelqu'un que j'aimais beaucoup, je suis resté 2 mois avec ma mère jusqu'à la fin, et du coup quand je suis rentré chez moi j'ai senti que je plongeais. Alors là je me suis dit \*faisant la balance avec ces mains\* médecin-hypnothérapeute je fais quoi. Hop je suis allé voir l'hypnothérapeute et je suis ressorti de chez lui c'était reparti quoi. C'est vraiment une aide oui.

### **5 séances ça vous a permis de ...**

OH oui oui j'ai beaucoup changé mon entourage me le dit j'ai beaucoup changé.

### **Que faites-vous le soir avant de vous coucher ?**

Quand je travaille je mange je me lave et je vais me coucher\* rigole\* Je me lève à 5 h ... Sinon bin là le mercredi je me promène. Je ne dors pas l'après-midi sinon je ne dors pas le soir je ne sais pas dormir dix minutes comme il faudrait. Je dors une heure. Ça me décale j'ai essayé

Femme

47 ans

Association pour reprendre le travail, femme de ménage école,

CAP vendeuse

Maison

3 enfants, divorcé

Motivation : solution

Santé bonne

4 cs par an

Ne consulte pas facilement

**Mme.PROPRE**

**Racontez-moi comment vous avez débuter à consommer un médicament pour dormir ?**

J'ai été obligé parce que je buvais. J'ai arrêté de boire et donc j'ai pris ces médicaments-là qui m'ont fait du bien. Maintenant j'ai recommencé un peu quand même, à boire, et je prends toujours ces médicaments. Si je n'en prends pas je ne dors pas. C'est du Seresta ce n'est pas non plus ...

**C'était quand ?**

En 2014

**Vous aviez déjà pris quelque chose avant ça ?**

Non jamais

**Vous avez commencé dans quel contexte ?**

Ça fait longtemps que je bois et je ne sais pas pourquoi. J'ai perdu mes parents j'ai perdu mon frère j'avais 16 ans. Je ne sais pas si ça vient de là je ne sais pas.

**Le médicament comment ça s'est passé ?**

J'ai été chez mon médecin qui m'a dit d'arrêter de boire j'avais beaucoup de euh comment de ... d'enzymes

**De ?**

Du comment euh

**Gamma GT ?**

Oui il m'a dit bin il faut arrêter sinon dans 4 ou 5 ans vous ne serez plus là. J'ai arrêté un an quoi.

**Comment ça s'est passé cette période-là ?**

Bien

**Vous avez arrêté brutalement ?**

Oui, je me suis occupé.

**Vous avez commencé le Seresta directement ?**

Oui sinon je ne peux pas dormir. Je ne dors pas du tout. J'ai essayé pourtant. J'essaie mais je ne peux pas. Je me réveille tout le temps vers quatre heures et demi.

**Vous le preniez le soir ?**

Oui

**Dès le début ?**

Oui. Je devais en prendre matin midi et soir mais j'ai dit non j'en prend que le soir faut pas que j'en prenne le matin parce que c'est vrai que ça rend un petit peu abruti.

**Est-ce que vous vous souvenez du discours de votre médecin à ce moment-là ?**

Elle m'a dit c'est bien continuer parce que j'avais arrêté de boire.

**Et pour le médicament ?**

Bin qu'il faudrait arrêter quoi ...un jour par ce que c'est vrai que ce n'est pas bon les médicaments.

**Elle vous l'a prescrit dans quel but ?**

Pour que je puisse dormir, c'est pour dormir si je prends, si je bois c'est pour dormir sinon je ne dors pas.

**Vous buvez pour dormir ?**

Oui ça me calme.

**Racontez-moi ça...**

Ça m'endort donc je vais me coucher

**Vous buvez comment ?**

Bin je commence euh là je n'ai pas bu là. Je commence vers sept heures.

**Le matin ?**

Oh non ... le soir. Le midi je prends deux ou trois bières.

