

UNIVERSITE DE NANTES

FACULTE DE MEDECINE

ANNEE 2016

N° 078

THESE

pour le

DIPLOME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE

(DES de Médecine Générale)

par

Aude MATTE

Née le 04 juin 1987 à Nevers (58)

Présentée et soutenue publiquement le 20 juin 2016

Expériences de consommation chronique d'anxiolytiques ou d'hypnotiques par des patients retraités insomniaques. Entretiens par récits de vie.

Président de jury : Madame le Professeur Angélique BONNAUD-ANTIGNAC

Directeur de thèse : Monsieur le Professeur Jean-Paul CANEVET

Membres du jury : Monsieur le Professeur Jean-Marie VANELLE

Monsieur le Professeur Jacques BARRIER

Madame le Docteur Laurène LECLAIR-VISONNEAU

REMERCIEMENTS

Madame le Professeur Angélique BONNAUD-ANTIGNAC,

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

Monsieur le Professeur Jean-Paul CANEVET,

Vous avez dirigé mon travail et m'avez partagé votre expérience de recherche. Je vous suis très reconnaissante pour le temps et la patience que vous m'avez accordés dans une bonne humeur constante. Soyez-en chaleureusement remercié.

Monsieur le Professeur Jean-Marie VANELLE,

Vous me faites l'honneur d'être membre de mon jury. Merci pour vos remarques concernant mon sujet qui ont contribué à l'élaboration de ce travail.

Monsieur le Professeur Jacques BARRIER,

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

Madame le Docteur Laurène LECLAIR-VISONNEAU,

Vous me faites l'honneur d'être membre de mon jury. Vous avez encouragé mon envie de réaliser un travail de thèse dans le domaine du sommeil et m'avez guidée dans mes choix pour effectivement réaliser le passionnant DIU du sommeil et de sa pathologie. Soyez assurée de ma reconnaissance.

Je dédie cette thèse...

A Jean-Marie, merci pour ta présence heureuse et bienveillante à mes côtés tout au long de ce travail !

A mes parents qui m'avez offert vie, amour et foi en Dieu. Vous m'avez encouragée et soutenue durant tout mon cursus de médecine jusqu'à cette thèse. Merci infiniment !

A mes frères et sœurs, vous m'êtes précieux ! Merci pour les témoignages de vie que vous représentez !

A mes filleuls : Sophie, Paul et Hortense ; je vous souhaite l'audace nécessaire à la construction de chacun de vos projets de vie professionnels et personnels, enracinés dans la foi. Je serai là si besoin !

A l'ensemble de ma famille et de mes proches qui m'ont soutenue pendant ces longues études. Une pensée toute particulière se tourne vers chacun de mes grands parents.

A mes professeurs, aux maîtres que j'eus l'honneur d'entendre ou de voir exercer ; à ceux dont la pratique clinique consciencieuse et pleine d'humanité m'a marquée.

A mes collègues et amis médecins. A ceux qui m'ont offert de recruter leurs patients ; merci pour votre confiance et votre attention envers mon travail qui m'ont beaucoup touchée.

Je remercie **chaque patient** écouté pour le temps, la disponibilité et la confiance qu'ils m'ont accordés pour réaliser ce travail.

Un clin d'œil chaleureux à tous les **amis médecins Lillois et Nantais** avec lesquels je me suis formée toutes ces années ! Parmi eux les docteurs « tout neufs » qui m'ont encouragée ; Caroline, Anne et Bertille ! Les futurs thésards que je soutiens de tout cœur ; Mathilde, Clémence, Geoffroy, Caroline !

A mes solides amies « piquouses » Marie-Sixtine et Sybille ! **Aux nombreux amis « profanes »** qui m'ont soutenue. Cette thèse tant attendue est achevée ! Elle scelle des années d'apprentissage formidables et m'offre un nouveau départ dans ce passionnant monde médical ! Merci pour votre amitié !

SOMMAIRE

INTRODUCTION.....	6
MATERIEL ET METHODE	
A/ Méthode de sélection.....	7
B/ Méthode d'investigation.....	7
C/ Méthode d'analyse.....	7
D/ Présupposés de l'étude.....	8
RESULTATS	
A/ Description de l'échantillon.....	9
B/ Résumé de chaque entretien.....	11
Entretien n°1.....	11
Entretien n°2.....	12
Entretien n°3.....	13
Entretien n°4.....	14
Entretien n°5.....	16
Entretien n°6.....	17
Entretien n°7.....	18
Entretien n°8.....	19
Entretien n°9.....	20
Entretien n°10.....	22
C/ Analyse thématique.....	23
1/ Arbre thématique.....	24
2/ Description des thèmes et sous-thèmes.....	26
D/ Analyse structurale.....	48
E/ Analyse conceptuelle	49
1/ Résumé des dynamiques de chaque récit.....	49
2/ Catégories conceptualisantes.....	52

a.	Relation entre idées envahissantes et insomnie	
b.	Lien entre activité physique et sommeil	
c.	Dépression	
d.	Lien entre la sphère affective et le sommeil	
e.	Hérédité du mauvais sommeil	
f.	La notion de dépendance dans la consommation	
F/	Présupposés de l'étude.....	55
DISCUSSION		
A/	Avant propos.....	56
B/	Méthode d'étude.....	56
1.	Echantillon	
2.	Entretiens par récits de vie	
a.	Intérêts de la méthode narrative	
b.	Compétences requises	
c.	Difficultés rencontrées	
3.	Analyse qualitative thématique, structurale et conceptuelle	
a.	Avantages de la méthode qualitative	
b.	Compétences requises	
c.	Limites de l'analyse de cette étude	
4.	Recherche bibliographique	
C/	Résultats de l'étude.....	60
1.	Contexte.....	60
2.	Résultats.....	60
a.	Dépendance au médicament protecteur	
i.	Hyper-éveil mental	
ii.	Repos et répit d'être soi	
b.	Activité physique et sommeil	
c.	Dépression et sommeil	
d.	Hérédité du mauvais sommeil	
CONCLUSION.....		64
BIBLIOGRAPHIE.....		65
ANNEXES		
1)	Recueil de transcription écrite des entretiens	
2)	Mail aux médecins en vue du recrutement de patients.....	69
3)	Lettre informative aux patients recrutés.....	71
4)	Guide de relance.....	72

INTRODUCTION

Le sommeil est un comportement qui est un compromis entre nos besoins fondamentaux et individuels, nos impératifs sociaux familiaux ou professionnels et enfin nos désirs de rythme de vie en société. Il est caractérisé par sa durée et sa qualité dont le déficit mais aussi parfois l'excès sont des plaintes spécifiques et subjectives donnant lieu à un investissement personnel du sujet afin de les corriger.

Les médicaments indiqués en France pour lutter contre les problèmes d'insomnie ne sont recommandés que pour de courtes durées, allant de quatre à douze semaines maximum selon la molécule choisie, pouvant être hypnotique ou anxiolytique.

Un sujet sur cinq dans la population générale présente des troubles du sommeil. Chez le sujet de plus de soixante ans cette incidence varie de une à deux personnes sur cinq selon les études avec un recours fréquent aux médicaments, plus souvent observé chez les femmes.(1,2) Le sevrage de ces médicaments est complexe, une consommation se met en place sur plusieurs mois voire années et n'est pas sans retentissement pour le patient sur le plan physique et psychologique.

Quelques travaux ont cherché à identifier les facteurs facilitant et freinant le sevrage de ces médicaments de manière ciblée mais il existe peu de données permettant de comprendre la réalité de cette médication chronique du point de vue particulier du patient.

Quelle place cette consommation de longue durée a-t-elle dans la vie du patient ? Comment se caractérise pour lui la difficulté de sommeil initiant cette prescription et la pérennisant ? La retraite représente-t-elle une période-clé pouvant en favoriser le sevrage grâce à l'arrêt des impératifs horaires de travail ? Quel vieillissement physiologique du sommeil est vécu chez un patient consommant habituellement un traitement pour mieux dormir ?

Ce travail a pour objectif de préciser ces interrogations en cherchant à comprendre les dynamiques en jeu dans la vie du patient autour de cette consommation chronique. Cette étude donne la parole au patient afin d'analyser ensuite le sens qu'il semble donner à ce phénomène devenu habituel dans sa vie.

MATERIEL ET METHODE

1. Méthode de sélection

Les patients correspondants au profil recherché ont été recrutés par des médecins généralistes installés ou remplaçants qui appartiennent au réseau professionnel et personnel de l'auteur. Ils furent contactés par mail en juillet 2015.

Les critères d'inclusions étaient : la consommation d'un traitement médical destiné à mieux dormir depuis plus de cinq mois ; le type de traitement pouvait être aussi bien anxiolytique qu'hypnotique. Le patient devait aussi être en mesure de s'exprimer oralement. Il devait enfin être retraité sans critère précis de durée.

Le nombre d'entretiens n'était pas fixé au préalable ; la saturation des données devait être atteinte avec tout de même la nécessité d'un maximum d'une douzaine d'entretiens afin que la méthode d'analyse choisie soit pertinente.

2. Méthode d'intervention

Après l'accord oral du patient obtenu par le médecin recruteur, une lettre écrite leur était destinée les informant qu'ils seraient contactés par téléphone afin de décider d'une date d'entretien proposé à leur domicile. Les modalités de l'entretien leur étaient précisées : l'enregistrement de celui-ci, la nécessité qu'ils parlent de leur vie et de leur sommeil. (Annexe 2)

La méthode choisie fut de type qualitatif avec recours à des entretiens permettant le recueil du récit de vie de chaque patient. Chacun des entretiens commençait à partir de l'introduction suivante : « J'effectue un travail de thèse de médecine générale sur le sommeil. Pouvez-vous me raconter votre vie, me parler aussi de votre sommeil ? » Un guide de relance reprenant certains aspects de vie ou de sommeil paraissant importants à aborder était utilisé afin d'insister sur un domaine particulier en cas d'absence complète d'évocation spontanée. (Annexe 3) Ce guide était susceptible d'évoluer tout au long de ce travail. Les entretiens étaient, après une nouvelle obtention de l'accord du patient, enregistrés à l'aide de deux appareils distincts.

La transcription écrite des entretiens fut effectuée la semaine suivant celui-ci par l'enquêteur pour conserver l'ensemble des données non verbales associées.

3. Méthode d'analyse

L'analyse qualitative de ce travail se découpera en trois parties. Une thématization de type continue sera d'abord effectuée pour chaque entretien avec constitution d'un arbre thématique transversal reprenant chaque thème et sous-thème ; inclus dans leur rubrique spécifique. Ensuite une analyse structurale de chaque récit pris de manière indépendante et enfin une analyse de type conceptuelle avec l'émergence de catégories particulières répondant à des concepts concrètement observés à travers le récit des patients.

4. Présupposés de l'étude

La retraite offre une disponibilité diurne qui contraste avec des rythmes de travail souvent contraignants. Cette période de la vie pourrait faciliter le sevrage d'un médicament pris pour mieux dormir à partir du moment où la performance du lendemain n'est pas aussi impérative que dans la vie professionnelle active. Une étude qualitative réalisée en 2009 par questionnaires distribués à des retraités dans la population générale est en faveur d'une meilleure qualité du sommeil après passage à la retraite. (3) Qu'en est-il réellement pour les patients consommateurs insomniaques ?

Le sommeil vieillit de manière physiologique chez l'homme au fil des années. Sa durée totale diminue peu, mais son architecture est très modifiée : la latence d'endormissement et du sommeil paradoxal s'allongent, la quantité de sommeil profond diminue alors que le sommeil léger augmente, une fragmentation du sommeil est observée avec aussi des réveils plus nombreux. Il est alors crucial de distinguer le symptôme traduisant ce vieillissement physiologique d'un trouble du sommeil en tant que tel ou encore d'une insomnie. Comment cette évolution naturelle est-elle vécue par le patient lorsqu'elle est en partie masquée par un traitement consommé depuis plusieurs années ?

RESULTATS

A/ Description de l'échantillon

Quatorze patients furent recrutés par treize médecins généralistes exerçant dans la région Pays de Loire ; entre juillet 2015 et octobre 2015. Parmi eux, deux étaient injoignables, un patient était indisponible pour des raisons de santé. Le récit de onze patients fut recueilli en entretien et dix patients furent effectivement inclus dans l'étude.

Un entretien réalisé et transcrit n'a en définitive pas été inclus du fait de la consommation très occasionnelle de ce patient depuis environ quatre ans avec des périodes sans prise de traitement pendant plusieurs mois. Le traitement long et discontinu depuis une quarantaine d'années de Madame V respectait le critère de cinq mois de prise récente.

Les patients ont été contactés par téléphone pour définir une date d'entretien. Tous les entretiens ont eu lieu à leur domicile dans le mois qui a suivi leur recrutement.

Les caractéristiques de chaque patient ont été résumées dans le tableau suivant.

	Civilité	Age	Profession	Lieu de vie	Entourage	Durée de consommation	Médicament pour dormir	Durée (min)
1	Mme D.	67	Couturière	Commune rurale	Mariée, 4 enfants.	16 ans	Temesta®	55.8
2	M. P.	62	Aide soignant/ IDE psychiatrie	Aire urbaine	Marié (deuxième), 2 enfants	15 ans	Zopiclone 7.5mg et autres	49.9
3	Mme P.	80	Au foyer ; Aide ménagère	Commune rurale	Mariée, enfants, arrières	3 ans	Zopiclone 7.5mg et autres	49.7
4	M. L.	65	Marin marchand	Métropole	Veuf, 3 enfants.	> 20 ans	Stilnox® 10mg (Zolpidem)	96.3
5	M. B.	67	Comptable	Métropole	Veuf-remarié, un fils	22 ans	Imovane® 7.5mg (Zopiclone)	48
6	M. Ba.	85	Cadre de banque	Maison de retraite en zone rurale	Seul. Deux mariages puis concubinage, 1+3 enfants	1 an	Zolpidem 10mg	46.9
7	M. D.	65	Livreur routier	Commune rurale	Marié, 2 enfants	5 ans	Lexomil® 6mg (Bromazepam)	34.75
8	Mme V.	71	Aide ménage, aide commerçante	Aire urbaine	Veuve, 1 fils vivant, plusieurs descendants	>40 ans discontinus	Zopiclone 7.5mg	29.33
9	Mme Be	75	Commerçante (restauration)	Commune rurale	Veuve, deux fils	22 ans	Zopiclone 7.5mg	110
10	M. A.	75	Boucher	Commune rurale	Divorcé, pas d'enfants	18 mois	Zopiclone 7.5mg	38

Parmi les six médecins généralistes des patients inclus, quatre sont installés en cabinet. La moitié des médecins exercent en zone rurale ou semi-rurale, l'autre moitié en zone urbaine.

Deux patients inclus furent recrutés par des médecins généralistes remplacés par l'auteur. Celui-ci n'a en revanche pas pris en charge personnellement ces patients avant ni pendant l'étude.

Les patients avaient entre 61 et 85 ans ; la moyenne d'âge de l'échantillon est de 71 ans.

Huit patients consommaient un médicament de type hypnotique alors que les deux autres consommaient un anxiolytique ; tous appartenant ou apparentés aux benzodiazépines. Ces patients consommaient des anxiolytiques depuis 5 et 16 ans, alors que les hypnotiques étaient consommés depuis un à vingt deux ans de manière continue.

La durée moyenne des entretiens est de 55.9 minutes. L'entretien le plus court dure 29 minutes et celui le plus long 110 minutes.

Neuf patients vivaient à domicile, un patient était en maison de retraite. Le caractère « rural » ou « urbain » de leur lieu de vie a été déterminé par la règle du zonage urbain définie en 2010 par l'INSEE (Institut National des Statistiques et Etudes Economiques).(4)

Cinq des six catégories socioprofessionnelles « actives » sur les huit catégories proposées par l'INSEE en 2003 (5) sont représentées dans l'échantillon par ces patients actuellement retraités. La première catégorie incluant les agriculteurs exploitants n'est donc pas retrouvée.

L'entourage familial des patients était variable. Tous avaient été mariés à un moment de leur vie ; cinq patients vivent actuellement seul dont deux entretiennent une relation conjugale à distance. Aucun patient célibataire durant l'ensemble de sa vie n'a cependant pu être inclus dans l'étude.

B/ Résumés des entretiens

Entretien n°1

Madame D a 67 ans, elle est mariée et a eu quatre enfants dont un décédé au troisième trimestre de grossesse. Dès l'âge de 14 ans elle a suivi des cours de couture à la chambre des métiers voisine ; puis un CAP, un BEP et le brevet de maîtrise de couture. Elle a travaillé toute sa vie dans la couture, initialement à son domicile : elle allait chercher son travail, le faisait pendant la semaine chez elle et l'emportait pour le rendre la semaine suivante. Cela lui a permis d'élever ses enfants, de ne pas prendre de nourrice. Elle a ensuite travaillé dans un magasin qui créait sur mesure ; avec un temps de pause au moment de la naissance de sa dernière fille, puis le travail manquait dans ce magasin, ce qui l'a amenée à en chercher un autre. En 1998 elle trouve un travail rêvé de retouche dans un grand magasin de haute couture. Elle décrit sa relation professionnelle avec son nouveau patron comme le début de ses problèmes, le commencement de ses insomnies. Sa confiance et son estime d'elle-même sont rudement mises à l'épreuve, elle emploie un vocabulaire de destruction, d'humiliation nette qui est en contraste avec celui du caractère inédit, rêvé et fantastique du travail qui lui était alors offert et qui concordait avec son expérience professionnelle. Elle me confie qu'elle a fait une dépression qu'elle ne voulait pas accepter. Elle s'est sentie coupable de ne pas tenir face à ce patron. Elle décrit beaucoup de symptômes physiques gênants et ses problèmes de sommeil. Elle se souvient très peu des premières consultations avec son médecin traitant qu'elle voyait régulièrement pour des problèmes de thyroïde. Antidépresseurs pris moins d'un an et Imovane® débuté à cette période. Elle ne pense pas lui avoir « tout » dit initialement. Des problèmes de santé autres : pelade, hernie discale opérée ; se sont manifestés et au bout d'un an et demi de ce nouveau travail, Madame D a alors été arrêtée. Un tranquillisant trop fort selon elle lui a d'abord été prescrit au bout de six mois de travail, remplacé par Imovane® 7mg puis Temesta® 1 mg qu'elle prend depuis plus de 16 ans ; depuis 1999 à raison d'un demi comprimé tous les soirs. Lorsqu'elle ne le prend pas, son cerveau lui dit « t'as pas pris ton comprimé », si bien qu'elle ne l'oublie jamais. Elle décrit que sans le traitement, elle n'arrivait pas à s'endormir, que son cerveau ne fait alors que penser et le lendemain un tas d'autres symptômes se manifestent (boule au ventre, pleurs faciles). Elle a elle-même essayé des alternatives pour mieux dormir telles que l'homéopathie aidée par ses filles qui n'a pas été très efficace. Elle observe plusieurs éléments qui l'empêchent de dormir tels que boire de l'alcool le soir, être excitée par une activité telle que les cartes ou bien un repas animé ; les diners trop copieux... Mais ce sont surtout les soucis qu'elle décrit nettement comme responsables de l'impossibilité de s'endormir ; il s'agissait surtout de ses problèmes professionnels auparavant et concernant actuellement des problèmes plus personnels comme le divorce d'une de ses filles. Elle remarque cependant que les soucis incombent au fait d'aimer, d'être humain. Les responsabilités importantes offertes par leur statut dans leur club de retraités contribuent aussi aux difficultés de sommeil. La marche et les cartes sont des passions pour Madame D

Entretien n°2

Monsieur P, 62 ans, a travaillé de 19 à 56 ans en tant qu'infirmier en psychiatrie. Après avoir passé le baccalauréat, encouragé par deux belles-sœurs et un beau frère qui travaillaient déjà dans ce domaine, Monsieur P a été admis pour travailler en Psychiatrie sans même avoir fait d'études d'infirmier préalables. Il a travaillé de jour jusqu'en 1996 avec quelques gardes de nuit puis des circonstances difficiles personnelles et professionnelles l'ont forcé à passer exclusivement en travail de nuit pendant encore une dizaine d'années avant de prendre sa retraite en 2008. Les six premiers mois se sont bien passés mais le rythme de nuit a été ensuite difficile à tenir, il ne parvenait pas à se rendormir le matin une fois rentré chez lui. Il a eu recours de manière autonome et régulière à de l'Imovane® et d'autres psychotropes au bout d'un an. La retraite représente une période avec nécessité de régularisation de ses automédications, son médecin lui a alors reconduit le Zopiclone et prescrit d'autres thérapeutiques adéquates. Il prend actuellement et depuis 2008 un comprimé de Zopiclone, deux comprimés de Xanax®, deux comprimés de Norset® et trente gouttes de Théralène®. Il se décrit comme un couche-tôt avec le rythme suivant : il se met au lit vers 18h mais ne s'endort pas avant 20h ; quoiqu'il en soit il ne se relève pas avant que le sommeil ne vienne. Il décrit sa lassitude pour la télévision ou les livres qu'il use déjà dans la journée et préfère détendre son dos dès 18h en position allongée. S'il se réveille avant 3h du matin il reprend un demi-somnifère ; sinon il lui arrive de se lever pour commencer une activité telle que la peinture artistique et de bâtiment ainsi que des bricolages tout autres. Sa femme et lui-même le décrivent comme cyclique, avec des phases hyperactives et d'autres plus lentes, plus déprimées. Monsieur P évoque la difficulté de travailler en psychiatrie, les suicides de ses collègues durant la fin de sa carrière qui l'ont fait beaucoup s'interroger et lui font constater que lui-même était passé par des idées suicidaires lors de ses problèmes personnels avec son ex-femme en 1996. Il a eu recours à plusieurs reprises à l'alcool pour se décontracter ; il se souvient d'une année formidable durant laquelle il a réussi à sevrer complètement sa consommation d'alcool à la suite de son changement de poste, mais son divorce l'a fait rechuter ensuite. Il décrit très bien le caractère valorisant de son travail en psychiatrie, exprime le fait d'être passé par la souffrance que ses patients vivent, se décrit comme un soutien pour eux et éprouve de la satisfaction quand ceux-ci se portent mieux. Monsieur P décrit sa relation avec son médecin traitant comme parfaite, son médecin est très à son écoute ; très compréhensif de sa situation, de son métier. Il insiste sur l'intérêt d'avoir un médecin disponible, qui ne soit pas silencieux face à ses plaintes et qui ait le même âge que lui pour faciliter une bonne compréhension de ses problèmes. Des expériences difficiles de prise en charge durant lesquelles il ne se sentait pas écouté le font insister sur la nécessité qu'un soignant ne reste pas silencieux devant des plaintes. Monsieur P est très satisfait de son traitement qui « le sauve ». Il ne veut en aucun cas le modifier, tenter de le diminuer : il se trouve bien équilibré tel quel.