**Dès le début dans l'optique de vous endormir ?**

Oui

**Que s'est-il passé ?**

Je ne sais pas

**Ça a commencé quand les problèmes de sommeil ?**

Bin non je dormais bien parce que je buvais.

**Vous avez commencé quand ?**

Je n'étais pas vieille. Vers trente ans peut être.

**Ça a commencé par des problèmes de sommeil ?**

Oui du mal à tourner, virer, comme ça ...

**Vous ne buviez pas à ce moment ?**

Si de temps en temps l'apéro quoi ...

**Et vos nuits à ce moment-là ?**

Je ne me souviens pas.

**Comment ça se passe depuis 2014 ?**

Bien

**C'est-à-dire ? Comment ça s'est passé avec le médecin traitant ? le médicament ? la dose a changé ?**

Non je prends du Seresta 50. J'en prend un le soir. Je prends aussi un médicament pour la tension, pour le cœur.

**Donc en 2014 vous avez commencé ce Seresta... et depuis vous en prenez un le soir ?**

Oui

**Et vous aviez arrêtez totalement de boire ?**

Oui

**Vous avez repris récemment ?**

Oui

**Il s'est passé quelque chose ?**

Non. Un plus un et puis mon mari qui boit lui aussi un petit peu.

**C'est quoi boire pour vous ?**

Avant 2014 je buvais 1,5 L de rosée pamplemousse. Maintenant je prends 2 ou 3 bières quoi.

**Le midi ?**

Oui

**Et le soir ?**

Pareil

**Rien d'autre ?**

Si un peu de Ricard.

**C'est-à-dire ?**

2 ou 3 verres

**Dose bar ?**

Surement plus ce n'est pas des petites doses c'est des verres normales (montre la taille d'un gobelet avec ses doigts)

**C'est quotidien ?**

Oui

**Il y a des jours ou vous ne buvez pas ?**

Je peux

**Ça vous arrive ?**

Oui

**Dans quelles circonstances ?**

Ça fait longtemps. Je ne vais pas mentir là-dessus. Si j'ai repris. Faudrait que.... Si le midi je peux m'en passer je ne suis pas obligé. C'est plutôt le soir.

**Votre consommation d'alcool a changé ?**

Non je ne crois pas.

**Depuis 2014 y a-t-il eu des arrêts du Seresta ?**

Non, si je n'en prends pas je ne dors pas. C'est peut-être dans ma tête mais bon.

**Qui vous prescrit le Seresta ?**

Mon médecin traitant

**Elle vous tient un discours à ce sujet ?**

Non rien.

**Vous ne l'avez pas vu depuis quand ?**

Depuis les vacances (3 mois).

**La dernière fois elle vous a dit quoi ?**

Elle me disait que c'était bien parce que j'avais arrêté de boire. Elle ne me dit pas grand-chose de plus.

**Au sujet du médicament ?**

Rien de spécial.

**Et le sujet de l'alcool, vous lui en aviez parler spontanément ?**

Non elle m'avait fait des analyses. Elle me posait des questions je lui ai dit que je buvais j'ai été franche avec elle.

**Et dans votre famille, des gens prennent des médicaments pour dormir ?**

Olala oui. Ma mère en prenait tout le temps. Ma sœur aussi. Elle a les jambes qui bougent tout le temps elle dort pas elle souffre et on ne peut rien pour elle quoi.

**Dans votre enfance vous vous souvenez si on vous donnait quelque chose ?**

Non jamais rien ça ne me dit rien.

**Et l'alcool dans votre famille ?**

Oh oui ma mère buvait, pas ma sœur.

**Comment se passe la prise du médicament ?**

Ça se passe normalement je bois un petit coup et je prends mon médicament. Je regarde un petit peu la télé et puis je dors.

**Comment se passe la soirée en général ?**

On boit un coup et puis je mange. Je mange tard en général.

**Vers quelle heure ?**

Vers dix heure et demi onze heure.

**Et ensuite ?**

Je prends mon médicament en me couchant. Une fois que je suis dans mon lit.

**Comment ça se passe ?**

Je m'endors vers onze et demi.