Entretien n°3

Madame P a 81 ans, mariée depuis 60 ans ; elle a 5 enfants, 11 petits enfants et 6 arrières petits enfants. Elle parle d'emblée de son début de dépression après la naissance de son cinquième enfant dix sept ans après la naissance de son fils aîné. Elle avait alors été soignée par du Temesta pendant trente ans qui l'avait bien aidée. Ses problèmes sont revenus il y a trois ou quatre ans ; sous Laroxyl et Seresta cinquante milligrammes elle ne dormait toujours pas la nuit ; ses journées n'étaient pas encore perturbées. Son médecin lui a proposé de voir un psychiatre ; elle décrit jusqu'alors ses médecins comme « butés » à la soigner avec de la Mianserine avec laquelle elle ne dormait toujours absolument pas, c'est pourquoi elle les a davantage sollicités, constatant non seulement qu'elle ne dormait pas, mais aussi que dans la journée elle commençait à ne pas aller bien non plus. La psychiatre lui a alors proposé de prendre à des heures différentes Zopiclone, puis Mirtazapine et enfin Risperdal qui ne lui rendirent pas son sommeil ; mais depuis qu'elle les prend en même temps, sur les recommandations de cette même psychiatre, elle dort. Elle constate cependant un flottement dans la journée et la persistance d'idées noires en début d'après midi, elle pense qu'elle devrait ainsi prendre quelque chose de plus le matin et me prend à témoin, me demande mon avis. Le matin il y a donc ce flottement jusqu'à midi, elle va donc à peu près bien mais se sent très fatiguée et va donc s'allonger. Tant qu'elle est allongée ça va, mais dès qu'elle se lève, les idées noires resurgissent, son cœur tremble et tout ce qui va mal revient. Avant cet équilibre précaire avec ces trois médicaments, elle décrit des « nuits mal » à ne pas dormir du tout et de ce fait à se lever, faire sa vaisselle et lire. Elle trouve très étonnant qu'avec des nuits de sommeil actuelles de 22h30 à 6h avec quelques réveils elle soit dans le même état de fatigue dans la journée que lorsqu'elle ne dormait pas du tout la nuit.

Il y a trois quatre ans Madame P a été hospitalisée pour une chirurgie d'arthrose de son genou au cours de laquelle les médecins ont voulu la sevrer du Laroxyl et Seresta. Elle a aussi été opérée de son épaule et hospitalisée pour une pyélonéphrite. Elle ajoute en chuchotant que son mari est tombé malade et qu'il a un cancer ; qu'il s'est passé quelque chose et qu'elle ne peut plus sortir comme elle veut ; mais qu'elle va quand même s'obliger à aller voir une copine dans l'après midi puisqu'il dort beaucoup à ce moment là. Son mari est présent dans la pièce dans laquelle nous nous entretenons, il n'entend probablement pas notre discussion car nous sommes éloignées. Il est allongé sur son fauteuil en train de faire des grilles de jeux ; il m'a regardée quand je suis entrée en le saluant verbalement sans réaction de sa part en retour ; je ne connaîtrai pas le son de sa voix.

Madame P a des séances d'orthophonie pour des problèmes de mémoire et de concentration depuis qu'elle a pris du Laroxyl®.

Elle travaillait auparavant dans la restauration jusqu'à la naissance de son 5^{ème} après laquelle elle a demandé à faire des ménages. C'est quand elle s'est arrêtée de travailler il y a plus de vingt ans que les dépressions ont commencé. Elle décrit qu'elle était pourtant contente d'être en retraite mais ne sait pas bien exprimer ce qui s'est passé et soupire. A l'écart elle m'explique qu'elle a toujours été active contrairement à son mari, qu'il était peu entrain à voir du monde et sortir ; qu'elle s'en efforçait alors seule avec ses enfants mais qu'en vieillissant elle s'est elle aussi refermée dans sa coquille. Actuellement c'est elle qui lui procure des soins de confort sans aucune aide mais assure que c'est mieux ainsi et que c'est un « bon malade » ; qu'il l'aide.

Le soir elle évite les choses qui l'énervent tels que les films d'action, les livres dans lesquels elle ne peut pas se concentrer. Une angoisse liée à la sensation d'avoir perdu ses dents et des hallucinations auditives l'empêchent de s'endormir parfois. La lune semble aussi lui donner un sommeil plus agité. Petite elle dormait très bien, environ 7h, était souvent sujette aux rêves et somnambulisme qui se

sont arrêtés avec les médicaments. Des choses qu'elle pouvait faire autrefois avant de dormir tel que tricoter, coudre, lire l'énervent ; cet énervement retentit dans la journée ; elle espère qu'elle pourra retrouver la possibilité de les faire, le fait que cela se soit rétabli après ses précédentes dépressions l'encouragent en ce sens. Elle est pleine d'espoir en une amélioration qu'elle envisage par l'introduction d'un traitement le matin. Elle estime que pour aller mieux il lui faudrait toujours du monde, insiste sur les voyages qu'elle faisait avant, la pêche qu'elle avait.

Elle a expérimenté l'homéopathie qui n'a pas marché et se questionne sur l'acupuncture.

A l'écart avant que je ne parte, elle raconte qu'elle pense avoir fait une dépression à cause du caractère de son mari. Son psychiatre va d'ailleurs dans ce sens : « naturellement tant qu'il y aura votre... ; tant qu'il y aura ce problème là... ».

Entretien n°4

Monsieur L, 65 ans est retraité depuis 2007 de la marine marchande. Quatrième enfant d'une fratrie de 4, seul garçon, il a été pensionnaire à partir de l'âge de 11 ans. Bac en poche il débute « de loin » des études de médecine, étudie l'anglais et part en Afghanistan avec des amis. Il a ensuite trouvé du travail dans différentes industries françaises, a fait son service militaire puis est devenu marin pêcheur. Il est ensuite entré dans l'Ecole Nationale de Marine Marchande, est devenu officier de radio sur des bateaux de la marine marchande ; en long court initialement puis dans une compagnie privée dans laquelle il a rencontré sa femme et travaillait une semaine sur deux jusqu'à sa retraite. Il s'est marié, a eu trois enfants. Sa femme l'a ensuite quitté ; ils sont restés en bons termes et elle s'est suicidée en 2013 dans un contexte de dépression sévère et de pression professionnelle dans le domaine pharmaceutique. Il l'appréciait beaucoup et s'était beaucoup occupée d'elle avant son décès tout comme après puisqu'il lui a fallu deux années entières pour vendre leur maison, régler les affaires administratives et le procès fait à l'employeur de son épouse. Il l'aimait beaucoup mais explique ne pas avoir été traumatisé par son décès, en revanche ses enfants ont nécessité un accompagnement psychologique. Monsieur L est passionné par la civilisation grecque, il a beaucoup aimé naviguer en Méditerranée sur un bateau qu'il regrette avoir dû vendre ; il s'est mal entendu avec l'ami qui partageait ces projets. Il prend depuis trois ans des cours de Grec ancien à défaut de pouvoir apprendre le Grec moderne. Il aime beaucoup la lecture. Sa compagne est hôtesse de l'air, elle n'habite pas la même ville que lui. Elle est sous mélatonine du fait d'un sommeil très entrecoupé par son rythme de travail.

Monsieur L explique avoir toujours eu des problèmes de sommeil, même enfant et avoir découvert par l'intermédiaire de sa femme et de son beau père le Stilnox®. Il a la sensation que ce n'est pas un somnifère mais un décontractant et explique l'avoir surtout utilisé dans son travail du fait d'horaires assez difficiles, de nécessités de dormir sur de courts créneaux et d'être opérationnel peu de temps après. Il décrit aussi les soirées souvent alcoolisées qui duraient et retiraient aussi du temps de sommeil. Il se souvient avoir son propre cocktail médicamenteux associant Aspégic® et Stilnox® lui permettant, après avoir consommé de l'alcool, de diminuer sa température corporelle et de bien dormir. Il exprime une angoisse générale et personnelle importante qui le caractérise depuis longtemps, souligne les années de pension et la colonie de vacances qu'il a mal vécues, où il se sentait abandonné du reste de sa famille. Le même sentiment d'abandon l'a submergé à un autre moment précis de sa vie lorsque sa femme était sur le point de le quitter, qu'il se promenait avec elle et sa fille et que soudainement il ne les a plus vues. Un rêve angoissant revient souvent : celui de devoir effectuer une tâche, rendre un devoir le lendemain qu'il n'a pas effectué. Vers l'âge de 25 ans il prenait régulièrement un médicament dont il ne se souvient pas le nom ni les caractéristiques, qui

lui permettait de calmer sa nervosité excessive. Il prend actuellement le Stilnox® toutes les nuits : il se couche, dort deux à trois heures et se réveille spontanément entre une et trois heures du matin : il prend alors son comprimé pour se rendormir rapidement. Avoir ce somnifère disponible le rassure. Il explique qu'il a une peur intense, une angoisse importante la nuit : peur d'une présence, peur d'être agressé. L'angoisse aussi de mal dormir, de « louper sa nuit » est bien présente. Il considère aussi que le fait de ne pas dormir peut être très nocif en cas d'idées noires ou de déprime qu'il a parfois. Il décrit des hauts et des bas concernant son humeur ; il avait déjà été diagnostiqué bipolaire par un psychiatre qu'il n'avait pas pris au sérieux tant son profil ne lui semble pas comparable à une connaissance étiquetée bipolaire qui observe un comportement franchement violent et désordonné. Il est actuellement sous Fluoxétine depuis plusieurs semaines. Monsieur L explique qu'il suspecte un caractère héréditaire, génétique à son mauvais sommeil puisque son père dormait très mal et a terminé sa vie en prenant trois somnifères par nuit. L'un de ses fils, celui qui ressemble le plus à son propre père et à lui-même, prend occasionnellement des somnifères car comme lui il n'a pas un très bon sommeil ; il a aussi eu des problèmes d'incontinence urinaire nocturne étant très jeune. Son autre fils, celui qui ressemble davantage à son épouse, a un meilleur sommeil. Monsieur L explique que ni le bruit ni la lumière ne peuvent réellement l'empêcher de dormir ; il est en revanche prudent vis-à-vis de sa consommation de café qui peut retentir sur la facilité de son endormissement ; tout comme le fait d'être angoissé. Il se souvient dans son enfance de nombreux réveils fatigués, de difficultés de concentration, d'une somnolence pendant ses cours. Il avait essayé le yoga qui n'avait en lui-même pas été suffisant pour le détendre, il le voit d'ailleurs comme une discipline qui s'intègre dans un mode de vie particulier qu'il n'observe pas lui-même. Il raconte son retour d'Afghanistan, période durant laquelle il consommait occasionnellement du haschich qui le détendait beaucoup ; son retour en France avait été contrôlé avec étape obligatoire au Centre Hospitalier Universitaire au cours de laquelle une spasmophilie avait été diagnostiquée chez lui, un médicament pour le détendre lui avait alors été prescrit pour le long terme. Il se souvient que le haschich lui faisait beaucoup de bien mais est conscient qu'il peut accentuer un état de bien ou de mal sous jacent qui peut lui être délétère. Il considère sa consommation actuelle de somnifère comme probablement raisonnable ; il décrit son souhait d'en prendre un peu moins, de le rogner progressivement mais est certain qu'il ne pourra complètement s'en passer ; l'avoir sous la main le rassure.

Entretien n°5

Monsieur B, 67 ans, raconte d'emblée l'accident de voiture, il y a 22 ans, qui a bouleversé sa vie. Ce choc frontal sur l'autoroute est à l'origine du décès de son épouse et de la tierce personne responsable avec laquelle ils sont entrés en collision. Monsieur B a alors passé trois mois à l'hôpital pour de multiples fractures dont sa cheville droite qui a été particulièrement écrasée. Il explique se souvenir de chaque instant, seconde après seconde puisqu'il n'a pas perdu conscience au moment du drame. Il a alors perdu le sommeil puisque le déroulé lui revenait tous les soirs, toutes les nuits et même souvent dans la journée. Il vivait alors avec son fils de 19 ans qui n'était pas dans la voiture au moment de l'accident et dont la présence lui a permis de bénéficier de l'hospitalisation à domicile. A sa sortie d'hôpital son médecin lui a prescrit de l'Imovane® pour l'aider à dormir et au bout de deux mois le sommeil n'étant pas revenu ; la prescription est devenue automatique : Monsieur B l'a revu pendant de nombreuses années mais son problème de cheville pour lequel il consommait aussi des anti-inflammatoires est devenu le principal sujet de conversation ; le renouvellement de l'Imovane® se faisait donc systématiquement en parallèle. En 2011, alors que la seule issue décrite pour sa cheville par ses médecins semblait être une arthrodeuse ; il constate que sa cheville s'est « débloquée » deux ou trois mois après avoir beaucoup souffert d'un effort excessif à l'occasion d'une sortie en kayak à pédales, concomitante à un changement du type d'anti-inflammatoire. Monsieur B travaillait en tant que comptable et directeur de ressources humaines dans une grosse étude de notaire pendant trente quatre ans, jusqu'à sa retraite prise à l'âge de 60 ans. Il a changé de médecin du fait d'un déménagement : il est parti vivre chez sa nouvelle compagne et a donc rencontré son médecin traitant à elle avant de plutôt choisir son confrère à cause de la tendance au retard de ce médecin qu'il n'a pas supportée. Il explique que le renouvellement de l'Imovane® a vite été une habitude, un automatisme en dehors des toutes premières consultations où il pense avoir lui-même était assez ferme et convaincu de son besoin de somnifère. Il pense que le confrère de son deuxième médecin a considéré que celui-ci avait « vu » la question. Monsieur B explique qu'actuellement son problème de sommeil est résolu, qu'il a une vie sereine mais se considère comme addict à l'Imovane® qu'il prend avant de se coucher ou très rarement après en cas d'oubli pour lequel il se réveillera forcément une ou deux heures après afin de le prendre. La consommation occasionnelle d'alcool lors de dîners festifs est l'unique possibilité de ne pas en prendre, moyennant une ou deux heures de sommeil seulement en moins. Monsieur B explique détester ne pas s'endormir de suite ; il est certain de son très bon sommeil avant l'accident mais décrit depuis celui-ci des idées qui reviennent en boucle. Il regrette avoir eu à gérer seul cette difficulté pour laquelle il estime qu'aujourd'hui une assistance psychologique est mise en place en cas de pareil accident. Il ne voulait à ce moment pas aller voir un psychologue et considère que ses médecins traitants de l'époque n'étaient pas « forts » dans ce domaine. A l'âge de 45 ans, les décès de deux frères d'une collègue de travail d'un cancer du poumon ont attiré son attention et motivé son sevrage tabagique en un seul jour ! Il dit avoir réagi, s'être surpassé pendant les trois ans qui ont suivi pour ne pas reprendre une cigarette, avec la volonté. Volonté qui lui manque en revanche pour diminuer sa prise d'Imovane® avec lequel il se trouve bien même s'il admet ne plus avoir actuellement de problème de sommeil sous-jacent. Il regrette que son médecin ne l'ait ni alerté ni aidé au sevrage au décours de la première année de traitement pour ne pas laisser sa consommation perdurer. Il se questionne sur des effets nocifs du traitement sur sa mémoire –pour lesquelles sa compagne insiste régulièrement à travers différentes remarques qu'il banalise. Il considère que l'effet délétère de la consommation chronique de l'Imovane® est moindre à côté de celle des anti-inflammatoires. Il affirme que ce n'est pas la diminution du remboursement de son somnifère qui l'empêchera de le poursuivre. Il a peu l'expérience de nuits blanches qui se caractériseraient selon lui par le fait très dur et stressant de penser, de tourner dans son lit, d'anticiper l'idée de ne pas dormir. Dans l'avenir proche, il redoute le

retentissement de son problème de dégénérescence maculaire liée à l'âge sur son sommeil qu'il dit être « psychologiquement le problème » tant selon lui le psychique lorsqu'il est atteint retentit forcément sur notre capacité à faire une bonne nuit. En parallèle il explique ce qui l'empêche évidemment de bien dormir : la sécheresse de la pièce, le bruit excessif ; alors qu'un bon matelas pour éviter de ressentir les mouvements de sa conjointe est un gage de bon sommeil certain !

Entretien n°6

Monsieur Ba , 85 ans, habite en maison de retraite depuis le décès de sa compagne d'un cancer du pancréas il y a un an. Il décrit tristement un ennui et un manque de contact humain depuis qu'il est dans cette « prison dorée ». Il était inspecteur de banque jusqu'à sa retraite prise à l'âge de 56 ans de manière opportune. Il a eu quatre enfants de deux mariages et s'est séparé de sa dernière femme il y a plus de quinze ans ; il a alors vécu dix années seul et s'est ensuite installé cinq ans chez sa compagne qu'il a rencontrée dans son travail. Il se sent isolé de ses enfants et petits enfants ; l'une de ses filles l'appelle de temps en temps.

Durant les dix années après sa retraite il a participé activement au fonctionnement des Restos du Cœur il y a maintenant trente ans. Il s'occupait aussi du jardin de ses voisins lorsqu'ils étaient partis en vacances. Il parle agréablement de ces années qui précèdent les cinq ans vécus avec sa compagne.

Il décrit le contraste entre sa forme psychique délicate et sa pleine forme physique, son dynamisme, son autonomie malgré son âge avancé et ses antécédents cardiaques pour lesquels il prend un traitement au long court. Il marche quotidiennement trente à quarante cinq minutes, fait encore parfois du vélo, conduit rarement mais garde à disposition sa voiture en cas de besoin. Ce passionné de mots-croisés qui a autrefois lui-même créé des grilles de jeux n'a aujourd'hui plus de motivation pour la lecture.

Il explique ne pas s'être attendu à ce type de fin de vie, il se voyait « dans un cocon » auprès de sa compagne qui était plus jeune que lui. La maison de retraite lui évite d'être seul confiné entre quatre murs et lui permet de ne pas avoir à cuisiner, chose qu'il a en horreur alors qu'il apprécie beaucoup le ménage qu'il se plaisait à assurer étant jeune, aidant en parallèle sa mère.

Son médecin a commencé à lui prescrire du Zolpidem® au moment du décès de sa compagne du fait de difficultés d'endormissement ; il le prend actuellement tous les soirs au moment du coucher. Ce traitement l'aide énormément ; il explique qu'il ne souhaite réellement pas le sevrer tant il est important pour lui. Il ne suspecte pas de gros effets nocifs puisqu'il ne constate aucun retentissement dans la journée ; il suppose que le traitement n'est pas fort et que d'autres somnifères le sont davantage. Sans ce médicament les idées le parasitent, l'empêchent de trouver « le sommeil du juste », il serait aussi encore plus triste. Il ne se considère pas comme un gros dormeur.

Entretien n°7

Monsieur D , 65 ans, est en retraite depuis bientôt six ans. Sa femme travaille encore, il s'occupe donc de la maison ; fait les courses, les repas, le jardin, le ménage ; il promène son chien et passe un peu de temps sur son ordinateur et devant la télé. En apprentissage en usine dès l'âge de quatorze ans où il a travaillé pendant une vingtaine d'années avant de faire des livraisons de Méthadone pour un laboratoire de Paris dans toute la France. Il résidait initialement dans l'Oise et est arrivé dans la région il y a environ quinze ans pour que son couple se rapproche de sa belle-mère. Il a deux enfants dont un fils avec qui il ne parle plus. En usine il travaillait en horaires postés puis de manière plus soutenue et aléatoire en tant que livreur.

Il explique qu'il n'a pas vraiment de problème de sommeil : depuis qu'il est en retraite il regarde la télévision, il lit jusque minuit environ et s'endort vers minuit et demi ; il se réveille ensuite vers deux ou trois heures du matin ; va aux toilettes et boit un verre d'eau avant de se recoucher. Cependant certaines nuits il peut se réveiller à cinq heures du matin et là il ne se rendort pas de suite, pas avant six ou sept heures du matin, c'est précisément son seul problème de sommeil. Ce souci le dérange beaucoup car il ne sait pas quoi faire à cette heure là, il s'énerve, tourne en rond ; c'est une heure à laquelle il ne peut rien faire d'intéressant ; c'est pourquoi il continue de prendre le Lexomil® que son médecin lui avait prescrit initialement pour des crises d'angoisse en 2010. Ce médicament qu'il prend vers vingt deux heures le soir avant de sortir son chien lui permet donc de ne pas se réveiller à cinq heures le matin.

Il était déjà embêté par ces réveils précoces avant même le début de sa retraite. Monsieur D a pris sa retraite à un moment où cela lui était davantage opportun sur le plan financier d'être en retraite que de travailler. De ce fait, puisque sa chienne était vieille, il explique avoir pris sa retraite pour finir la vieillesse de sa chienne. Au bout de trois ou quatre mois de retraite il a dû faire piquer sa chienne et a alors fait des crises d'angoisse pendant environ deux mois. Son médecin traitant lui a alors prescrit une semaine de Lexomil® associé à un antidépresseur qu'il n'a en revanche pas voulu prendre. Le bénéfice de ce médicament a été évident : il ne faisait plus de crises d'angoisse, plus aucun cauchemar, plus de mouvements de jambes et dormait bien entre cinq et sept heures du matin. A la première occasion il a donc demandé à son médecin de le lui renouveler : ce qui se poursuit actuellement depuis bientôt six ans, bien qu'il constate que son médecin ne soit pas « trop trop pour ».

Pendant qu'il travaillait, Mr D. avait énormément d'insomnies mais qui ne le dérangent pas : il lisait, parfois il allait bricoler ses motos ; cela ne lui posait pas de problème. Il constate que comme cela le stressait, il n'était alors pas fatigué.

Il a beaucoup fait des cauchemars, dont beaucoup de claustrophobie, il respirait bruyamment et a eu des mouvements de jambes nocturnes dont il ne s'apercevait pas et qui ont conduit à ce qu'ils fassent chambre à part avec son épouse. Pendant quatre années il a reçu un traitement médicamenteux inhalé, il fumait alors beaucoup plus qu'actuellement.

Il parle souvent de sa relation difficile avec son fils pour laquelle un essai de médiation avec une tierce personne n'a pas marché. Il soupçonne que cette difficulté le travaille inconsciemment, que le Lexomil® qu'il prend toujours lui permet de ne pas s'en rendre compte. Il suppose que sans ce problème il pourrait peut être se passer du médicament. Toutefois il ne sait pas si ce médicament lui est réellement nécessaire mais préfère rester comme ça pour l'instant, il estime que le médicament n'a rien de mal.

L'alternative aux médicaments pour mieux dormir serait selon lui le fait de se lever tôt, de très bonne heure ; mais il ne le souhaiterait pas dans le seul but de bien dormir.

Il témoigne de l'expérience d'anciens de son entourage et de son père qui patientent la nuit. Monsieur D a toujours eu besoin de neuf heures de sommeil par nuit qu'il respectait ou bien rattrapait le week-end. Il a corrigé lui-même une tendance à beaucoup prendre des boissons lorsqu'il se réveillait, ce qui l'amenait à se réveiller davantage pour uriner.

Entretien n°8

Madame V , 72 ans, est tout d'abord spontanément effrayée de réaliser que je l'invite à me raconter sa vie qu'elle annonce malheureuse. Elle explique ensuite qu'elle s'est mariée très jeune et a eu trois enfants. Son mari s'est suicidé lorsqu'ils avaient tous deux trente ans. Aujourd'hui ses deux filles sont décédées, elle vit avec l'un de ses petits fils qu'elle a accueilli. Elle raconte brièvement son enfance difficile durant laquelle, élevée après ses deux frères et sœurs de 10 et 12 ans ses aînés, ses parents se battaient. Elle rit du travail de femme de ménage qu'elle a accompli à la mairie après le décès de son mari avant lequel elle travaillait pour ses parents dans une station service sans être déclarée. Elle aime beaucoup les mots croisés, jouer au scrabble, ils lui permettent de s'évader.

Madame V explique qu'elle a toujours eu des problèmes de sommeil ; en réalité elle avait un bon sommeil mais ce sont ses parents qui trainaient tard le soir et qu'elle suivait qui l'empêchaient de dormir. A partir de 25 ans sont apparus des problèmes d'endormissement. Elle se décrit vraiment malade lorsqu'elle ne dort pas ; des nausées toutes la journée, c'est « une horreur ». Elle affirme qu'elle a toujours besoin de ses huit heures de sommeil ; elle se considère comme une grosse dormeuse. Le soir elle lit, de préférence un livre qui puisse l'ennuyer un peu. Si elle voit minuit passer, elle a affaire aux comprimés dont elle se passe parfois durant de courtes périodes. Actuellement elle en prend depuis plusieurs mois toutes les nuits. Lorsqu'elle n'y a pas recours, avoir ses somnifères auprès d'elle la tranquillise déjà, lui permet d'éviter de « monter en pression ».

Elle se souvient vers 25-26 ans des premières périodes durant lesquelles elle a commencé à avoir des ennuis de sommeil ; elle n'assurait plus et devait trouver une solution ; c'est pourquoi elle est allée voir son médecin. Elle a testé différents type de médicaments, les premiers étaient beaucoup plus fort selon elle, actuellement elle prend du Zopiclone à raison d'un demi-comprimé qu'elle double si elle ne parvient pas à s'endormir.

Ce médicament l'aide à s'endormir, c'est le seul effet qu'elle constate. Elle n'observe aucun effet secondaire. Elle juge qu'avec tout ce qui lui « tombe dessus » en ce moment, elle en a besoin ; le soir ses problèmes reviennent et tournent dans sa tête. Si elle ne dort pas elle s'énerve, tourne en rond ; et plus elle s'énerve moins elle a envie de dormir. Elle considère le Zopiclone comme une bénédiction qui lui permet de sortir indemne de ses nuits durant lesquelles elle repasse sa vie au crible, ses médicaments la sauveraient alors de la dépression.

Elle aborde son sentiment d'être maudite, insiste sur les différents surnoms qu'on lui donnait tels que « miss catastrophe » ou « la mère la poisse » dans son enfance. Elle a tenté de contrer cela de diverses manières ; en priant Saint Benoit, en ayant d'autre part recouru à des « grigris ».

Sa grande famille composée de trois enfants, neuf petits-enfants et trois arrière petits-enfants la réjouit malgré les décès de ses filles, la maladie grave de sa petite fille. Elle est considérée comme un pilier pour eux, mais craint d'être fragile, de s'effondrer. Elle constate qu'ils ont besoin d'elle mais insiste sur la difficulté de tenir le coup.

Entretien n°9

Madame Be , 75 ans, explique d'emblée qu'elle prend du Zopiclone depuis trop longtemps, une vingtaine d'années.

Elle est heureuse de sa vie malgré les difficultés qu'elle a dû endurer. Elle a toujours travaillé avec son mari dans le milieu de la restauration. Ils ont, à deux, eu beaucoup d'obstacles professionnels, été contraints de déménager et de reconstituer une clientèle ailleurs à plusieurs reprises. L'enfance de Madame Be se caractérise par son obéissance à ses parents. Elle aurait aimé travailler dans un commerce, ses parents ont voulu qu'elle travaille dans des bureaux et il en a été ainsi jusqu'à ce qu'elle se marie et qu'elle travaille avec son époux. Lui-même a eu une enfance difficile, orphelin de mère assez tôt.

Le mari de Madame Be est resté paralysé à 50% en 1992 à la suite d'une chirurgie de varices, puis un cancer de la prostate lui a été diagnostiqué en 1996, année durant laquelle ils ont fermé leur restaurant que Madame Be continuait de gérer difficilement avec l'aide réduite de son mari.

A plusieurs reprises Madame Be insiste sur la pénibilité de leur travail et des années de paralysie et de maladie de son mari ; mais elle témoigne aussi énormément de la joie qu'elle a eu à demeurer avec lui, à le suivre, l'accompagner ; parce que « c'était normal » selon elle puisqu'ils étaient mariés.

Ils ont élevé leur deux fils qui furent peu présents pour les aider dans ces périodes difficiles. Elle s'étonne de leur peu de gratitude alors même qu'elle croit avec son mari leur avoir donné une éducation adaptée, la liberté à leur majorité de choisir ce qu'ils voulaient faire contrairement à ce à quoi elle avait été elle-même contrainte à leur âge. Madame Be parle de cette distance entre eux, elle constate même que son mari au moment de mourir l'a bien faite ressentir en ne la saluant qu'elle-même malgré la présence de ses fils. La relation de Madame Be avec ses deux garçons et leurs familles demeure décevante pour elle après la mort de monsieur B ; elle regrette fréquemment un manque de témoignage d'affection de leur part, parfois légitimé par certaines réactions de ses petits-enfants. Elle constate aussi qu'ils lui demandent beaucoup sans réelle reconnaissance, qu'elle a accepté peut-être trop de choses selon elle.

Après le décès de son mari elle a repris des petits boulots tant bien que mal. Elle a avancé de l'argent à l'un de ses fils qui ne lui a jamais rendu ; celui-ci s'est d'ailleurs séparé de la maman de son petit-fils sans qu'elle n'en soit tenue informée si ce n'est par un cauchemar prémonitoire qu'elle a fait une nuit avec son mari qui lui tombait soudainement dans les bras. Elle l'a de suite interprété : son mari semblait vouloir lui annoncer quelque chose de difficile.

Le début de sa prise de Zopiclone remonte au moment de l'annonce du cancer de son mari : il fallait qu'elle dorme, il fallait qu'elle assure sa place. Son tracas était trop grave, elle dormait mal, les idées tournaient dans sa tête ; son médecin lui confirmait la nécessité qu'elle dorme pour tenir le coup. Avec le médicament elle dormait mieux, ne faisait pas de cauchemars et était mieux dans la journée.

Les médecins lui ont toujours donné ce comprimé après le décès, elle regrette qu'ils ne l'aient pas encouragée à arrêter ou diminuer la dose puisqu'actuellement elle ne peut plus s'en passer et fait des cauchemars si elle ne le prend pas. Elle insiste à plusieurs reprises sur ce regret d'absence d'aide au sevrage puisqu'elle-même ne pouvait pas réagir seule ; elle était contente de dormir pour oublier donc elle ne disait rien.

Elle aime bien voir des remplaçants de son médecin traitant car ils lui prescrivent davantage de massages du dos alors que son médecin estime que la sécurité sociale ne veut pas faire de dépense. Elle aime être vue d'un autre œil par le remplaçant, et souhaite donner leur chance aux jeunes.

En parallèle de l'accompagnement de son mari, des maux de dos sont apparus. Elle a aussi été opérée d'un cancer du sein

Elle s'ennuie chez elle, elle se dit minée par un manque d'activité. La solitude lui pèse, elle se parle parfois toute seule mais ce n'est pas drôle. Elle a souvent le moral mais ça ne dure pas longtemps. Son dos l'empêche de retravailler alors qu'elle serait partante ; elle s'occupe comme elle peut. Elle a changé récemment de logement et s'habitue progressivement à son quartier, elle rend des services à une de ses voisines qu'elle décrit comme plus malade qu'elle puisqu'elle est transplantée cardiaque.

Outre les jeux qu'elle aime faire elle est aussi curieuse et passionnée : l'archéologie en particulier l'entraîne dans des lectures qui l'enthousiasment énormément dans l'époque préhistorique, ravie d'aller prochainement visiter des grottes et sites archéologiques ; elle est aussi très curieuse dans le domaine religieux avec des questionnements internes précis pour lesquels elle estime devoir encore chercher à comprendre certaines choses. Sa soif de connaître, de découvrir et de partager est évidente. Elle évoque aussi la guerre dans son enfance, une période de mutisme à l'âge de 4 ans et un réveil fiévreux incohérent et brutal raconté par sa mère lorsqu'elle était enfant. Elle se souvient aussi d'une année complète durant laquelle elle a été confiée à ses grands parents avec son petit frère pour une raison qu'elle ignore totalement.

Elle économise pour s'offrir tous les ans un séjour avec d'autres veuves civiles. Ces séjours sont des occasions de voyager, de découvrir d'autres régions et d'avoir des temps de rencontres agréables avec d'autres. Elle observe tout de même qu'elle dort mal après des journées certes très occupées mais aussi très bruyantes, elle aime le calme.

Elle explique qu'elle dormirait mieux si elle voyait davantage de monde, si elle était plus occupée, si elle avait davantage de contact avec ses enfants. Elle insiste sur les différentes déceptions vis-à-vis d'eux qui lui font mal et l'empêchent de bien dormir.

Habituellement elle prend son médicament en se couchant. Elle s'allonge vers 20h30 car son dos lui impose de s'allonger, elle éteint entre 20h30 et 22h30 et prend le train de l'endormissement quand il passe. A minuit elle est souvent réveillée et c'est fini. Elle se lève, tricote, s'occupe ; elle décrit qu'elle a un tempérament à devoir remuer. Souvent elle se rendort vers 5h du matin ; mais si elle a une activité à 9h elle devra mettre un réveil ! Parfois elle essaie de ne pas en prendre en se couchant mais si elle se réveille et ne dort pas à minuit elle en prendra alors un quart ; elle ne sait plus bien si c'est le quart qui la fait dormir ou bien si le sommeil vient spontanément à ce moment là. Elle pense être accro, que « son cerveau ne vit qu'avec ce comprimé là ».

Entretien n°10

Monsieur A 75 ans, est Normand. A 14 ans il a commencé en apprentissage dans la boucherie ; il a fait la guerre d'Algérie à l'âge de 20 ans pendant deux ans et demi. Il a repris son travail de boucher jusqu'à l'âge de 24 ans ; les événements de 1968 l'ont décidé à quitter Paris pour la Nouvelle Calédonie où il a travaillé en grande surface pendant 18 mois avant de créer en 1974 une affaire à son compte pendant quatre ans, il revenait alors parfois en France en vacances. Jusqu'en 1981 il achète une autre boucherie là-bas, puis des problèmes familiaux le font revenir en France où il achète une boucherie familiale qu'il gardera pendant vingt ans avant sa retraite. Il avait auparavant une ferme qu'il a vendue, et une maison, vendue aussi après la séparation d'avec sa femme en août 2014. Monsieur A n'a pas d'enfants ; le fils de sa dernière femme semble avoir été pour beaucoup dans leur séparation : il avait un problème avec l'alcool et faisait énormément de dépenses sur son dos.

Tout comme son père de qui il se dit héréditaire, Monsieur A explique qu'il n'a jamais été un gros dormeur, il a besoin de quatre à cinq heures par nuit. Avec son métier il ne pouvait pas dormir beaucoup, il devait se lever très tôt ; parfois il ne dormait pas du tout pour travailler. Il s'est bien tenu à se rythmer qui lui convenait. Il a perdu brutalement le sommeil en mars 2014, il explique ne pas avoir dormi pendant un mois. Il est donc allé voir son médecin qui lui a prescrit progressivement jusqu'à trois médicaments (Alprazolam, Zopiclone et Théralène®) avant qu'il puisse retrouver un sommeil ; à partir de là, diminuer l'un d'entre eux légèrement n'était plus possible, il ne dormait pas. Il ne parvient pas à suivre l'idée de son médecin de diminuer les doses, constate qu'il le lui demande sans lui expliquer de quelle façon l'observer. Il s'étonne qu'il ne l'adresse pas à l'hôpital, à un spécialiste ou vers une cure de sommeil pour davantage approfondir les choses comme ils le font en Australie. Les médicaments ne sont pas naturels, pour lui c'est un cauchemar de devoir en prendre.

Quand il ne dort pas les mauvais souvenirs reviennent : il évoque très succinctement l'Algérie et le choc que ça a pu être, la séparation de sa deuxième femme qui l'a quitté, en lien avec un fils impossible. Il exprime que c'était très difficile de vivre avec lui. Il clame qu'il faut oublier les chocs, les mauvais moments ; penser à l'avenir et regarder devant soi. Il s'occupe comme il peut lors de ses insomnies : écoute de la musique à la radio, joue avec son chien, joue aux cartes, fait des . Il considère qu'une bonne compagnie est la clef d'un bon sommeil. Il a déjà essayé l'homéopathie pour mieux dormir mais ce n'était pas efficace.

Il a beaucoup maigri en l'espace de deux ans, à cause aussi d'un érysipèle pour lequel il a été hospitalisé plusieurs jours.

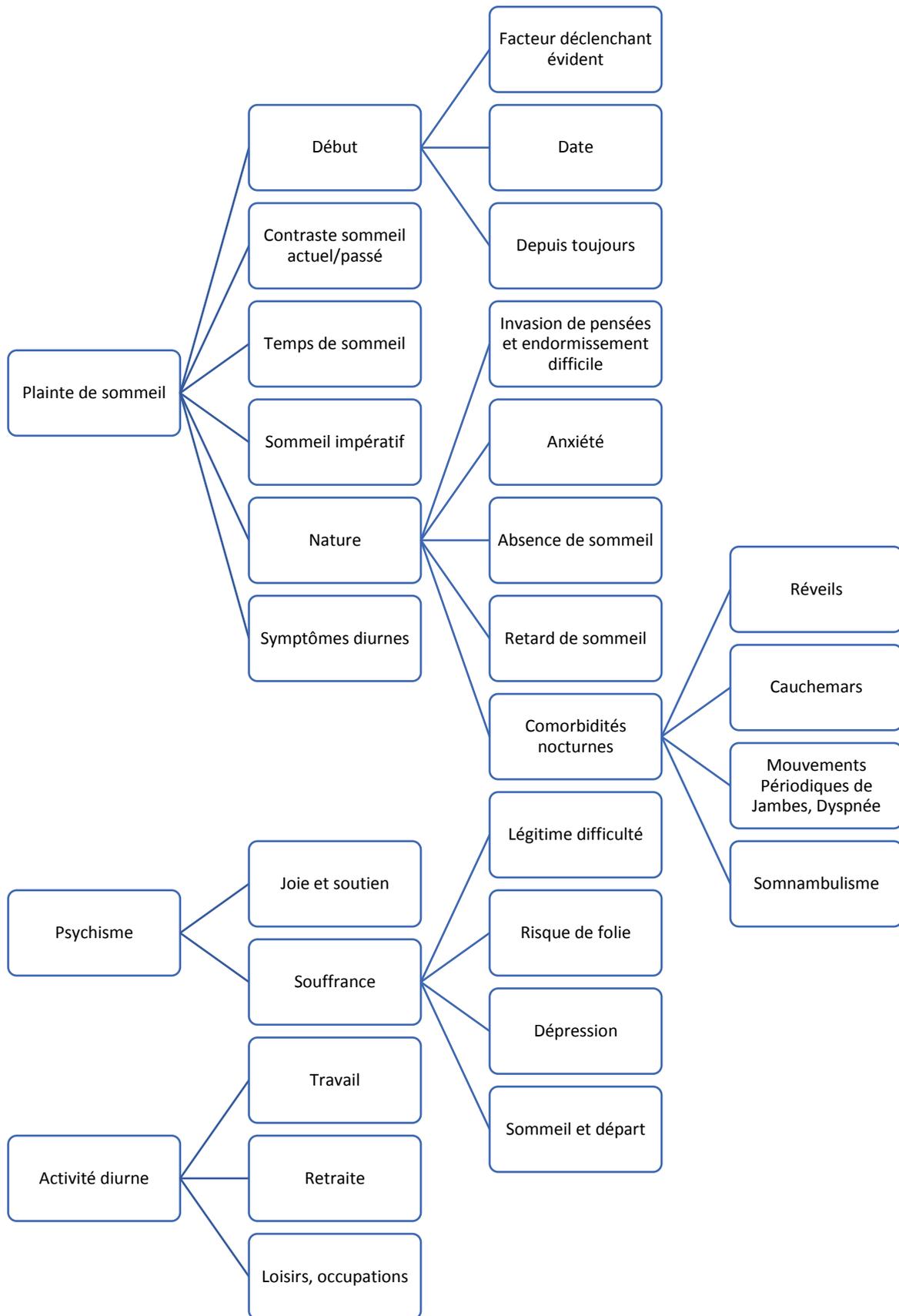
Monsieur A se décrit comme un fonceur, actif, volontaire, dynamique ! Il aime beaucoup la pêche qui le détend, il aimait pêcher avec un ami décédé à Pâques l'année dernière. Il ne voit pas le reste de sa famille, neveux et nièces qui vivent plutôt en Normandie. Il a rencontré sa compagne il y a huit jours seulement.