**Des habitudes particulières ?**

Non, rien de spécial.

**Vous faites d'autres choses pour faciliter l'endormissement ?**

Non rien de spécial. Je regarde la télé et puis je m'endors.

**Vous ressentez quelque chose ?**

Je me sens partir. Je me sens bien. Je me sens tout endormie.

**Ça vous arrive d'en reprendre ?**

Non jamais.

**Comment se passe la nuit ?**

Bien. Je me lève à 6h45.

**Des rêves des cauchemars ?**

Non rien je ne rêve plus Je dors.

**Est-ce que le médicament ou l'alcool ont des conséquences sur votre entourage ? travail ? famille ?**

Non.

**Jamais ?**

Peut-être que mes enfants m'ont dit maman tu as un coup dans le nez, peut-être plus agressif mais non y a rien eu de ...

**Au travail ? Vous faites quoi ?**

Je suis femme de ménage a la banque.

**Aucune conséquence ?**

Non aucune.

**Vous fumez ?**

Oui depuis que j'ai 20 ans.

**Etes-vous attirés par les jeux d'argent ?**

J'aime bien le casino.

**C'est-à-dire ?**

De temps en temps

C'est-à-dire ?

**Une fois par mois j'ai baissé ça aussi.**

**Pourquoi ? des problèmes ?**

Non non pas spécialement. Parfois ça me manque. Quand j'étais plus jeune ça me manquait il fallait que j'y aille, obnubiler par ça quoi.

**Est-ce qu'il y a des choses difficiles avec ce médicament ?**

Non rien. Je dors.

**Pas d'inquiétude ?**

Non

**Quand le médecin vous le prescrit, un message de précaution ? vous disiez qu'il faudrait l'arrêter ...**

Oui faudrait c'est sûr.

**Pourquoi ?**

Pourquoi ? Je peux plus dormir après (rire) Ce n'est pas très fort ce médicament-là.

**Qu'en pensez-vous ?**

Si je ne le prends pas je dors plus. J'ai essayé plusieurs fois.

**Racontez-moi ça ?**

Je ne le prends pas. Et euh parce que ça m'est arrivé de ne plus en avoir et je tourne je vire et je ne dors pas.

**Vous le prenez quand même ?**

Bin si j'en ai plus je ne peux pas le prendre. Si je ne le prends pas et si je me réveille vers les 3 heures du matin, je le prends pas parce que je me dis que je vais être dans le pâté après. Je ne dors pas beaucoup. Je dois dormir quand même hein.

**Ça vous arrive souvent ?**

Peut-être 2 ou 3 fois depuis 2014.

**Et le fait de ne pas en avoir ?**

Je ne dors pas quoi

**Et ? C'est quoi pour vous ?**

C'est important de dormir. Sinon on tourne on pense ce n'est pas agréable.

**Vous pensez à quoi ?**

On pense à tout dans ces moments là .... Des soucis... J'ai 4 enfants il y a des soucis aussi.... Et oui ...

**Que faites-vous le lendemain si vous n'en avez pas ?**

Je vais chez le docteur.

**Vous arrivez à avoir un rendez-vous ?**

Non mais on me dépanne à la pharmacie.

**C'est arrivé souvent ?**

2 ou 3 fois depuis 2014.

**Quand vous ne le prenez pas ressentez-vous quelque chose de spécial ?**

Je me sens moins bien je ne peux pas dormir quoi. Je me sens plus nerveuse plus stressé. Je suis quelqu'un de stressé. Crise d'angoisse...

**Quelque chose vous angoisse ?**

Non c'est un tout.

**Est-ce que vous avez une crainte liée au produit ? a la molécule ?**

Non

**Et au fait d'en prendre régulièrement sur une longue durée ?**

Non pas du tout

**Pensez-vous qu'avoir repris une consommation d'alcool est dû à des problèmes de sommeil ?**

Je ne crois pas non.

**Avez-vous une crainte liée à l'arrêt du médicament ?**

Un peu oui

**C'est-à-dire ?**

De pas dormir.