C/ Analyse thématique transversale

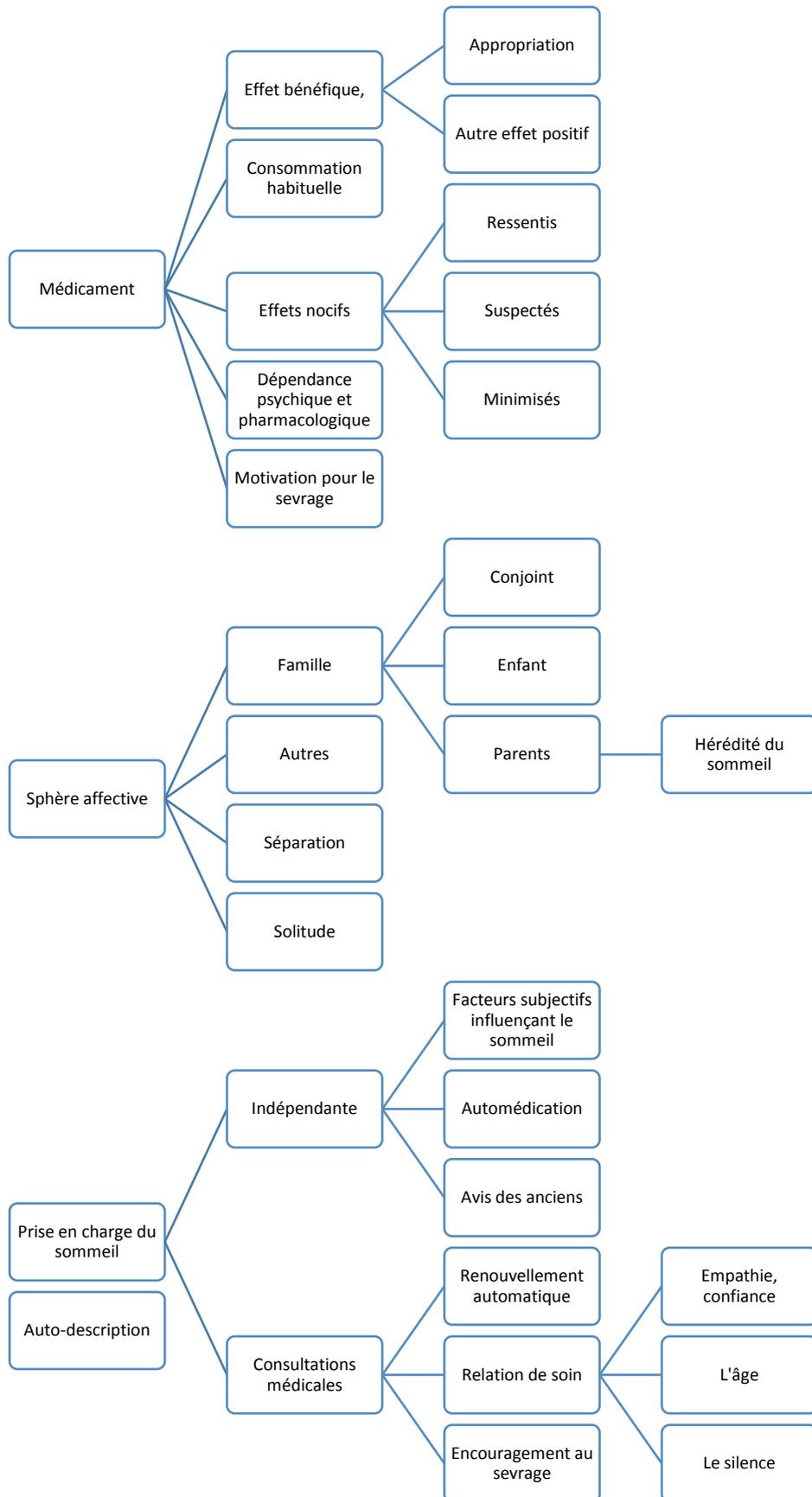
Observons à travers un arbre thématique constitué en deux parties les différents thèmes et sous-thèmes relevés dans les récits de vie après thématisation de type continue. Ceux-ci peuvent être classés en sept rubriques :

- Plainte de sommeil,
- Psychisme,
- Activité diurne
- Médicament,
- Sphère affective
- Prise en charge du sommeil,
- Auto-description.

Nous décrivons ensuite chaque thème et sous-thème de manière plus détaillée en les illustrant concrètement par le récit de chaque patient concerné.



Première partie d'arbre thématique : Récit de vie de consommation chronique d'insomniaques retraités.



Deuxième partie d'arbre thématique : Récit de vie de consommation chronique d'insomniaques retraités

1. Début des troubles du sommeil.

Certains patients observent un début ponctuel de leurs problèmes de sommeil ; il est circonstanciel, lié à un facteur déclenchant ou bien clairement identifié sur le plan chronologique avec une attribution causale moins nette. D'autres patients constatent une mauvaise qualité du sommeil omniprésente dans leur vie, parfois bien progressivement croissante.

a. Facteur déclenchant évident

Madame D raconte son changement de travail et l'inhumanité de son nouveau patron tous les deux responsables du début de ses difficultés de sommeil en 1998.

Monsieur B commence le récit de sa vie par le dramatique accident de voiture il y a vingt deux ans dans lequel il a perdu son épouse ainsi que son bon sommeil habituel.

Monsieur Ba dormait très bien avant le décès de sa compagne il y a un an qui a interrompu l'idée qu'il se faisait de sa fin de vie paisible ; il décrit avoir été « surpris, abandonné ». Cela a perturbé son bon endormissement ainsi que la sérénité de son sommeil. Cette perte et son ennui en maison de retraite dans ce « désert total », cette « prison dorée » sont les deux raisons de son mauvais sommeil selon lui.

Pour Madame Be, le début des problèmes de santé de son mari furent un facteur déclenchant de difficultés de sommeil et de nécessité de prendre des traitements : « c'est quand j'ai appris le cancer de mon mari ; il fallait que je dorme (...) parce qu'il fallait que j'assume ma place, que j'assume la maladie de mon mari... »

La difficulté de s'endormir de Monsieur P engendrée par son travail de nuit est évidente non seulement pour lui même mais aussi pour son médecin traitant qui selon lui comprenait bien ce problème global dans son milieu professionnel. Il explique que la dépression due à sa vie « chaotique » est aussi responsable de cela ; mais que ces deux facteurs n'étant plus d'actualité, l'accoutumance est probablement responsable de la persistance de ses troubles. Son désir est réel d'éviter le risque de changement de son état d'équilibre actuel associé à l'arrêt de ses médicaments.

Monsieur D a toujours eu ce qu'il appelle son trouble du sommeil, à savoir le fait de se réveiller vers 5 heures le matin et de ne pas refermer l'œil de la nuit ; sauf que durant la période où il a dû piquer sa chienne, la majoration de ses difficultés de sommeil, l'apparition d'angoisses diurnes et de phénomènes nocturnes l'ont fait expérimenter la prise de médicaments lui permettant non seulement de corriger ces nouveaux désagréments, mais aussi ce réveil dérangeant de fin de nuit pour lequel il continue de prendre un tranquillisant.

Pour Madame P la période de mauvais sommeil débute en même temps que sa dépression, après la naissance de son 5^{ième} enfant. « Tant que j'ai travaillé, ça a été ». Elle l'exprime nettement dans son comportement, son élocution assez floue : elle parle de la maladie de son mari, de sa difficulté pour faire ce qu'elle veut ; et en reparle de manière chuchotée et cachée de son mari à la fin de son récit.

b. Date de début

Monsieur A explique formellement que c'est en mars 2014 qu'il est resté un mois sans dormir, qu'il a perdu complètement le sommeil, « d'un seul coup ».

c. Mauvais sommeil depuis toujours

Monsieur L et Madame V ont un très mauvais sommeil, ils considèrent avoir toujours eu des problèmes de sommeil et s'en souviennent depuis leur enfance.

2. **Contraste sommeil actuel/ sommeil passé**

Monsieur P dormait bien quand il travaillait de jour, il explique qu'il était alors « H-S » le soir.

Monsieur D explique ses nuit d'insomnies ; « des jours où pas dormir du tout » lorsqu'il travaillait, parfois aussi de courtes nuits mais qui ne le dérangent pas puisqu'il s'occupait autrement ; la fatigue du lendemain ne se faisait pas ressentir grâce au stress et à la motivation du travail.

3. **Temps de sommeil**

Pour Monsieur P, dormir trois à quatre heures représente un « minimum vital ».

Monsieur D nécessite neuf heures de sommeil depuis toujours, auparavant lorsqu'il dormait cinq heures à cause du travail il les rattrapait le week-end durant lequel il pouvait dormir jusqu'à douze heures d'affilée. En horaires postés il avait des difficultés à s'endormir, mais après cela il explique : « je faisais énormément d'heures ; je dormais très facilement, là ; (...) pas beaucoup d'ailleurs dans la semaine et j'avais pas de problèmes de sommeil du tout ». Les problèmes de sommeil ne se résument alors assurément pas au temps de sommeil pour lui.

Madame V affirme : « il me faut mes huit heures, sinon je suis malade ».

Monsieur A estime ne jamais avoir été un gros dormeur, que quatre heures de sommeil lui suffisaient ; et que d'ailleurs il récupérait très vite. Il s'estime « héréditaire de son père » qui ne dormait pas beaucoup non plus.

4. **Sommeil impératif**

Madame B fait tout au long de son récit une mise en parallèle entre d'un côté les impératifs et responsabilités de la vie associés aux problèmes graves ou importants rencontrés et de l'autre la nécessité absolue de dormir. « Quand j'ai appris le cancer de mon mari, il fallait que je dorme. »

Madame V insiste aussi constamment sur la nécessité impérative de dormir pour elle, justifiée par sa mauvaise santé si elle n'a pas « ses huit heures de sommeil ».

5. **Nature de la plainte de sommeil**

a. Invasion de pensées

Monsieur B raconte la perte du sommeil et le déroulé de l'accident qui lui revenait systématiquement seconde par seconde ; et encore actuellement 22 années après, favorisé par la non perte de connaissance au moment du drame. Il décrit aussi ses difficultés psychologiques associées à sa crainte de ne plus voir à cause de la DMLA qui lui semblent retentir sur son sommeil et seraient pire sans le médicament. Il assure que lorsque le psychique est atteint, on ne peut faire une bonne nuit.

Monsieur Ba parle de ce qu'il appelle « les idées » qui l'empêchent de dormir ; « toujours, toujours, toujours penser à tout » et sont contrecarrées par le somnifère pour parvenir à trouver le « sommeil du juste ». « C'est difficile ». Sans lui il explique : « je-n'-peux-pas-m'endormir », il rumine : « ça ne va pas venir, ça ne va pas venir ! »

Madame D ne dormait pas, elle « ne faisait que penser, c'était fou ». Ses idées tournent en rond, elle passe des nuits à ne penser qu'à ses problèmes et à la sensation désagréable de ne plus savoir correctement travailler malgré son âge et son expérience. Elle décrit intensément les pensées déplaisantes liées à sa difficulté professionnelle que des pensées plus plaisantes telles que celles incombant aux responsabilités de club de retraités qu'elle a avec son mari ; elle constate qu'il s'agit autant de penser à ses journées passées que futures.

Le trac de Madame Be au sujet des problèmes de santé de son mari, de ses responsabilités professionnelles sont décrits comme étant source de mauvais sommeil. « Ça me tracassait ! Alors je dormais mal ! » Les idées tournent et trottent dans sa tête. « Ça ne pouvait pas trotter dans ma tête et faire mon restaurant et servir les clients. » Elle explique ce que serait une nuit idéale : « s'endormir sans soucis, car je crois que c'est ce qui engendre l'insomnie ! »

Madame V raconte que dans la journée il faut qu'elle oublie ses difficultés, mais que la nuit c'est impossible de le faire, que ses médicaments sont alors nécessaires. Plus elle s'énerve moins elle a envie de dormir ; elle se lève alors et « tourne en rond ». Elle explique : « la nuit oui ça revient en boucle, c'est sans arrêt, je repasse ma vie au crible, je peux pas me sortir indemne, il me faut mes cachets ! » Le médicament est un échappatoire à une situation accablante.

Monsieur L explique avoir une petite tendance aux idées noires, à la dépression ; surtout quand il n'a pas l'esprit occupé.

Monsieur A raconte : « Des mauvais souvenirs qui reviennent souvent ; bah y a beaucoup de choses, tout passe par la tête, ma femme moi j'avais... Comme j'avais pas que ma femme... J'avais des autres choses... Et puis je ressens pas là... Et puis ça allait pas, quoi ! »

b. Anxiété

Monsieur L décrit une rumination anxieuse, la peur d'être agressé physiquement qui survient au moment de l'endormissement. Il a un rêve angoissant qui revient souvent : celui d'avoir un devoir à rendre pour le lendemain alors qu'il ne l'a pas fait. Il se réveille alors très angoissé. Il y a aussi « l'angoisse de louper sa nuit » qui était perdue dans sa vie et était atténuée lors des week-end et des vacances.

Madame V et Madame Be parlent toutes les deux de la crainte de voir arriver minuit sans être en train de dormir.

Madame V rumine aussi à l'idée d'être malade le lendemain si elle ne dort pas, elle « monte en pression », elle s'énerve beaucoup ; la présence des somnifères auprès d'elle lui permet de se décontracter.

Monsieur P parle de prémonitions, de quelque chose qui l'agace, il sent qu'il ne va pas dormir. Il exprime sa crainte en disant : « le soir qui tombe, la nuit qui tombe : la peur de ne pas dormir ». Il décrit cette anxiété de manière parallèle au début de ses difficultés de sommeil.

Madame P se tourne, se retourne, s'énerve ; constate qu'il faut qu'elle sorte de là-dedans. Elle ne sait pas quoi faire, se sent impuissante. Elle a été sujette à des hallucinations nocturnes qui l'empêchaient de s'endormir, avec par exemple celles d'être subitement édentée ou d'être en présence d'autres personnes.

c. insomnie

Ne pas dormir du tout est un constat fréquemment décrit par les patients. Il s'agit souvent d'un sentiment d'impatience, de rumination anxieuse.

Ne pas dormir est épouvantable selon Madame P tellement on se sent impuissant. On tourne, on rumine, c'est « pas possible ». Il est selon elle impossible de laisser les gens sans dormir.

Monsieur P raconte qu'il ne dormait plus, qu'il « ne savait plus ce qu'était le sommeil ». Lorsqu'on est exténué et qu'on ne dort pas, « on ne trouve pas de voie d'issue » explique-t-il.

Madame P ne ferme pas l'œil, elle se retourne, s'agace, s'énerve, tourne, se retourne : c'est épouvantable. Elle se dit alors qu'il faut « qu'elle sorte de là-dedans ». « Je ne dors pas, je ne dors pas, je ne dors pas ; et ça faisait trois ans que je ne dormais pas. » Elle déclare avoir « tellement d'heures de sommeil de retard ! »

Monsieur L constate que le problème réside en : « que faire quand on ne dort pas (...) avoir des idées noires dans ce cas peut être très nocif » ; « surtout maintenant qu'il a moins d'activité ». Il confie ensuite qu'il a une tendance aux idées noires, à la dépression ; d'autant plus qu'il n'a pas l'esprit occupé. De plus cela lui paraît très long lorsqu'il est éveillé entre 2h ou 3h du matin et 7h ou 8h. Il préfère alors dormir par l'intermédiaire du médicament.

Une nuit blanche est stressante pour Monsieur B qui n'aime pas ne pas s'endormir de suite, « on tourne dans le lit, c'est stressant de penser » ; il ne peut en parler autrement mais se dit qu'il ne peut renouveler ça deux soirs de suite car « on est mal le lendemain ».

Monsieur Ba patiente, tourne, vire : c'est difficile. Le sommeil ne vient pas, il y a aussi la crainte qu'il ne vienne jamais ou mette encore du temps à arriver.

L'insomnie provoque une maladie chez Madame V qui explique que si elle ne dort pas elle est capable de vomir toute la journée suivante, que « c'est une horreur ».

Monsieur A raconte : « pas dormir du tout moi je trouve que c'est très dur ». Les nuits d'insomnie il s'occupe : il bricole, joue aux cartes, écoute la radio, joue avec son chien. Il s'interrompt de dire qu'il « bouq-(uine !) » pour plutôt remarquer qu'il fait des . « Çavous tire, hein, quand on dort pas, et puis je voulais travailler donc ça m'énerve vite fait ! » Il parle d'énervement, de colère et d'impatience.

d. Retard de sommeil

Il s'agit d'une dette qui s'accumulerait sur le long terme. Madame D comme Madame P évoquent des années de sommeil de retard.

Monsieur Ba constate que sans l'aide de son médicament il « perdrait des heures de sommeil ».

e. Comorbidités nocturnes

i. Réveils

Monsieur L a toujours pris son somnifère à 2h ou 3h le matin, pour finir sa nuit car il subit quasi constamment ce réveil très précoce. Il ne sait pas quoi faire ensuite et est angoissé.

Monsieur D explique : « vers 5h je me lève je me rendors pas tout de suite je me rendors vers 6 ou 7h, et c'est là que j'ai des problèmes de sommeil, c'est la seule chose que j'ai comme problème

de sommeil ». Il décrit ces réveils comme très dérangeants car ne sait quoi faire à cette heure là durant laquelle il estime devoir dormir.

Au moment des lunes, Madame P explique que son sommeil est encore plus agité, avec des réveils plus fréquents.

ii. Les cauchemars

Madame Be parle de ses cauchemars qui reviennent sans les médicaments. Elle évoque en particulier l'un d'entre eux, prémonitoire, où son mari décédé la prévient de quelque chose de pénible à vivre prochainement.

Les cauchemars sont aussi pour Monsieur D une difficulté rencontrée durant une période de sa vie mais plus actuellement. Ils ont été supprimés en même temps que son réveil précoce et sa dyspnée par l'anxiolytique et les traitements respiratoires.

Monsieur P estime qu'il dort bien lorsqu'il n'a pas de cauchemar, tout comme Monsieur B qui estime n'avoir actuellement plus de problème de sommeil : il a une vie sereine et l'absence de cauchemar est réelle.

iii. Mouvements périodiques de jambes et dyspnée

Des mouvements périodiques de jambes sont décrits par Monsieur D , ils étaient pour lui inconscients mais invalidaient son épouse, avec aussi des difficultés respiratoires bruyantes qui se sont résolues après traitement.

iv. Somnambulisme

Madame P était somnambule avant l'âge de 40 ans, avant d'avoir différents médicaments anxiolytiques et sédatifs. Elle rêvait aussi beaucoup plus qu'actuellement. Elle constate que c'était « de famille ».

6. Symptômes diurnes

Madame D avait « la boule au ventre », elle ressentait un mal de ventre tous les matins ; elle pleurait souvent. Elle sent que cela lui a « travaillé la peau ». Elle se sentait très fatiguée et « à moitié dépressive ». Par la suite elle a fait une pelade et une hernie discale paralysante. Elle constate qu'elle n'a pas voulu se soigner mais que son corps a pris le dessus, qu'elle s'affaiblissait.

Monsieur P a eu « plein de désordres » : il décrit de l'anxiété et du cholestérol au début de ses insomnies, ainsi que des problèmes d'artérite dus au tabac ; une hernie discale avec cruralgie pour laquelle il a été arrêté pendant 9 mois et soigné par une kinésithérapeute qu'il a jugée incompétente.

Madame P décrit que ça n'allait auparavant pas bien la nuit mais donc aussi dans la journée, elle décrit être sur « un flottement » le matin, et avec des idées noires, le cœur qui tremble et « tout ce qui va mal » dans l'après midi. Elle décrit ressentir les symptômes à partir du moment où elle se lève, qu'avant cela, allongée, ça va mieux. Actuellement sous son traitement multiple elle dort bien la nuit mais est encore dans le même état désagréable dans la journée, surtout à partir de la fin de matinée. Tout l'énerve, toutes les activités calmes qu'elle pouvait auparavant faire l'excédent ; elle ressent aussi une nervosité très invalidante dans son quotidien, un manque d'attention et se compare à un train qu'elle doit débrancher.

Monsieur L raconte au passé le fait de s'être souvent réveillé fatigué avec une très mauvaise concentration, une difficulté pour mémoriser ; une somnolence pendant les cours ; il attribue ces difficultés dans l'enfance à son mauvais sommeil ; et constate encore aujourd'hui une peine à mémoriser ses cours.

Madame Be a eu des problèmes de dos après les soucis de son mari : « j'ai tué mon dos » ; le médecin lui a dit : « vous avez fini votre dos » ; et elle-même constate : « le soir mon dos veut que je m'allonge ». Elle se considère malade : « la voisine là est plus malade que moi, elle est greffée. »

Madame V était « carrément malade » si elle ne dormait pas : elle vomissait, n'était pas bien toute la journée. L'insomnie provoque alors une maladie diurne.

7. Souffrance psychique

Madame D exprime intensément l'humiliation qu'elle a vécue, elle utilise un vocabulaire de destruction personnelle très fort avec une émotion intense. Leur premier enfant perdu par fausse couche tardive à six mois et demi de grossesse est aussi évoqué avec une évidente douleur morale, tout comme la difficulté de savoir l'une de ses filles en instance de divorce avec toutes les conséquences en jeu. Le décès de sa propre mère et l'épreuve de harcèlement moral professionnel qu'elle a subie se sont « emmêlés ».

Lors de son changement de rythme de travail pour ensuite ne travailler que de nuit, Monsieur P explique avoir « claqué la porte en 1996 avec perte et fracas ». Avant cela la surveillante lui faisait « à moitié la gueule », elle ne voulait pas qu'il reprenne : il dit avoir été très « dévalorisé » et « fragilisé » ; que ce n'était pas facile de travailler dans un contexte comme celui-ci. Il évoque aussi des problèmes personnels suite à son premier divorce à l'âge de 25 ans ; plusieurs « rechutes pas faciles », des « retombées dans la débâcle » pendant son travail de nuit ; des périodes douloureuses durant lesquelles il s'est alcoolisé massivement et a été contraint de suivre une cure de désintoxication ; il était « fragilisé ». Le suicide de trois de ses collègues durant la dernière période de travail de nuit, « un détail, hein ? » l'a « impressionné » et fait beaucoup se questionner sur ses propres idées suicidaires présentes à certains moments de sa vie. Il s'est décrit très affecté par le décès jeune et récent du beau père de son fils aux règles d'hygiène irréprochables. Un des psychiatres qu'il a connu a aussi été emporté d'un cancer en six mois, « un point de repère qui disparaît ». Il décrit aussi sa « politique » consistant à ne pas vouloir faire débaucher l'équipe de ses collègues trop tard alors qu'eux-mêmes n'avaient pas ce respect-là vis-à-vis de lui, et que terminer plus tard dans la matinée l'empêchait réellement de dormir.

Madame P évoque ses idées de suicide qui sont là toutes les après-midi ; qui l'auraient conduite à passer à l'acte si son mari n'était pas présent. Elle explique qu'elle ne voit pas trop la vie en rose. Elle exprime très régulièrement sa souffrance, son mal être tout au long de son récit. La confiance qu'elle met dans l'alliance thérapeutique lui donne un espoir de guérison.

Monsieur L décrit une période durant laquelle il s'est retrouvé sans bateau, sans maison vendue après le décès de sa femme : là « c'était un peu dur » ; c'était « la catastrophe » ; ça lui a vraiment « foutu un coup » car pour lui c'était vraiment une passion. Il n'a pas été traumatisé mais très occupé après le suicide de son épouse de laquelle il s'est beaucoup occupé avant et après son décès. Il explique aussi avoir très mal vécu d'être pensionnaire à l'âge de onze ans, il pense que cela a pu contribuer à ses angoisses et sans s'en souvenir précisément il sait qu'il dormait mal à cette période. Il parle d' « aucun souvenir traumatique dans sa vie... A part la pension, quoi ». De la même façon il raconte : « le souvenir un peu traumatique de ma vie c'est qu'ils m'avaient envoyé en colonie de vacances à six ans. (...) Mes sœurs étaient ensemble, moi j'étais tout seul : oui ça je m'en

souviens. » Il parle en ces mots de « la première séparation qu'il a mal vécue ». Il exprime ensuite après les récits de la pension et de la colonie, de manière paradoxale mais très parlante : « c'est vrai que tout ça bon a été ponctuel, c'est pas traumatisé ça. Pas traumatisé mais j'ai très mal vécu ça, hein ; comme j'ai très mal vécu le fait d'être pensionnaire. » Ensuite il parle de sa séparation avec sa femme : le sentiment d'abandon, d'être agressé et d'être un petit garçon sont exprimés de manière très forte.

Monsieur B explique son intense souffrance psychologique qu'il a été contraint de gérer seul du fait de l'absence, à l'époque, d'assistance psychologique qui aurait actuellement été proposée du fait d'un tel accident de voiture. Il « n'était pas pour aller voir un psy » et a donc dû gérer cela seul. Il décrit aussi que la dégénérescence maculaire liée à l'âge dont il souffre est « psychologiquement un problème » ; il se demande si cela ne risque pas d'agir sur son sommeil. Son pied, « souci premier pendant des années » passe selon lui en second dans sa tête du fait de ses difficultés croissantes à voir et donc de son autonomie en péril. Il explique que « lorsque le psychique est atteint, automatiquement on ne peut pas faire une bonne nuit ».

Les mots de Monsieur Ba sont très forts, souvent répétés pour exprimer son ennui, sa solitude, le manque de contact dans sa vie actuelle. Il ne pensait pas terminer sa vie d'octogénaire ainsi et voyait la vie plus agréable, sa « fin de vie » comme il explique. Le paradoxe en maison de retraite, cette « prison dorée » d'avoir « tout » : courses, ménage, aide... Mais donc de n'avoir « rien » à faire de plus. Il interrompt soudainement de jouer bruyamment avec sa montre pour évoquer le décès il y a un an de sa compagne : il s'est dit « surpris, abandonné ».

Monsieur D revient fréquemment aux problèmes relationnels avec son fils qu'il ne voit pas et avec lequel il ne parle plus malgré un essai de médiation avec une tierce personne. Il soupçonne que ce fait le « travaille ». Il parle du « coup de son fils » et parle fréquemment de lui en parallèle de ses difficultés de sommeil.

Madame V est dès le début de l'entretien horrifiée de devoir raconter sa vie, récit qui lui semble extrêmement difficile du fait des différents événements malheureux qui lui sont arrivés « tout ce qui lui tombe dessus » et à cause desquels elle se considère maudite, appelée « miss catastrophe » dans son enfance et actuellement « mère la poisse ». Elle considère que le « pilier » qu'elle représente pour ses petits enfants « en a pris un bon coup » ; elle ne sait pas si elle va résister longtemps. Elle raconte que c'est très difficile pour elle de « tenir le coup », de « faire face à ça ».

Le manque de considération et les diverses humiliations subies de la part de ses fils sont douloureuses pour Madame Be qui considère avoir « tout accepté, peut-être de trop ». Elle se demande souvent pourquoi ils sont ainsi mais n'a jamais réussi à savoir précisément et mime le fait que ces questionnements tournent dans sa tête. Elle dit : « Ça fait mal, ça fait mal. (...) Toute seule je craque. (...) Alors mis bout à bout il y a des nuits, on dort mal ! Je ne peux rien faire d'autre. » Elle dit aussi : « j'ai le moral... mais ça ne dure pas » en expliquant sa solitude.

Monsieur A n'aime pas la violence, il ne l'aime « plus ». Il explique brièvement des souvenirs qui semblent avoir été traumatisants : « j'ai fait la guerre d'Algérie ça fait pas de cadeau, hein. C'est quand même un choc tout ça ! C'est pour ça j'aime 'p'us' la violence, j'en ai subi assez. »

i. Constat de légitimité de la difficulté rencontrée

Madame D raconte que son bourreau avait déjà reçu des plaintes de la même nature que celle qu'elle-même formule à son égard. Elle raconte aussi que la clientèle du magasin et les autres employés attestaient de sa difficulté et s'étonnaient avec elle du départ de précédentes employées

pourtant extraordinaires pour le même motif. Les filles de Madame D sont aussi des témoins de la souffrance vécue à ce moment. Madame D estime que « si l'on n'aime pas on ne peut avoir de soucis », ces soucis qui nous empêchent de dormir mais sont propres à notre caractère humain.

Monsieur P remarque que son docteur avait bien compris le problème des gens qui travaillent la nuit ; c'était un phénomène qu'il trouvait global dans son service : ils avaient tous des troubles du sommeil. Il déclare : « je crois que quand quelqu'un se plaint de troubles du sommeil quotidien il faut vraiment le prendre... Il y a tout un cortège de symptômes à côté : dépressif que les gens l'avouent ou pas ou... Le soir qui tombe la nuit qui tombe la peur de ne pas dormir... Ce sont de petits riens... mais qui font une montagne. » Il raconte aussi que dans son service, tous les gens étaient divorcés, « à problèmes », que c'était un « milieu ... » sans le qualifier précisément mais son silence est signifiant dans le doute qu'il installe.

Madame P explique que ses médecins confirment que le caractère de son mari « la bousille » ; que tant que ce problème là existe elle aura du mal à dormir.

Monsieur B remarque qu'aujourd'hui quelqu'un qui vit un accident difficile comme lui aurait une assistance psychologique dont il n'a pas pu bénéficier : il a dû gérer lui-même « son truc ».

Le médecin de Madame V « sait qu'elle en a besoin » et lui renouvelle ainsi régulièrement.

ii. Le risque de la folie

Monsieur P, Madame P craignent la folie en l'absence de l'aide médicamenteuse et devant une certaine solitude face à la difficulté de sommeil.

iii. La dépression

Madame D m'en fait la confidence : elle a fait une petite dépression. Au début, elle n'en parlait à personne « parce qu'on croit que ça vient de nous ». La notion de culpabilité est alors évidente face à un problème considéré comme interdit, inacceptable. « Je me suis dit « je ne vais pas faire une dépression ! » J'aurai dû tenir, je me suis reproché ça ». Incompatibilité subjective entre son âge avancé et la maladie dépressive qui l'atteint tout de même avec cette sensation d'avoir été écrasée. « On parle des maladies, pas des problèmes. »

Monsieur P répond à la question : « aviez-vous des problèmes de sommeil avant le début de votre travail de nuit ? » ; par : « Non, avant cela je n'étais pas déprimé ». Déprimé à cause de sa vie privée, « dépressif avec une vie chaotique » raconte-t-il. Il se décrit souvent « mal, déprimé et tout ». Lorsqu'il se considère comme « entre deux eaux, à moitié déprimé », il passe davantage de temps au lit : il observe qu'il ne dort plus et qu'il n'a plus envie de se lever.

Monsieur L constate que le problème réside en : « que faire quand on ne dort pas (...) avoir des idées noires dans ce cas peut être très nocif » ; « surtout maintenant qu'il a moins d'activité ». Il confie ensuite qu'il a une tendance aux idées noires, à la dépression ; d'autant plus qu'il n'a pas l'esprit occupé.

Madame P explique que dès qu'elle s'est arrêtée de travailler, « là les dépressions ont... » Pourtant elle était contente d'être en retraite, hein, mais ne saurait décrire pourquoi.

Madame V considère que sans le médicament : « ce serait la dépression ». Et elle insiste : « Ah oui je crois hein, ah oui. Donc ça me sauve, je le sens ! »

Monsieur A affirme : « je suis volontaire hein, je n'ai pas fait de dépression pour ça ! » en parlant de la période durant laquelle il ne dormait pas du tout.

Madame D raconte que dernièrement elle n'a pas osé passer devant ce magasin dans lequel ont débuté ses problèmes. Elle souligne qu'elle a beaucoup souffert mais qu'elle souffre encore, et le souvenir de ce patron désagréable et harcelant la fait pleurer tout en témoignant que par lui elle a ressenti une haine difficile. Cela semble témoigner de l'oubli non total de cette période douloureuse.

8. Sommeil et départ

Monsieur Ba parle de « partir » ou « replonger » pour le fait de s'endormir initialement ou secondairement après un réveil nocturne.

9. Joies, soutien psychique

Madame D puisait une grande énergie de la joie qu'elle avait à faire partie d'une enseignante de haute couture. Elle en avait toujours rêvé ! Son mari, ses filles ont été des points d'appui, des personnes avec qui elle pouvait parler, se confier, pleurer. Une aide à domicile représente aussi un appui pour elle tant elle était super. Le mariage de sa fille représente un événement motivant et agréable. Madame D estime que « si l'on n'aime pas on ne peut avoir de soucis », ces soucis qui nous empêchent de dormir mais sont propres à notre caractère humain.

Monsieur P exprime une certaine fierté, une valorisation de son travail difficile. Après son changement de rythme de travail il décrit une année de réussite personnelle durant laquelle il a sevré sa consommation d'alcool, il ne se rongait plus les ongles, était transformé. Le soutien de ses enfants est une aide agréable pour lui.

Monsieur B est particulièrement fier de la volonté qu'il a mise en œuvre pour arrêter de fumer en un jour et s'y tenir.

Madame Be exprime sa joie d'avoir toujours été avec son mari malgré les difficultés souvent traversées, cela traduit un sentiment d'accomplissement très fort et heureux.

10. Travail

La profession de chacun des patients interrogés leur offre des degrés différents de valorisation, de joies, mais aussi parfois beaucoup de difficultés marquantes.

Madame D décrit son évolution professionnelle dans la couture. Après avoir effectué des travaux sur textiles à son domicile qu'elle déposait en fin de semaine dans le magasin pour lequel elle travaillait, elle a trouvé un travail dans un magasin de haute couture qu'elle estimait initialement beaucoup. Sa clientèle était super, les modèles très beaux : elle en avait toujours rêvé ! Cette grande satisfaction professionnelle contraste énormément avec l'humiliation qu'elle y a vécue à travers le harcèlement de son patron à cause duquel elle a beaucoup souffert et ressenti une haine qui la dérange encore actuellement. Elle juge surprenant et incompatible que son âge avancé ne l'ait pas protégée de cette destruction à petit feu à travers le jugement de son travail.

Monsieur P se décrit « traumatisé » par 37 ans de travail en psychiatrie alors que « normalement on oublie vite » mais ce même travail semble aussi lui avoir offert d'authentiques joies. « C'est pas un boulot facile ; on prend la souffrance des patients, on la porte ! » Il a atterri dans ce milieu professionnel par le biais de relations familiales qui y travaillaient déjà, a progressivement obtenu un statut équivalent d'infirmier de psychiatrie. Sa mère étant hypochondriaque, il considère aussi en riant qu'il fallait qu'il la soigne. Il y a travaillé de jour puis exclusivement de nuit à partir de 1999. Assurer le bon fonctionnement du service parfois rude, soutenir les patients, leur faire partager une expérience qu'il a parfois lui-même vécue et constater de bons résultats chez certains d'entre eux représentent pour lui une réelle satisfaction ; il a d'ailleurs en partie choisi son

changement de rythme de travail du fait d'un ras-le-bol non pas des patients mais plutôt de la direction et du personnel soignant. Sa relation avec les patients semble précieuse, privilégiée et valorisante ; jamais entachée par une quelconque fatigue. « Comme on est passés par là on trouve des mots, un accompagnement : ça produit des faits donc c'est revalorisant. En contrepartie les suicides observés chez ses collègues en fin de carrière, la difficulté du décalage horaire quoique permettant d'être plus autonome dans ses soins, la prédisposition du personnel soignant de ce type de service à avoir des problèmes selon lui sont des aspects plus difficiles pour lui. La grande disponibilité des médicaments par son métier lui a offert une automédication chronique et fluctuante en nature et quantité.

Madame Be a toujours travaillé avec son mari en restauration. Ce travail conjugal rythme le récit de sa vie avec ses joies dans l'expérience concrète dont celle de toujours surmonter les épreuves avec son mari mais aussi une pénibilité évidente. Elle explique les difficultés diverses rencontrées par son mari à ses débuts, puis à deux ; relativement seule quand son mari était malade : la « vacherie » du cuisinier en particulier ; et enfin seule face à la nécessité de subvenir à ses besoins.

Le métier de boucher exercé toute sa vie par Monsieur A lui a appris à peu dormir.

Pour Madame P les périodes de sa vie durant lesquelles elle a travaillé sont des instants durant lesquels elle était moins dépressive du fait de son activité.

Le travail d'officier de la marine marchande avec des horaires difficiles pour Monsieur L a favorisé sa consommation de médicaments pour dormir par la nécessité d'être opérationnel très tôt le matin de manière aléatoire, associé aussi à une tendance répétée à consommer de l'alcool de manière festive.

Monsieur B, Monsieur Ba et Madame V décrivent brièvement leur profession respective : Monsieur B était comptable dans un cabinet de notaire pour lequel il a toujours été au top. Le dynamisme et le caractère fonceur de Monsieur Ba convenait avec son métier d'inspecteur en banque. Madame V aidait ses parents dans une station d'essence avant de devenir agent d'entretien après le décès brutal de son époux à l'âge de trente ans.

Pour Monsieur D avait des difficultés pour s'endormir lorsqu'il travaillait en horaires postés à l'usine. Ses heures plus soutenues de travail en tant que livreur lui offrait des heures de sommeil très disparates mais il n'en souffrait pas : « j'étais motivé (...) c'était stressant donc j'étais pas fatigué ». Il exprime d'ailleurs « je voulais toujours travailler ». Le travail, bien que lui faisant moins dormir en terme de quantité, semblait lui éviter d'avoir des problèmes de sommeil : en horaires postés il avait du mal à s'endormir, alors qu'après il explique : « je faisais énormément d'heures ; je dormais très facilement, là ; (...) pas beaucoup d'ailleurs dans la semaine et j'avais pas de problèmes de sommeil du tout ».

11. Retraite

Monsieur P explique que dès qu'il travaillait il faisait des surdosages de médicaments, alors qu'actuellement il est stabilisé. C'est une période clef par laquelle son automédication favorisée par son milieu professionnelle s'est vue prise en main par son médecin.

Madame P constate qu'elle a commencé ses dépressions au moment où elle a arrêté de travailler. Elle avait d'abord atténué son rythme professionnel du fait de la naissance de son cinquième enfant. L'expression orale devient alors très floue : « Oooh... Pfff... Pourtant... J'étais

contente d'être en retraite hein c'est pas... Ces questions là c'était... Mais ça se... Qu'est ce qui s'est passé j'en sais rien... Pff... »

12. Loisirs

Monsieur P se couche tôt dans son lit, vers 18h mais ne s'endort pas avant 20-21h : mais il en a marre, la télévision ne l'intéresse pas : il bouquine déjà toute la journée, et puis en plus il a son problème de dos. Il s'est de suite occupé dans la peinture et les bricolages une fois en retraite, aussi bien dans la journée que très tôt le matin lors d'insomnies. Il fait un parallèle entre le bon sommeil qu'il avait avant et le fait d'avoir été « H-S » de ses occupations de la journée. Par contre il décrit actuellement que plus il travaille moins il dort.

Madame P déclare que tant qu'elle a travaillé, cela allait, mais que depuis qu'elle est relativement cloisonnée chez elle à cause de son mari, c'est plus difficile. Tout l'énerve dans la journée, toutes les occupations calmes qu'elle pouvait auparavant faire. Elle dit avoir un tempérament à bouger, qu'auparavant chez elle il y avait du mouvement, qu'elle avait une pêche qu'elle souhaiterait voir revenir même si à son âge c'est impossible qu'elle soit comme avant. Il lui faudrait toujours du monde, selon elle.

Monsieur L parle d'une petite tendance aux idées noires quand il n'a pas l'esprit occupé. La notion d'occupation est salvatrice à deux reprises dans son récit : elle évite d'avoir des idées noires, elle a aussi permis concrètement de faire le deuil de son épouse suicidée : « j'ai été touché évidemment mais moins que les enfants, et puis moi je me suis occupé ».

Monsieur Ba décrit fièrement les années après sa retraite durant lesquelles il s'est engagé dans les restos du cœur et a contribué à faire fonctionner cette association à ses débuts. Seul pendant une dizaine d'année avant d'habiter chez sa compagne, il s'occupait, rendait service au voisinage. Cela contraste avec son ennui actuel.

Madame V parle d'« évasion » lorsqu'elle évoque les mots croisés, le scrabble qu'elle aime faire pour se détendre.

Madame B explique son manque d'activité : « pas d'activité beaucoup dans la journée alors ça me mine. Parce que moi je vais être franche moi je m'emmerde à la maison ! Je sais que si j'avais une activité ça irait beaucoup mieux ! Je sais pas ce que c'est que de rester à rien faire, j'ai du mal à m'habituer à ça. » Cet ennui contraste avec une forme physique correcte et surtout une grande curiosité dans beaucoup de domaines abordés pendant son récit : l'archéologie, la religion, la lecture. Elle explique en parallèle au sujet de la maison de retraite d'à côté et des convalescences post-chirurgie qu'elle a pu éviter qu'elle n'aime pas être assistée à cause de l'impossibilité de faire, de s'occuper. Elle décrit plusieurs de ses activités spontanées d'aides de son voisinage ; mais « ce n'est pas assez, ça occupa pas assez mon esprit ».

13. Effets bénéfiques du médicament

a. Appropriation

Monsieur P se dit tributaire du médicament, il exprime que sans celui-ci il deviendrait fou ; il est. Il dit « le traitement je l'ai senti, je le sentais » ; il se dit stabilisé grâce à lui de manière immuable, définitive depuis qu'il est en retraite ; qu'avec ce médicament « son organisme a trouvé un équilibre », il se l'est approprié. Il explique qu'il lui permet de se décontracter et qu'il offre un réel changement de son état tendu par la fibromyalgie, « infecte dans sa peau ». Quand « c'est le bazar », il reprend un demi-comprimé. Ce médicament est pour lui rassurant et indispensable. Il sert « juste » à s'endormir, il n'aide pas à faire une nuit complète.

Pour Monsieur L avec certains somnifères on se réveille complètement pâle alors que le sien lui convient parfaitement. Le Stilnox® est « vraiment extraordinaire », il ne lui semble pas être un somnifère mais un décontractant. Il observe aussi qu'en fonction de la dose prise, il constate un certain nombre d'heures de sommeil. Le médicament ne lui permet pas d'avoir un plus long sommeil mais un sommeil vraiment réparateur ; il insiste sur le fait qu'il lui a procuré beaucoup de bien ; il lui a « permis d'avoir un sommeil, quoi ».

b. Autre effet positif

Le Stilnox® a permis à Monsieur L « d'avoir un sommeil ».

Pour Madame V , le somnifère est son sauveur, il lui est indispensable. Elle le remercie et le personnalise plusieurs fois. Elle constate qu'il l'écarte du risque de dépression.

Madame P déclare qu'elle était vraiment dans un trou, et que le médicament existe pour la sauver, que sans lui elle serait un zombie, elle ne s'en serait pas sortie. Elle attend même davantage de ces médicaments puisqu'elle espère que sa psychiatre lui donne « autre chose en plus pour ses journées ».

Monsieur Ba raconte l'aide authentique que le médicament lui offre, il lui est bénéfique ; il parle alors de sérénité avec ce comprimé ; sans lequel il perdrait des heures de sommeil. Il explique que ce n'est pas fort, que cela favorise plutôt l'endormissement : « en trois minutes, 'boum', parti ! » sans aucun autre effet le lendemain. Il serait « encore plus triste » sans le médicament. Effet atténuant la tristesse.

Monsieur D soupçonne un effet 'diminution de conscience' du médicament. «Maintenant avec mon fils qui m' parle pas ça doit sûrement me travailler aussi ! Bon je dois pas m'en rendre compte justement parce que j'en prends toujours, mais ça doit me travailler quand même. » Avec le médicament il se réveille et se rendort aussitôt, il décrit que c'est le seul bénéfice du médicament. Il décrit un rebond de réveil précoce à l'arrêt de celui-ci.