**Quel serait l'idéal pour vous ?**

Je ne sais pas. De bien dormir. (Silence) Je ne sais pas.

**Vis-à-vis du médicament ?**

Je ne sais pas

**Que pourriez-vous faire en imaginant que vous arrêtiez le médicament ?**

Quand j'ai arrêté de boire je me suis occupé. J'ai refait ma maison, j'ai peint j'ai bougé...

**Avez-vous déjà consulté un addictologue ou un psychiatre ?**

Non jamais

**Pourquoi ?**

Je ne sais pas. Je ne vois pas l'utilité peut être. Mais c'est vrai que ce n'est pas bon pour la santé ...  
l'alcool...

**Et le médicament ?**

Je ne sais pas il y en a des plus fort ...

**Que pourrait-on faire pour vous aider ?**

Je ne sais pas.

**Si je parle d'hygiène du sommeil ça vous parle ?**

Non

**Quand vous avez des symptômes ou êtes malade vous consultez rapidement ?**

Non j'attends, je suis rarement malade.

**Si vous deviez vous décrire sur le plan psychique en un seul mot que diriez-vous ?**

Je ne sais pas (silence) ... Bien être ...

Femme

53 ans

Femme de ménage Banque

CAP peintre en bâtiment et CAP peintre en Lettre

Natation en compétition, traversé de l'estuaire, championnat de France

Maison

4 enfants de 32 à 22 ans

Marié

Pour vous aider

Santé moyenne, en pleine forme, allez bonne

Consultation 4 fois par an

Vu, le Président du Jury,  
*Professeur Remy SENAND*

Vu, le Directeur de Thèse,  
*Professeur Jean Paul CANEVET*

Vu, le Doyen de la Faculté,  
*Professeur Pascale JOLIET*

## RESUME

Introduction : L'insomnie est un motif fréquent de consultation en médecine générale. Sa prise en charge implique souvent la prescription d'un traitement médicamenteux. Les somnifères doivent être prescrits sur de courtes durées. La durée moyenne de consommation constatée en réalité est de 7 mois. L'objectif de cette étude a été de rechercher et de comprendre les facteurs influençant la consommation chronique de somnifères hors pharmacodépendance.

Matériel et méthode : Il s'agit d'une étude qualitative par entretiens visant le recueil de récit d'expériences de consommation chronique de somnifères. L'échantillon, recruté en recherche de variation maximale, était composé de consommateurs de médicament à visée hypnotique sans distinction de classe médicamenteuse depuis plus de 3 mois. Les entretiens ont été retranscrits puis analysés. Une analyse thématique, structurale puis conceptuelle a été réalisée.

Résultats : L'échantillon était diversifié. Douze entretiens ont été exploités. L'analyse thématique a permis l'émergence de thèmes pertinents récurrents : les circonstances de début de consommation, la perception du problème de sommeil, le rapport avec les professionnels de santé, la prise de somnifères, la crainte des effets indésirables et l'attitude envers l'arrêt de la consommation. L'analyse structurale a montré une forte utilisation d'un vocabulaire du registre de la catastrophe, peu de mots étaient en rapport avec les sensations agréables. L'analyse conceptuelle fait émerger deux styles de consommation : le style « Fataliste » et le style « Pragmatique ». Le patient ayant un style de consommation fataliste a intégré le médicament à son identité. Il n'envisage pas de vivre sans. Il craint la résurgence nocturne de pensées douloureuses. Le « pragmatique » lui a besoin du médicament pour vivre mieux. Il doit assurer des fonctions diurnes et n'envisage pas de subir les effets du manque de sommeil. Il préférerait pouvoir vivre sans ce médicament.

Conclusion : Comprendre le style de consommation du patient peut contribuer à guider les décisions du prescripteur dans les interventions luttant contre la consommation de somnifères au long cours.

---

**MOTS-CLES :** Médicaments hypnotiques, comportement de consommation, insomnie chronique, médecine narrative, médecine générale.

**KEYWORDS:** hypnotics, behaviors, chronic insomnia, narrative medicine, general practice