Madame Be explique sous somnifères qu'elle était « heureuse de dormir pour oublier » ; qu'elle ne pensait à rien.

c. Suspectés

Madame Be se pose la question : « est-ce que c'est le quart de comprimé que je prends qui me fait dormir ou est-ce que c'est le sommeil qui vient à ce moment là ; je ne sais pas ».

14. La consommation

Madame D décrit que cela fait « quand même » 16 ans qu'elle en prend. Elle parle de « petit machin ».

Après la retraite de Monsieur P , celui-ci constate que son traitement a été établi comme définitif. Monsieur P explique avoir eu juste de la peine à s'endormir durant les six premiers mois de son travail de nuit ; alors qu'au bout d'un an il a été obligé d'avoir recours à des somnifères.

Monsieur L explique qu'il s'endort bien tout seul. C'est en revanche lorsqu'il se réveille à deux ou trois heures du matin qu'il prend le Stilnox®, pour « finir sa nuit » ; il déclare avoir toujours fait ainsi. Il déclare : « je fais très attention, je ne veux pas tomber là dedans » en parlant de la consommation quotidienne, du fait de couper souvent le comprimé.

Monsieur B prend son somnifère avant de se coucher tous les soirs, il ne le prend pas dès qu'il consomme de l'alcool qui n'aura cependant pas un effet aussi bénéfique sur sa durée de sommeil.

15. Effets nocifs du médicament

a. Ressentis

Madame D suspecte éventuellement de petits trous de mémoire mais suppose qu'elle n'est pas seule dans ce cas et cela semble la rassurer. La femme de Monsieur B le lui fait remarquer aussi mais il estime qu'elle exagère les choses.

Madame P raconte ses séances d'orthophonie dont elle bénéficie à cause des effets des médicaments sur son langage, sur sa mémoire.

Monsieur L exprime son souhait de savoir si le médicament lui fait du mal ou bien s'il le consomme de manière raisonnable.

Monsieur A déclare spontanément que le Zopiclone qu'il prend est « dangereux ». Il constate qu'il lui fait un peu perdre la mémoire.

b. Suspectés

Monsieur B se pose la question de l'effet néfaste du médicament à long terme sur le plan cognitif.

c. Minimisés

Madame D parle de petits comprimés, de petit traitement, elle évoque une diminution évidente et rassurante entre la prise de sept milligrammes du somnifère et celle d'un milligramme de son anxiolytique. Elle souligne le fait qu'on lui ait dit que ce n'était pas dangereux car ce n'est pas fort, d'autant qu'elle dit le couper en deux. Elle constate de « petits trous de mémoire » parfois mais se console en se disant « je ne suis pas toute seule ».

Monsieur Ba estime que le somnifère ne doit pas être très fort, qu'il doit y avoir d'autres molécules plus puissantes. « Est-ce trop, je n'en sais rien, mais je peux vous dire que ça ne me dérange pas du tout dans la journée. »

Monsieur D considère qu'« il n'y a pas de mal, non plus », qu'il peut tout à fait poursuivre sa consommation.

Monsieur B considère qu'il n'a jamais constaté le petit goût désagréable et l'effet « dans le potage » que provoquerait le somnifère. Sa femme lui dit aussi qu'il perd la mémoire mais il ne le croit pas.

Madame V observe qu'avec d'autres médicaments elle se sentait vaseuse, mais qu'avec ceux actuels elle est « impeccable ».

16. Dépendance psychique et pharmacologique

Madame D sait que sa consommation est « psychologique », d'autant que cela fait maintenant seize ans qu'elle le prend et que son médecin le lui a dit. Dès qu'elle ne prend pas le traitement son cerveau lui dit : « tu n'as pas pris ton comprimé » ; elle trouve cela fou.

Madame Be exprime que « son cerveau ne vit qu'avec ce comprimé là », que le problème actuel est de ne plus pouvoir s'en passer. Si elle ne le prend pas, elle explique : « mon cerveau me dit : t'as pas pris ton comprimé ! ».

Monsieur P explique que les facteurs de sa vie difficile responsables de ses insomnies n'existent actuellement plus mais que son sommeil sans somnifère n'est toutefois pas rétabli ; il suspecte alors une accoutumance aux somnifères.

Monsieur B se considère comme « addict » au somnifère depuis des années. Il explique qu'il sait ne pas en avoir besoin puisqu'il a actuellement une vie sereine, mais en dépend. Il décrit mal dormir et avoir les idées qui tournent en rond s'il se réveille en sachant qu'il ne l'a pas pris.

Monsieur Ba exprime sa certitude concernant la difficulté de dormir s'il interrompait sa prise de somnifère ; il est catégorique il ne veut pas lâcher cette aide, il ne veut pas arrêter cette prise de médicament.

Monsieur L explique qu'il s'endort sereinement dans la mesure où il sait qu'il a son demi Stilnox®, il pense qu'il y a « du psychologique là-dedans ». Il déclare qu'il « en aura toujours, pour le côté psychologique ». Il dit qu'il le gardera toujours sous la main pour être rassuré.

Monsieur B raconte que cette prescription initialement banale de son médecin « je vous donne ça, cela vous aidera à dormir » est devenue automatique. Il déclare aussi qu'il était plein de fractures après l'accident mais que pour lui tout était superficiel... Mais précise : « pas superficiel uniquement ; j'ai encore des séquelles là qui font que je prends toujours des médicaments ».

Monsieur L a connu le somnifère par l'intermédiaire de son beau-père et de son épouse ; il a en revanche été mis sous tranquillisants à l'occasion d'une crise de spasmophilie déclenchée en test durant des examens de contrôle de substances illicites à son retour de séjour en Afghanistan avec des amis.

17. Motivation pour le sevrage

Monsieur L aimerait bien se passer de ce médicament, il croit cependant que ce ne sera pas le cas, qu'il en aura toujours « pour le côté psychologique » et rassurant, parce que l'avoir sous la main le rassure. Le diminuer un peu ponctuellement est en revanche possible pour lui.

Monsieur D déclare qu'il pourrait certainement diminuer sa consommation, qu'il pourrait peut-être s'en passer « mais... ».

Monsieur A assure que les médicaments ne sont pas des produits naturels, qu'il voudrait les arrêter. Il a d'ailleurs essayé d'autres alternatives telles que l'homéopathie. Il parle en ces mots de sa consommation : « ça c'est mon cauchemar », il dit être « anti-médicaments ».

Monsieur P exprime qu'il ne souhaite pas « prendre le risque » de se sevrer, il se décrit bien équilibré ainsi ; il relate son expérience d'essai de sevrage tabagique en 1996 qui s'était soldée par un « re-plongeon » dans l'alcool de manière « incroyable » le divorce à peine passé. Les mesures anti-tabac, les conseils des médecins lui « passent au-dessus », d'autant plus que le beau-père de son fils à l'hygiène impeccable a été emporté en six mois d'un cancer ; il ne voit donc pas l'intérêt de se priver. « Il faut pas se fouler de la vie, là ! »

Monsieur B raconte en parallèle de sa volonté efficace pour arrêter le tabac qu'il manque de volonté pour diminuer sa consommation de somnifère, il ne parle jamais d'essai d'arrêt complet mais de tentative difficile de diminution.

Monsieur Ba ne veut pas tenter une expérience de sevrage malheureuse, il exprime que son sommeil sera toujours ainsi, que le risque à prendre de ne pas dormir serait trop difficile. Il est certain de ne pas vouloir l'arrêter.

Madame Be décrit qu'elle voudrait se passer des médicaments sans connaître la méthode pour le faire ; elle parle alors de ses difficultés avec ses fils de manière spontanée.

18. Famille

a. Conjoint

Madame Be évoque continuellement et avec fierté sa relation avec son mari. « Quand on se marie il faut suivre le mari ! » La relation est durement mise à l'épreuve de la maladie de celui-ci, des difficultés professionnelles du couple, de nombreux aléas de la vie ; mais son récit témoigne de manière très intense de la joie qu'elle tirait de demeurer côte à côte avec lui dans les difficultés. « Ça a été dur m'enfin bon moi, j'acceptais le défi, je l'ai fait et puis ça allait très bien. » « Je le regrette pas, hein, parce que j'ai été avec mon mari jusqu'au bout ! Ah bah j'ai tout donné ! Mais il fallait que je dorme, hein ! » Elle parle d'un « lève-cochon » qu'elle a refusé en aide pour son dos ; qu'elle a « tué » de ce fait ; parce qu'elle ne voulait pas risquer que son mari se sente amoindri par cette aide. Le décès de son mari est raconté en précisant que son dernier regard fut pour elle malgré la présence de ses fils à laquelle son mari était indifférent.

Monsieur Ba décrit avec une profonde tristesse et nostalgie la paisible relation qu'il entretenait avec sa compagne depuis 5 ans avant qu'elle ne décède très brutalement. Il avait été auparavant deux fois marié.

Monsieur B fut bouleversé par la perte de sa femme au moment de l'accident. Il s'est ensuite remarié et estime avoir actuellement une vie sereine.

Monsieur L , dont la femme s'est suicidée quelque temps après qu'elle ne l'ait quitté, entretient actuellement une relation avec une femme hôtesse de l'air. Quand il s'est séparé de sa femme il a alors commencé à prendre quotidiennement du Stilnox® qu'il ne prenait qu'occasionnellement auparavant.

Madame V fut veuve à l'âge de 30 ans puisque son mari s'est suicidé après 9 ans de vie maritale.

Monsieur A apprend actuellement à connaître une femme depuis 8 jours environ, alors qu'il est divorcé de sa seconde épouse du fait de difficultés avec son fils à elle. Ce divorce semble avoir été réellement subi.

Madame P expliquera à l'écart de son mari que ses dépressions sont en partie liées au caractère casanier de son mari qu'elle a eut du mal à supporter jusqu'alors ; qu'en vieillissant elle s'est elle aussi renfermée dans sa coquille.

Monsieur P a vécu, au sein de sa vie « chaotique », deux divorces qui représentent des tournants. Après le premier il s'est alcoolisé de nouveau, a « plongé » dans l'alcool.

Monsieur D est marié mais il n'évoque pas particulièrement sa relation conjugale dans son récit de vie.

b. Enfants

Contrastant avec sa relation conjugale forte, le lien entre Madame Be et chacun de ses deux fils est très compliqué. « Mes enfants ne sont jamais venus pousser le fauteuil [du mari], ils ne l'ont jamais vu malade. » Elle souligne fréquemment une relation d'incompréhension, de non témoignage d'affection qu'elle regrette et déplore. « J'ai tout accepté ». Elle évoque très fréquemment ce défaut dans leur relation, elle décrit être reçue par sa belle fille comme « un chien dans un jeu de quille ». « Si j'avais davantage de contact avec mes enfants, j'irai les voir plus souvent, ça irait déjà beaucoup mieux ! » Elle raconte avec émotion un échange privilégié qu'elle a eu avec sa petite fille au moment où celle-ci a compris l'inexistence du Père Noël.

Monsieur D est fâché avec un de ses fils pour lequel il a essayé de réaliser une médiation avec une tierce personne qui n'a pas fonctionné. S'il n'avait pas ses médicaments il est probable selon lui qu'à cause de ces difficultés il ne dort pas.

Monsieur Ba se considère isolé de ses enfants qui ne l'appellent que très peu et qu'il ne voit malheureusement pas.

Monsieur A n'a pas d'enfant mais garde une dent agressive contre celui de son ancienne épouse qui semble en partie à l'origine de leur séparation.

Madame V raconte avec tristesse le décès de ses deux filles. Elle parle avec joie de sa grande famille composée encore de son fils, ses petits et arrière-petits enfants pour lesquels elle doit tenir, elle doit être forte.

Monsieur P parle de l'intervention massive de ses enfants pour lui dire « t'arrête de boire sinon tu nous vois plus » ; il déclare qu'il n'avait pas besoin de ça, mais que c'était pas mal, que c'était bien de leur part.

Les enfants de Madame D furent pour elle un soutien agréable dans ses difficultés sans être exclusifs ni très présents dans le récit.

c. Parents

Monsieur P explique : « Mes parents... ça n'a pas été facile ». Son père : « C'était la terreur ! » Il explique qu'il n'avait pas de relation avec lui ; que son décès ne l'a guère touché contrairement à celui de sa mère qui était selon lui hypochondriaque et avait besoin de lui pour la soigner. Son lien avec elle semble fort : « j'étais la seule motivation pour elle. » Il explique étrangement son travail d'infirmier en psychiatrie par elle : « c'est parce que ma mère n'arrêtait pas de se plaindre, elle avait toujours mal » avant d'expliquer le concours de circonstance l'ayant conduit à travaillé dans ce secteur via de proches parents.

Madame V estime que c'est à cause de ses parents qui trainaient le soir et qu'elle devait suivre qu'elle dormait mal. « J'avais un très bon sommeil mais c'est mes parents qui m'empêchaient de dormir ».

Le décès de la maman de Madame D est survenu au même moment que ses difficultés de travail et de sommeil.

Contraste entre l'éducation difficile reçue et respectée par Madame Be et celle donnée plus libre sans être moins juste à ses propres fils qui ne sont pas reconnaissants.

i. Hérédité du sommeil

Monsieur L décrit la ressemblance dans le physique et dans le sommeil entre lui-même, son père et l'un de ses fils alors que son autre fils dort mieux et ressemble davantage à son épouse.

Monsieur A se dit un peu héréditaire de son père qui dormait peu.

Madame P n'a jamais entendu de problème de manque de sommeil dans sa famille.

Monsieur B constate que sa mère, décédée à l'âge de 99 ans il y a quatre ans prenait aussi de l'Imovane® comme lui, « malgré qu'[ils n'aient] pas le même toubib ».

19. Autre

Monsieur D a pris sa retraite « pour faire finir sa vie à cette chienne » mais ne pensait pas être contraint de la faire piquer 4 mois plus tard. Ses crises d'angoisses ont eu lieu après la mort de son animal. Il a actuellement un autre chien adopté récemment qui aboiera pendant la totalité de l'entretien.

20. Séparation

Monsieur L raconte plusieurs expériences angoissantes et même traumatisantes de séparation : la pension dans sa jeunesse pour laquelle selon lui il n'était pas fait ; la colonie de vacances durant laquelle il était seul alors que ses sœurs étaient ensemble ; un sentiment d'abandon « comme un petit enfant » lors de la perte de vue ponctuelle de sa femme et de sa fille sur une place du marché. Sa femme l'a aussi quitté pour quelqu'un d'autre ; à cette période son recours aux somnifères est devenu quotidien ; il décrit que « ce n'est pas le partenaire sexuel qui me manquait (...) c'est le côté affectif et je pense que là j'ai vraiment ; vraiment il m'est arrivé quelque chose, j'ai vraiment été agressé quoi. » Il évoque ensuite, spontanément, une potentielle séparation qui aurait pu lui arriver avant ses deux-trois ans sans qu'il en ait le souvenir, de manière donc partiellement inconsciente et qu'il aurait revécue à chacune de ces séparations là.

Monsieur P parle de « phases suicidaires » jusqu'à être à deux doigts de se passer la corde au cou en 96 parce qu'il était « mal de son ex-femme ».

Séparations multiples de Monsieur A : à 14 ans il part travailler à Paris ; il a ensuite fait son service militaire en Algérie pendant deux ans et demi où « il a souffert quand même un peu » ; puis est parti travailler en Nouvelle Calédonie ; de retour en France il a divorcé deux fois dont dernièrement à cause du fils dans un contexte d'alcool, de violence et d'endettement de ce dernier. Il a donc dû quitter sa maison. Son bon ami avec lequel il pêchait est décédé l'année précédente.

Monsieur P parle de son douloureux divorce en 1999.

Monsieur Ba s'est retrouvé seul après le décès de sa compagne il y a un an. Cette séparation est brutale et inattendue. « La vie avait fait en sorte » qu'il s'était aussi séparé de son épouse une quinzaine d'années auparavant.

Le décès de sa chienne beaucoup plus tôt qu'attendu par Monsieur D lui a entraîné des crises d'angoisse notables ; Monsieur D avait organisé son début de retraite pour elle.

21. Solitude

Elle est au premier plan pour Monsieur Ba qui depuis le décès de sa compagne il y a un an se sent profondément seul, constate que ses enfants sont peu présents dans sa vie et ne souhaite pas renouer de liens amicaux avec ses anciennes connaissances. Cela contraste avec les dix années qu'il a

vécues seul entre le départ de sa femme et sa vie avec sa compagne, mais durant lesquelles il s'est occupé. Il dit : « il me manque des gens à qui parler » ; « la solitude me pèse, c'est difficile, c'est très difficile » ; « c'est ainsi, j'ai beau l'accepter euh..., je m'ennuie ! » « je m'ennuie, oh oh oh ! C'est dingue, c'est dingue ! » Il dit paradoxalement en parlant de sa maison de retraite : « nous avons tout..., les repas..., rien ! »

Monsieur A a des neveux et nièces mais explique : « on ne se regarde pas, chacun fait ce qu'il veut, hein » ; il déclare : « je n'ai plus de famille ». Il a toutefois « rencontré une compagne » il y a huit jours. Il explique d'ailleurs que la compagne est indispensable pour le bon sommeil.

Madame Be explique : « la solitude moi je ne m'y fait pas. J'ai le moral quand même ! Mais ça ne dure pas longtemps. » Elle décrit aussi : « quand on est seul on ressasse ; mais qu'est ce qu'on a à ressasser ? Les petits soucis qu'on peut avoir ! » Elle a essayé de refaire sa vie sans y parvenir, a pensé à la colocation sans s'y résoudre. Après trois ans à s'être occupée de son mari, c'est le « vide complet ».

22. Prise en charge indépendante

a. Solitaire

Madame D raconte qu'elle ne voulait pas se soigner, qu'elle ne voulait pas prendre de médicaments. Elle décrit bien qu'elle n'acceptait pas son état diminué, son insuffisance, ce sentiment que « ça vient de nous ». Elle considère devoir parler avec son médecin des maladies, pas des problèmes et ne considère pas réellement sa difficulté comme une maladie telle que la dépression.

Madame P raconte qu'il lui faudrait quelqu'un tout le temps ! La compagne prévue de son amie avec laquelle elle part jouer en début d'après midi la ravit.

Monsieur B n'était pas pour aller voir un psy, mais a dû gérer seul sa difficulté psychologique récurrente des suites de son accident ; il constate pourtant qu'aujourd'hui une assistance psychologique est offerte lors d'un tel accident.

b. alternatives

Madame D a eu recours à l'homéopathie par le biais de ses filles qui l'utilisent habituellement. Elle considère qu'un arrêt de travail aurait pu être une aide intéressante... puis estime qu'il aurait s'agit d'une fuite de ses problèmes.

Monsieur P évite de boire avant de se coucher sinon sa vessie ne tient pas le coup et « c'est foutu » ! Du fait de son stress, il évoque ses recours à l'alcool comme une aide concrète avant d'en rire.

Madame P a essayé l'homéopathie dont elle considère l'effet similaire au fait de « pisser en l'air ». « C'est fait pour les personnes bien portantes ». Elle se questionne sur l'effet possible de l'acupuncture.

Monsieur D pense que se lever tôt est une solution pour un meilleur sommeil, même s'il déclare : « cela ne me plairait pas spécialement pour mieux dormir ». Cet avis semble issu d'une expérience antérieure.

Monsieur A explique : « bon bah demain je vais à la pêche, comme ça je suis tranquille » ; « comme ça j'oublie carrément ! » « Ça change les idées, hein ! » Pour lui il faut avancer, oublier, regarder en avant. Une bonne compagne est aussi indispensable selon lui.

Monsieur L a vaguement essayé le yoga pour se détendre mais il considère que cela s'inscrit dans un « tout » qui ne lui convient pas. Sa compagne qui « fait tout bien » ; c'est-à-dire du yoga, consomme de la nourriture bio ; est selon lui « en moins bonne santé que [lui] ». La drogue lui paraît aussi très agréable et détendant mais avec le risque d'être rendu mieux s'il va bien mais aussi plus mal s'il va moins bien.

c. Facteurs subjectifs influençant le sommeil

La présence du somnifère à côté de soi est déjà quelque chose d'important décrit par la plupart des patients.

L'évitement du bruit, la qualité du matelas et la sécheresse de la pièce sont des éléments à prendre en compte pour un bon sommeil selon Monsieur B.

Madame P évite les choses qui l'énervent, qui peuvent être un film, un livre, le fait de tricoter. Elle est de toute façon dans l'incapacité de se concentrer pour les suivre correctement le soir.

Monsieur L décrit l'absence de gêne pour dormir devant la lumière, le bruit ; mais en revanche le fait d'être angoissé est notablement dérangeant pour son sommeil.

Pour pouvoir s'endormir Madame V prend un livre qui puisse l'ennuyer. Elle explique qu'il faut absolument qu'elle arrête de penser à ses difficultés aussi bien de jour que de nuit mais que la nuit c'est impossible, d'où la prise de cachets.

Madame Be déclare : « si j'avais davantage de contacts avec mes enfants, cela irait beaucoup mieux ! » Elle explique aussi l'importance d'être occupé dans la journée, de s'occuper l'esprit. En revanche les activités trop bruyantes dans la journée l'empêchent de bien dormir.

Madame D constate que les repas lourds, l'alcool le soir l'empêchent de dormir, tout comme une activité excitante telle que les cartes à jouer le soir.

d. Automédication

Monsieur P, infirmier en psychiatrie, parlait de son travail avec sa « ration d'Imovane® ». Il explique que sa consommation s'est donc progressivement instaurée mais déclare qu'il s'en rendait compte. Il avait lui-même « ciblé trois ou quatre médicaments ».

Monsieur L raconte son cocktail lui permettant de dormir malgré les soirées de fête et d'alcool et les horaires impératifs de travail le lendemain : il s'agissait d'aspirine pour selon lui diminuer sa température corporelle et du somnifère pour mieux dormir.

e. Avis des anciens

Monsieur D s'était renseigné sur la manière de faire d'un « petit vieux de quatre-vingt ans » lors d'insomnies nocturnes. Il lui disait qu'il patientait, il a donc essayé d'en faire autant. De la même façon il observe son père qui dort peu et suppose que son sommeil évoluera de la même façon que lui.

Madame D sait qu'elle n'est pas la seule à avoir un sommeil difficile, d'autres femmes de son entourage ont une expérience similaire. Elle connaît l'expérience des personnes âgées qu'elle a entendues se plaindre d'une difficulté pour dormir. Elle estime que si son sommeil persiste ainsi « ce n'est [alors] pas trop mal » puisque selon elle on ne doit pas nécessiter beaucoup de sommeil en vieillissant.

23. Consultations médicales

Monsieur P a une grande confiance en son médecin traitant avec qui l'alliance s'est très progressivement constituée. Il entretient une certaine distance vis-à-vis des biologistes avec lesquels il garde en tête une expérience ponctuelle de méfiance. Différents thérapeutes ont aussi été des recours vers lesquels il fut adressé. Il savait bien qu'il y avait des consultations dédiées pour le sommeil au CHU mais ne voulait pas passer sa vie dans les hôpitaux.

Madame P a beaucoup été médicalement suivie, ses traitements ont été souvent remis en cause, changés, arrêtés, diminués, augmentés. Elle entretient un vif espoir d'amélioration grâce aux médicaments. Elle me pose d'ailleurs la question à savoir si selon moi lui recommander une prise de traitement supplémentaire le matin ne lui serait bénéfique. Elle espère énormément en les promesses d'amélioration de sa psychiatre, elle suit d'ailleurs tous ses conseils : y croire, se reposer un peu l'après midi.

Madame V explique : « j'avais été voir le médecin spécialement pour ça, quoi, parce que j'avais vraiment des troubles du sommeil à ce moment là et fallait me trouver une solution parce que j'assurai plus, quoi ».

Monsieur A a fréquemment eu recours à son médecin qui a été compréhensif.

a. Relation de soin

La notion de confiance est évidente dans certains récits ; mise à l'épreuve ou bien réelle et précieuse parfois de manière implicite : les problèmes personnels sont expliqués en parallèle d'une nouvelle sollicitation du médecin qui écoute ou bien adapte la prescription.

Madame D réalise qu'elle n'a pas du parler à son médecin traitant de ses problèmes, elle avait la sensation qu'ils venaient d'elle-même ; que le médecin devait entendre « ses maladies et non ses problèmes ». C'est presque à bout de souffle et à partir du moment où elle a eu conscience que son sommeil était mauvais qu'elle est allée se confier et que le médecin lui a proposé des médicaments pour dormir et se détendre ; elle a d'abord refusé de les prendre.

Monsieur P insiste beaucoup sur la relation progressivement très satisfaisante avec son médecin qui l'écoute, le comprend et ne reste pas silencieux face à ses récits. Il l'encadre correctement et c'est très bien selon lui. Il parle de « connivence » : il sait que ce qu'il va dire, son médecin va l'entendre. Il insiste particulièrement sur la nécessité d'avoir un médecin du même âge pour qu'il puisse mieux comprendre les choses. Il souligne cependant la difficulté voir l'impossibilité pour un médecin de comprendre réellement son propre ressenti. Il raconte l'expérience de mauvaise écoute des médecins lors de sa cure de désintoxication où il estime que le récit de sa difficulté de sommeil n'a pas été pris en compte : « fallait que je lutte contre moi-même (problèmes d'alcool) et que je lutte contre mon manque de sommeil ! C'est... Je trouve ça dommage ! ». Il insiste sur la difficulté pour un patient plus âgé d'aborder des symptômes de son vieillissement avec un médecin jeune ; de la nécessité d'un témoignage d'écoute et d'entente de la plainte, d'éviter le silence difficile à vivre pour le patient.

Malgré le caractère « buté » à la traiter avec un médicament qui ne l'a pas soulagée ; les médecins sont pour Madame P une aide dans laquelle elle met beaucoup d'espoir. L'alliance est forte. « Ça va aller (...), elle a dit qu'on allait y arriver » ! Madame P insiste tout de même sur le fait que même pour un médecin, c'est difficile de comprendre ; qu'il faut « être dans la personne », que « pour se rendre compte du malade, il faut être malade soi-même. » Mais les tournants de sa prise

en charge, l'explication de choix ou de considérations de sa vie sont très fréquemment relayés et observés par un médecin.

Madame D pense que son médecin l'aurait comprise, elle pense cependant qu'elle semble ne pas lui avoir « tout » dit. « J'ai dû lui en parler (...) mais c'est pas sûr ». Elle déclare « on parle des maladies, pas des problèmes » à son médecin.

Monsieur B explique que son médecin n'est « pas fort sur ce domaine là » en parlant de l'aspect psychologique des problèmes de sommeil concomitants avec l'accident de voiture.

Madame Be décrit très fréquemment ses problèmes de vie avec un acquiescement de son médecin qui semble suivre ses difficultés et la comprendre.

Monsieur A semble entretenir une relation de confiance avec son médecin qu'il a fréquemment revu et qui cherchait une solution à chacun de ses désagrèments. Il lui disait : « je ne peux pas vous laisser comme ça » et prenait soin de lui.

b. Renouvellement du traitement

Le médecin de Monsieur B lui a donné le somnifère en lui expliquant que cela l'aiderait à dormir. Au bout de quelques mois le renouvellement est devenu habituel et automatique avec ses anti-inflammatoires pour son pied. Il exprime que son médecin n'était pas « fort sur ce domaine là », expliquant ensuite qu'il ne l'a jamais dit d'aller voir un psychologue ou psychiatre.

Monsieur D explique que son médecin n'est « pas très pour » le renouvellement de son anxiolytique, mais qu'il le lui donne tout de même depuis qu'il le lui a redemandé après l'expérience du rebond de réveil précoce à l'arrêt du Lexomil®.

c. Encouragement au sevrage

Madame Be regrette le manque d'alerte de son médecin et d'incitation à diminuer ou arrêter le traitement : « il aurait fallu qu'il me dise « il faut diminuer la dose, maintenant » ; tout comme Monsieur B qui estime que c'est la première année surtout qu'on aurait dû davantage l'alerter.

Monsieur A s'étonne de ne pas avoir été adressé à des spécialistes du sommeil pour mieux comprendre son problème. Il explique être prêt à tout pour arrêter les traitements et retrouver son sommeil. Il reproche au médecin l'ayant encouragé à sevrer son traitement de ne pas lui avoir expliqué concrètement comment le faire.

24. Auto-description

Cette dernière partie n'est pas un thème mais une rubrique qui rassemble un nombre très importants de thèmes différents selon la description individuelle de chaque patient ; regroupés dans ce paragraphe.

Monsieur A se décrit comme un fonceur, un battant : il est « actif » et « volontaire ».

Madame Be se décrit comme une personne volontaire, large d'esprit qui aime rigoler et rendre service, elle se décrivait comme une épouse aimante, une enfant obéissante. Elle considère que son tempérament lui impose de se remuer, de ne pas rester à rien faire.

Madame D s'estime assez sensible ; elle pleure facilement ; mais c'est aussi parce qu'elle aime. Elle estime ne pas être une grande dormeuse. De manière paradoxale elle déclare « je peux bien vivre en ne dormant pas » ; en décrivant les heures de travail faites de nuit à son domicile avec

les impératifs de s'occuper de ses enfants tôt le lendemain sans avoir pu réellement fermer l'œil. Elle considère avoir toujours dit qu'elle avait « des années de retard de sommeil » ; mais aussi qu'il lui en faut beaucoup moins pour vivre et qu'elle se porte bien comme ça.

Monsieur P explique avoir un grand besoin d'indépendance. « Je ne veux pas être dépendant des autres, je serai infernal » déclare-t-il en évoquant son logement en location « intolérable » d'avant, situé en face d'un troquet où il aurait risqué de retomber dans l'alcool. Il se définit dépressif et couche-tôt car le soir il est crevé. Il se couche à 18h mais ne s'endort pas avant environ 20h. Selon lui « on ne sait pas qu'on est fragile, mais on est fragile ! » C'est parce qu'il n'avait pas eu d'adolescence qu'il en a profité pour boire avec les copains. Il se décrit un peu comme un bipolaire. Ce qui l'a toujours fait rigoler est que sa vie le conduirait toujours à des impasses et que finalement il habite la dernière maison d'une impasse.

Madame P se décrit patiente. « J'ai eu beaucoup de patience, je vous promets que j'ai de la patience.» Elle parle aussi de son tempérament « à bouger » qui la caractérisait avant de faire ses dépressions.

Monsieur L se considère comme « normal » sur le plan thymique et non bipolaire comme on a pu lui faire remarquer. En revanche il constate qu'il a toujours eu un mauvais sommeil.

Monsieur B se définit comme quelqu'un de ponctuel qui a toujours été au top dans son travail et a des loisirs ordinaires. Arrêt du tabac réussi non sans peine mais avec succès en un jour. Il décrit alors une volonté de fer contrastant avec un manque de volonté pour le sevrage du somnifère.

Monsieur Ba se décrit en bonne forme physique mais en non-forme psychique. Il se considère au passé comme quelqu'un qui était dynamique et qui fonçait. Il n'est pas un « gros gros dormeur » puisque selon lui quatre heures de sommeil lui suffisent.

Madame V se décrit comme une grosse dormeuse qui a besoin de ses huit heures de sommeil. Elle explique : « j'ai toujours été : il faut que je dorme, absolument, sinon c'est pas possible ». Elle se considère aussi comme quelqu'un de maudit vis-à-vis de toutes les difficultés personnelles qu'elle a rencontrées dans sa vie.

Monsieur A bricole, s'occupe, il se dit « actif » !

D/ Analyse structurale

Sans proposer une analyse exhaustive de type structural, observons-en tout de même un élément qui semble très signifiant dans cette étude : le premier sujet spontanément abordé par le patient dans le récit de sa vie.

- Madame D commence par le récit de son travail professionnel inscrit dans sa vie familiale.
- Monsieur P se définit d'emblée en tant qu'infirmier en psychiatrie de 19 à 56 ans, profession qu'il a exercée sans en avoir de « diplôme » officiel.
- Madame P après s'être très brièvement placée au sein de sa famille, commence par raconter ses dépressions.
- Monsieur L dresse un plan chronologique de sa vie en mentionnant d'emblée la pension, son voyage en Afghanistan et les divers travaux effectués avant de devenir marin, de se marier d'avoir ses trois enfants. Il cite sa séparation avec sa femme mais n'en évoque le suicide que très tardivement ; sa relation conjugale actuelle n'est en premier lieu pas abordée. Il termine sa présentation par le fait d'être en retraite.
- L'introduction au récit de vie de Monsieur Ba le place en premier lieu dans un cadre affectif, il décrit son entourage proche très brièvement « marié, des enfants et la vie a fait en sorte que nous nous sommes séparés », puis accorde davantage de temps et de mots aux dernières années de vie avec sa compagne récemment décédée dont il parlera en s'interrompant de jouer bruyamment avec sa montre.
- Les premières lignes de récit de vie de Monsieur D sont consacrées à son agir. Il décrit la routine actuelle plaisante de sa vie de retraité avant d'expliquer quel était son travail.
- Madame V introduit le récit de sa vie par le caractère triste et maudit de celle-ci.
- Après s'être rappelée elle-même le thème du sommeil abordé par mon étude et avoir rappelé sa longue consommation d'hypnotique, les premières phrases de Madame Be sont : « j'ai pas eu à me plaindre de ma vie ; j'ai toujours travaillé avec mon mari, c'était très dur ! (...) Autrement mon mari est tombé gravement malade. »
- Monsieur A commence le récit de sa vie en développant sa première phrase : « Ah ma vie... vous savez moi je suis beaucoup sorti ! »

E/ Analyse Conceptuelle

1. Résumé des dynamiques de chaque récit

Observons chaque récit au travers des dynamiques générales en jeu dans la consommation, le sommeil et la vie de chaque patient avant d'analyser plus précisément des catégories émergentes. Un titre est alors proposé pour chaque récit de vie, dont les mots seront parfois empruntés aux patients eux-mêmes.

- Récit n°1 : Humiliation déprimante d'un patron impossible.

Madame D consomme du Temesta® pour dormir depuis un problème de harcèlement professionnel pendant dix huit mois, responsable d'une dévalorisation qui l'a précipitée dans un syndrome dépressif avec un retentissement diurne évident accompagné d'insomnie. Le décès de sa mère à la même période a compliqué sa difficulté, elle se sentait alors affaiblie, insuffisante et culpabilisait en estimant devoir lutter elle-même contre sa propre souffrance. Elle me confie, avec le sentiment d'avoir été vaincue, qu'elle a « quand même » fait une dépression. La souffrance alors ressentie est encore exprimée actuellement mais de manière très atténuée. Elle constate une réelle dépendance psychique actuelle au médicament anxiolytique qu'elle prend et qui était initialement un hypnotique. Madame D ne ressent aujourd'hui plus la gêne diurne et l'insomnie difficile du début de ses problèmes de sommeil qui l'avaient conduite au début à consommer le traitement, cependant la crainte de ne pas dormir demeure et motive la poursuite du médicament.

- Récit n°2 : « Traumatisé par trente sept ans de travail en psychiatrie ! »

Monsieur P s'est automédiqué par l'intermédiaire de son travail en psychiatrie : il a pris l'habitude de manière anarchique et indépendante de prendre des psychotropes pour se détendre et réussir à dormir du fait d'horaires de travail postés responsables d'une désynchronisation de son rythme de sommeil. Sa consommation a été favorisée par un accès facile aux médicaments mais aussi des problèmes personnels dont un divorce, ainsi qu'un stress professionnel responsables d'une anxiété qui semble avoir été majeure et difficile à surmonter. Son auto-prise en charge s'est accompagnée d'une consommation d'alcool pour laquelle il a dû être accompagné. La retraite a imposé la sollicitation d'un médecin pour prescrire et organiser son traitement. Aujourd'hui le sentiment d'équilibre trouvé grâce à son traitement lui offre un confort qu'il juge adapté. Il est très satisfait de la relation établie avec son médecin qui l'écoute et l'encadre.

- Récit n°3 : « Mon sommeil... disons que mes dépressions ont commencé à la naissance de mon cinquième ! »

Madame P souffre d'une dépression, d'un mal être depuis plusieurs dizaines d'années. Elle l'analyse elle-même comme une conséquence du caractère casanier de son mari qu'elle subit difficilement depuis la naissance de son cinquième enfant et l'atténuation souhaitée de son rythme professionnel. Ceci est aujourd'hui accentué par la maladie de son mari qui la confine davantage à son domicile pour s'occuper de lui. Elle semble en réel manque d'activité avec une non-acceptation de son état de vie actuel, sinon une absence de deuil d'une vie subjectivement plus « active ». Une anxiété, une rumination, un authentique syndrome dépressif sont observés avec nécessité de médication de ce mal être. Elle subit très nettement les effets secondaires de dépendance et d'accoutumance des médicaments, actuellement très complexes à gérer.

- Récit n°4 : L'angoisse chronique de l'enfant, de l'adolescent puis de l'adulte souvent séparé.

Monsieur L avait fréquemment des difficultés de sommeil dans l'enfance qui semblent associées à de mauvaises expériences de séparation en colonie puis en pension. Il envisage même spontanément avoir subi une autre séparation prétendue inconsciente avant l'âge de trois ans. Ce sentiment très fort d'être un « petit garçon abandonné » fut revécu de manière ponctuelle dans sa vie adulte ; le fait que sa femme le quitte quelques mois après a probablement conforté cette angoisse de fond. Celle-ci s'exprime aussi par une peur nocturne intense lors de réveils intempestifs et par des cauchemars récurrents de travaux non accomplis. Son travail de marin lui offrait des horaires délicats et une ambiance festive alcoolisée récurrente en soirée qui ont favorisé le recours au médicament, aujourd'hui rassurant pour le patient. La poursuite d'une large activité depuis sa retraite n'enlève rien à son attachement au médicament.

- Récit n°5 : « L'accident de voiture qui a bouleversé ma vie ».

L'accident de voiture il y a vingt deux ans qui a coûté la vie de son épouse a bouleversé la vie de Monsieur B qui consomme des hypnotiques depuis cette date. Le souvenir conscient de chaque seconde de l'accident, encore aujourd'hui, fut responsable d'une difficulté d'endormissement qui a duré plusieurs semaines, plusieurs mois. Il parle aujourd'hui d'une poursuite des médicaments pour les séquelles encore présentes : les anti-inflammatoires pour sa cheville écrasée encore sensible ; les somnifères, eux, persistent-ils pour son souvenir ? Il considère qu'une aide au sevrage aurait dû être entreprise plus tôt mais qu'actuellement il est dépendant de son traitement. Il estime avoir actuellement une vie sereine qui pourrait lui éviter de le consommer mais constate deux raisons évidentes justifiant selon lui la poursuite de ce médicament : sa dépendance rendant le sevrage trop difficile actuellement mais aussi sa crainte que ses appréhensions de perte de la vue future ne viennent aussi perturber son sommeil, avec ou sans traitement.

- Récit n°6 : Triste réalité d'un deuil de fin de vie rêvée dans un « cocon ».

Depuis un an, Monsieur Ba subit difficilement non seulement la perte de sa compagne plus jeune que lui avec laquelle il pensait vieillir tranquillement « dans un cocon » mais aussi son arrivée en maison de retraite dans laquelle il s'ennuie profondément. Ses difficultés de sommeil datent d'ailleurs de cette rupture. La solitude qu'il ressent est extrêmement différente de celle vécue pendant dix ans après la séparation d'avec sa femme probablement en raison d'une acceptation de ce changement, il était alors actif vis-à-vis de ce choix : il s'occupait autrement, aidait ses voisins et n'a aucunement souffert d'être seul. Cette difficulté psychologique actuelle est en contraste avec sa grande forme physique pour son âge. La tristesse et le manque d'élan provoqué par ce deuil encore tout récent le font ruminer les aspects les plus sombres de sa vie actuelle. Il semble aussi confronté à une carence d'apprentissage dans l'enfance de toutes les tâches ménagères qui pourraient lui offrir une indépendance vis-à-vis de cette « prison dorée ». En cela le médicament qu'il estime « pas très fort » puisque sans effet indésirable ressenti, le rend « moins triste », il n'envisage absolument pas de le sevrer puisqu'il se sent incapable de prendre le risque de vivre un endormissement difficile ou bien une nuit envahi par les terribles « idées ». Il se sent isolé de ses enfants qui l'appellent rarement selon lui, sa fille nous ayant interrompus deux fois par téléphone pendant l'entretien.

- Récit n°7 : Dépendance à l'efficacité fortuite du médicament sur son réveil précoce dérangeant.

Pour Monsieur D, la motivation et le stress de l'activité diurne sont responsables d'un bon sommeil quelque soit la durée de celui-ci ; se lever tôt serait d'ailleurs un remède en soi selon lui, mais il faudrait être motivé pour le suivre. Il a de plus découvert l'effet positif de l'anxiolytique sur son réveil précoce habituel à l'occasion du traitement de crises d'angoisses déclenchées au moment de l'euthanasie nécessaire de sa chienne. Il explique avoir pris sa retraite « pour finir la vie de cette chienne », mais ne s'attendait pas à ce qu'il faille l'euthanasier aussi tôt, trois mois après. Il tient maintenant à ce que ce bénéfice demeure. Par ailleurs il estime que le médicament lui évite un souci 'davantage conscient' vis-à-vis des problèmes qu'il a avec son fils.

- Récit n°8 : « Ma vie est maudite »

Le sommeil de Madame V fut initialement contraint en durée durant son enfance à cause des habitudes de vie de ses parents qu'elle devait suivre le soir et qui l'empêchaient ainsi de dormir. Ce déficit s'est toujours manifesté par des symptômes diurnes très forts et invalidants le lendemain accentuant l'appréhension de mal dormir. A cette appréhension s'ajoute l'intensité des pensées envahissantes et désagréables du déroulé de sa vie « maudite » qu'elle s'interdit d'accueillir jour et nuit en se changeant les idées afin de survivre, aidée pour la nuit de ses médicaments. Elle s'estime sauvée de la dépression grâce au traitement dont elle ne peut se passer.

- Récit n°9 : « Je n'ai pas à me plaindre, j'ai toujours été avec mon mari...»

Madame Be est heureuse et fière de la vie qu'elle a menée aux côtés de son mari ; les difficultés ont été surmontées avec entrain, toujours ensemble. Cette harmonie a été rompue par les problèmes de santé croissants de son mari dont elle s'est occupée avec soin. Le poids des responsabilités qui appartenaient auparavant au couple entier l'a accablée et une difficulté de sommeil est alors apparue, justifiant la prise de traitements. Elle se considère actuellement dépendante de son traitement qui aurait selon elle dû être arrêté tant qu'il était encore temps, mais remarque que le décès de son mari passé, les médecins ont continué de le lui prescrire. Sa difficulté de sommeil aujourd'hui sont selon elle liées à son manque d'activité diurne contrastant avec son tempérament actif. Les difficultés relationnelles avec ses fils et la solitude ressentie sont aussi responsables d'un ennui qui pèse sur son moral.

- Récit n°10 : A la recherche d'une compagnie perdue.

Monsieur A se décrit très actif et volontaire. La trajectoire de sa vie est morcelée et aboutit aujourd'hui à un grand isolement familial et affectif. Monsieur A ne parle très peu voire pas de son enfance, en particulier de sa mère. Ses troubles du sommeil l'inscrivent au contraire dans son lien avec son père. Il semble en déni des souvenirs douloureux, de sa souffrance dont il ne fait mention que de manière allusive avec des termes ponctuels, probablement reflet d'un mécanisme de défense ; il contient alors l'ensemble douloureux dans le passé. Monsieur A a vécu des séparations à répétition : à 14 ans le début de sa vie professionnelle ; le moment de son service militaire en Algérie ; ensuite deux divorces dont le dernier récent qui l'a amené à quitter sa maison ; et enfin le décès d'un ami avec lequel il partageait sa passion de la pêche. Il semble avoir perdu la maîtrise de sa vie au travers de son second divorce qui a inauguré l'insomnie et la prise des médicaments. Dans la prise chronique du médicament il semble que ce ne soit pas la dépendance pharmacologique qui soit au premier plan mais la peur de la résurgence du passé douloureux contenu péniblement à distance ainsi que probablement le prétexte d'un lien avec le médecin, remplaçant les liens familiaux perdus.

2. Catégories conceptualisantes.

a/ Le somnifère protecteur des pensées envahissantes

L'angoisse de ne pas dormir est très fréquemment décrite par les patients ; en particulier par Monsieur L Elle est caractérisée par une rumination anxieuse, explicitée par ce sentiment de « tourner en rond » autant sur le plan physique dans son lit ou dans la pièce, que sur le plan psychique avec des idées qui n'avancent pas, qui ne mènent nulle part, elles « trottent » et ne trouvent pas d'issue. Monsieur A insiste sur l'impérative nécessité d'occuper son esprit lors d'insomnies pour « ne pas penser, parfois pour oublier ».

Cette angoisse est très fréquemment contrée par la présence rassurante du médicament avant même qu'il ne soit consommé ; c'est le cas par exemple de Madame V La réelle dépendance de certains patients au produit semble leur rappeler spontanément qu'il n'a pas été pris.

Les soucis sont aussi évoqués par les patients comme pourvoyeurs de mauvais sommeil ou même son absence complète ; ceci justifiant la prise du médicament. Monsieur D arrêterait le somnifère si les problèmes avec son fils ne pesaient pas ; Madame V insiste sur leur poids, leur difficulté et sa nécessité de tenir et de les affronter avec le somnifère « sauveur » ; alors que Monsieur B les anticipe en estimant qu'il appréhendera encore plus à l'avenir de perdre la vue et craint le retentissement sur son sommeil qui sera à l'avenir aidé par ce somnifère.

L'importante tristesse de Monsieur Ba semble retentir non seulement sur sa vie mais aussi sur ses difficultés de sommeil. Il ne s'imagine pas risquer de l'interrompre puisqu'il serait alors « encore plus triste ».

Le médicament semble ainsi vu comme le sauveur, l'élément qui permet d'alléger ce sentiment angoissant, d'atténuer le stress de la vision frontale de ses problèmes ; il est l'issue inespérée et rassurante de cet inconfort psychique.

b/ Lien entre sommeil et activité physique diurne

Les horaires de travail décalés sont une cause évidente de difficulté de sommeil et de consommation de médicaments pour Monsieur L et Monsieur P qui détaillent le début progressif de leur recours médicamenteux dans ce contexte.

A l'inverse, Monsieur D observe qu'il dormait beaucoup mieux lorsque son activité professionnelle lui imposait un lever tôt dans la journée et un rythme plus « stressant » qui ne le rendaient pas fatigué mais lui offrait des nuits de qualité, bien qu'en quantité réduite pour ce long dormeur qui rattrapait alors ses dettes de sommeil le week-end.

L'ennui diurne de Monsieur Ba et de Madame Be est explicité ouvertement par chacun d'entre eux. Un ennui, une « sous-activité » physique diurne contraste alors avec une apparente et insoutenable suractivité psychique de début de nuit.

Les activités et loisirs, jeux intellectuels tels que les mots croisés, le Sudoku, la lecture, les jeux informatiques sont fréquemment décrits comme des échappatoires par les patients ; contribuant à les apaiser et à restaurer leur sommeil.

c/ Lien entre dépression, somnifères et problèmes de sommeil

Le somnifère prévient de la dépression selon Madame V ! Le mauvais sommeil est donc, selon elle, pourvoyeur d'une dépression qu'elle évite grâce à son médicament hypnotique.

A l'inverse Madame P attribue à la dépression la responsabilité de son mauvais sommeil, tout a d'ailleurs commencé là selon elle. Monsieur P rattache aussi très fréquemment ses difficultés de sommeil à ses périodes dépressives.

Monsieur L insiste sur l'effet néfaste de l'existence des deux éléments de manière concomitante. Il constate qu'il peut avoir parfois une petite tendance aux idées dépressives et noires et estime qu'avoir du mal à s'endormir de manière concomitante à ces idées est dangereux et qu'une aide médicamenteuse pour dormir est alors très souhaitable.

Pour Madame D la dépression est une insuffisance de la personne, une entité endogène ; ce n'est pas une maladie. Source de culpabilité, cette souffrance ne fut pas spontanément pointée du doigt par la patiente pour tenter de lutter contre avec une tierce personne ; elle l'a au contraire amenée à vouloir s'en sortir de manière seule, entêtée et difficile. Madame D fait un large récit de ce syndrome dépressif provoqué par l'humiliation subie de la part de son patron, il est implicitement responsable de ses difficultés de sommeil et du recours nécessaire au médicament.

d/ La sphère affective blessée est au cœur des récits de mauvais sommeil

Les problèmes survenant dans la sphère affective sont très présents dans le récit de la plupart des patients tant ils les marquent, ils ne sont pas anodins et rythment leur vie racontée tout comme leur difficultés de sommeil.

« Si l'on n'aime pas, on n'a pas de soucis (...) c'est humain » constate Madame D tout en soulignant que se sont les soucis présents en abondance qui l'empêchent de s'endormir.

La poursuite du traitement pour mieux dormir est justifiée de manière criante chez Monsieur D par ses problèmes relationnels avec son fils ; alors même que la poursuite de sa consommation fut encouragée dans la période de séparation d'avec sa chienne.

Monsieur Ba semble en processus de deuil non achevé vis-à-vis de sa compagne décédée il y a un an. Cette solitude subie contraste avec celle choisie pendant dix ans lorsqu'il s'est séparé de son épouse. Notons aussi, sur le plan affectif, une probable carence éducative vis-à-vis des tâches ménagères qu'il a en horreur, en particulier concernant la cuisine contrairement au ménage qu'il aimait faire « pour aider maman », mère qu'il n'évoquera pas davantage dans son récit.

Les séparations angoissantes vécues par Monsieur L sont très fréquemment abordées dans son récit. Elles l'ont éloigné aussi bien de ses parents, de sa fratrie à travers la colonie et la pension ; que de son épouse et de sa fille ensuite. Celui-ci évoque même l'éventualité d'une autre séparation prétendue inconsciente qu'il aurait pu vivre avant l'âge de trois ans et viendrait expliquer ses craintes actuelles, notamment nocturnes.

Le grave accident de la route de Monsieur B il y a vingt deux ans a bouleversé sa vie affective puisqu'il a perdu son épouse ; il observe alors « des séquelles pour lesquelles [il] prend encore des médicaments ». L'arrêt de ce type de traitement serait-il synonyme d'effacement du souvenir associé de sa vie affective passée ?

d/ Hérité du mauvais sommeil

Le constat d'un caractère héréditaire de leur mauvais sommeil dans le récit de Monsieur L tout comme dans celui de Monsieur A témoigne-t-il d'une certaine acceptation fataliste de ce type de trouble ? Monsieur L en est convaincu : son propre père ainsi que le fils qui lui ressemble physiquement dorment mal comme lui ; alors que son autre fils, qui ressemble davantage à son épouse, ne semble pas être gêné de la même façon. Monsieur A se dit « héréditaire » de son père par son mauvais sommeil et c'est d'ailleurs la seule allusion qu'il fait à l'un de ses parents dans l'ensemble de son récit.

Deux éléments de signification peuvent alors accompagner cette intuition de transmission génétique :

- L'existence immuable d'un frein à l'espoir d'un sommeil convenable sans traitement puisqu'inscrit dans leur patrimoine génétique.
- Le mauvais sommeil comme marque d'appartenance ; l'inscription fantasmatique dans une filiation qui, d'autant plus dans des circonstances de liens affectifs blessés, représente un symptôme positif par son aspect intergénérationnel.

e/ La dépendance multiple des consommateurs de somnifères

La dépendance psychique au médicament est marquée et consciente pour les patients dans beaucoup de récits de vie ; du « cerveau qui ne vit qu'avec le comprimé » de Madame Be au simple constat d'une certaine « addiction » de Monsieur B, Monsieur P ou encore Madame D. Elle est dans certains cas parallèle à une dépendance dans un autre domaine de leur vie.

Monsieur A subit depuis un an cette « prison dorée » qu'est pour lui la maison de retraite qui n'a de prison que la monotonie des journées qu'il y vit puisqu'elle ne lui est aucunement close ! Il pourrait parfaitement en partir sur le plan de son autonomie physique. Il dépend alors de cette structure qui le rend triste depuis le deuil qu'il subit, contraint par une probable carence éducative d'autogestion alimentaire : il a « horreur » de faire la cuisine. Sa dépendance psychique au médicament est en parallèle évidente puisque son souhait de poursuivre sa consommation est catégorique ; il est intensément attaché au soulagement procuré et ne saurait risquer de dormir sans.

Madame P dépend non seulement de ses médicaments mais aussi du système de santé. Elle semble totalement appendue au système de soins, attend ses consultations à venir et me demande même d'interférer dans ses prescriptions. Ceci témoigne à la fois d'une souffrance psychique extrême et d'une confiance absolue en le corps médical dans lequel elle se remet totalement puisqu'à bout de solutions personnelles.

On ne pourrait parler actuellement d'autonomie de Madame D concernant l'évènement professionnel traumatique l'ayant conduite à cette consommation de somnifère il y a seize ans ; elle en subit d'ailleurs toujours un retentissement émotionnel à travers l'impossibilité pour elle de se rendre sur les lieux de son ancien travail.

F/ Les présupposés de l'étude

La période de la retraite ne semble pas avoir été un moment-clé permettant l'essai du sevrage du traitement pour dormir des patients rencontrés. Ces récits amènent à l'hypothèse suivante : la retraite a beau offrir une absence agréable d'impératifs chaque lendemain ; ce n'est pas la crainte de ne pas être performant le lendemain qui prédomine dans la motivation de poursuivre un traitement pour mieux dormir, mais plutôt celle d'avoir à affronter la difficulté de la nuit sans sommeil. Cette évidence souligne le caractère très inconfortable d'une nuit d'insomnie exprimé par les patients ; cet inconfort est moteur dans la pérennisation de la consommation.

Concernant le vieillissement physiologique du sommeil, l'avis des anciens représentait une aide pour certains patients. La notion de patience et de calme nécessaire devant la difficulté de dormir a été retenue par l'un d'entre eux. Une autre patiente faisait allusion à ces témoignages lorsqu'il était question de qualité moindre du sommeil ; s'appuyer dessus permettait alors de rendre « normal » certaines difficultés de sommeil. La majorité des patients estimait que leur sommeil serait identique ou un peu moins « bon » de manière globale dans les années à venir.

DISCUSSION

A/ Avant propos

L'adjectif « insomniaque » est utilisé dans le titre et l'ensemble de cette étude de manière imprécise pour qualifier les patients, l'attribution « avec un sommeil non satisfaisant » aurait été plus exacte. Ce mauvais sommeil put être -ou demeure- aussi bien :

- une véritable insomnie, anomalie de l'initiation ou du maintien du sommeil avec retentissement diurne comme définie selon les critères de l'ICSD-3 (International Classification of Sleep Disorders dans sa troisième version) (6),
- un autre trouble du sommeil décrit dans cette classification ICSD-3,
- un ou plusieurs symptômes liés au vieillissement physiologique de la structure du sommeil.

Dans ce travail l'évaluation précise de la durée et de la nature des symptômes du mauvais sommeil n'a pas été effectuée puisque l'objectif n'était pas d'établir un diagnostic précis de la plainte de sommeil mais plutôt d'évaluer l'expérience du patient vis-à-vis de sa consommation médicamenteuse associée à cette plainte.

B/ Méthode d'étude

1. Echantillon de patients

Cette étude étant de type qualitatif il n'était pas nécessaire que les patients recrutés soient statistiquement représentatifs de la population mais une variabilité des caractéristiques de l'échantillon était en revanche importante pour éviter un biais de sélection. Cette variabilité a été voulue concernant le sexe, l'âge, le lieu et mode de vie et la catégorie socioprofessionnelle de chacun des patients, comme décrit dans les résultats.

L'âge était nécessairement au-delà de celui de la retraite. Les patients interrogés ayant un âge variable entre 61 et 85 ans avec une moyenne dans cet échantillon de 71 ans, le « grand âge » n'a donc pas été exploré.

Le lieu de vie des patients est variable sur le plan du caractère urbain ou rural de leur domicile et un patient vivant en maison de retraite a pu être écouté.

Les patients vivaient seuls ou avec leur conjoint mais tous avaient été mariés au moins une fois. Dans cette étude le statut célibataire ou bien religieux n'est pas représenté.

Le recrutement effectué fit appel à des médecins généralistes dont l'exercice est exclusivement libéral.

2. Le récit de vie en entretien

a. *Intérêt de la méthode narrative*

L'expression « récit de vie » fut décrite en France par Daniel Bertaux en 1976.(7) La distinction est essentielle avec le terme 'histoire de vie' employé en sciences sociales qui ne différencie pas l'histoire vécue par le patient du récit qu'elle peut en faire. Cette distinction dépend pourtant de nombreuses circonstances et de la personne à l'écoute pendant l'entretien.

Alors qu'un questionnaire donne plutôt accès à une opinion ou une attitude imaginée au préalable par l'enquêteur ; l'entretien, lui, fait produire un discours. Il révèle la logique d'une action, son principe de fonctionnement. L'entretien propose les éléments contenus dans les phénomènes étudiés. Le sociologue Alain Blanchet explique qu'on a alors accès à leurs « composants » et non pas leur contenant ni leur enveloppe ; aux « rationalités » propres aux acteurs, « celles à partir desquelles ils se meuvent dans un espace social et non pas ce qui les détermine à se mouvoir dans cet espace social ».(8,9)

Sur le plan de la relation soignant-soigné, il s'agit d'une méthode qui permet au patient de « se dire » à son interlocuteur ; en plaçant cette personne narratrice au centre de la relation. Elle lui permet d'exprimer ce qu'elle vit, en plus d'offrir au soignant d'en comprendre et analyser le sens. Cette écoute active est un outil précieux pour favoriser l'empathie du soignant dans la relation, bien qu'il nécessite un temps non négligeable et difficile à offrir en consultation de médecine générale.

b. Compétences requises du chercheur.

Dans un entretien impersonnel, la chasse est déclarée à toutes les influences de l'interviewer sur l'interviewé. La conséquence est de tendre vers une présence la plus faible possible de l'enquêteur, une absence en tant que personne ayant des sentiments et des opinions. La retenue de l'enquêteur déclenche une attitude spécifique chez la personne interrogée, qui évite de trop s'engager : à la non-personnalisation des questions fait écho la non-personnalisation des réponses. Ceci reflèterait une attitude idéale pour reproduire un tel entretien et créer un processus d'industrialisation des données. (9) La sociologue Anne Gotman remarque cependant que « pour gagner en extension on se condamne à perdre en relief ».

L'entretien compréhensif s'inscrit ainsi dans une dynamique exactement inverse : l'enquêteur s'engage parfois activement dans des questions pour provoquer l'engagement de l'enquêté et donner la possibilité de ce relief individuel de l'expression.

Le recueil en entretien du récit de vie de patients est une méthode dans laquelle l'enquêteur adopte une attitude d'écoute compréhensive à la fois respectueuse de la narration voulue par le patient et soucieuse de l'y encourager. Les questions sont cependant rares en dehors de celles permettant d'approfondir le récit dans la continuité de celui-ci, s'il se situe dans le domaine d'étude choisit.

L'attitude nécessaire de l'enquêteur est alors complexe puisqu'il s'agira d'une certaine neutralité attentive qui doit encourager le patient à se livrer. Il devra toujours éviter d'intervenir, d'interrompre le patient et d'orienter son propos. Un biais de subjectivité est alors incontournable ; il est lié à l'identité personnelle et professionnelle de l'enquêteur et à l'attitude effectivement observée après le travail conscient de celle-ci.

c. Difficultés rencontrées pendant l'entretien

Certaines remarques, questions, ou interventions du chercheur ont semblé trop orientées et inappropriées, laissant insuffisamment de liberté d'expression au patient. Afin de limiter le biais créé par cet excès d'orientation, l'analyse des données en a tenu compte en distinguant les propos orientés ou facilités par l'interviewer de ceux spontanément décrits par l'interviewé. L'expérience de l'auteur semble ainsi avoir évolué au fil des entretiens alors que le guide d'entretien n'a pas été modifié puisque l'auteur s'adaptait davantage au récit choisi par le patient qui évoquait en grande partie les domaines jugés incontournables.

En pratique la méthode narrative met aussi l'accent sur l'importance de la part non verbale de la communication. Elle révèle aussi l'intérêt du silence de l'interviewer auquel la personne interviewée se confronte d'une manière qui lui est propre. Ces silences ont très souvent donné lieu à la reprise du discours par le patient d'une manière inattendue, en reprenant le récit d'un autre aspect de leur vie. Parfois un silence donne le courage au patient de se confier davantage ; comme pour Madame D qui m' « avoue » ensuite avec une ton de culpabilité qu'elle a effectivement fait une dépression. Enfin le silence peut gêner dans d'autres circonstances, aussi bien l'interviewé que l'interviewer qui estime qu'un rebondissement est alors souhaitable. Le début des entretiens de Madame V et de Monsieur D en sont caractérisés, les patients semblent avoir mis un certain temps avant de pouvoir raconter leur histoire de vie.

Afin de conserver au mieux l'information inhérente à cet échange oral, la transcription écrite des entretiens a été intégralement effectuée par l'enquêteur lui-même à partir non seulement des enregistrements oraux mais aussi de cet échange concret, vécu au-delà de son aspect uniquement verbal. Le soin de noter les informations conscientes non-verbales constatées ou ressenties au décours immédiat de cet échange fut pris avec précaution et la transcription écrite eut lieu dans la semaine qui a suivi la rencontre.

3. L'analyse qualitative thématique, structurale et conceptuelle.

a. Avantages de la méthode qualitative

L'objectif de ce travail était d'extraire du sens face à cette situation de consommation de médicaments longue inappropriée dans un contexte de plainte de sommeil initiale ou persistante. En cela l'analyse qualitative était nécessaire afin de comprendre cette attitude au travers de l'expérience individuelle du patient concerné. Il ne s'agit pas seulement d'avoir recours à la seule intelligence conceptuelle mais concerne, de manière plus globale, un rapport au monde incarné sollicitant tous les sens humains afin de saisir des significations. Il s'agit d'un processus naturel de compréhension faisant recours à une « logique de proximité » comme le souligne Pierre Paillé. Celui-ci ajoute que : « le sens n'est, en revanche, jamais un donné immédiat mais est toujours implicite et à la fois structurant et structuré, participant de manière diffuse à un ensemble de phénomènes ».(10)

Ce type d'analyse est un travail systématique de synthèse de propos dont l'intention est descriptive et qui répondra à la question : « Qu'y a-t-il de fondamental dans ce propos, dans ce texte ; qu'y traite-t-on ? » Pour résumer et traiter son corpus, l'analyste fait appel à des dénominations que l'on appelle « thèmes », on parlera aussi parfois de « sous-thèmes ». Cette thématisation est effectuée de manière continue, choisie par l'analyste. Le relevé des différents thèmes s'effectue en lien avec l'objectif de recherche et permet en définitive de constituer un panorama de l'ensemble appelé « arbre thématique ».

Ensuite l'analyse conceptuelle permet l'émergence de catégories qui sont des mises en exergue donnant sens à un comportement particulier. Permettant de nommer un phénomène, la catégorie va au-delà de la désignation d'un contenu –tel que le thème ou la rubrique- pour incarner l'attribution même de la signification. Il s'agit alors d'essayer non pas de faire une inférence injustifiée et hasardeuse mais de proposer une signification en lien avec un comportement, un événement ou un phénomène.

Par ailleurs dans ce travail, l'auteur propose une analyse partielle de type structurale sans que ce type d'analyse ne soit abordé de manière exhaustive. Le choix du patient concernant le thème abordé en premier lieu dans son récit semblait refléter de manière forte l'importance de certains aspects de leur histoire de vie.

b. Compétences requises

Au moment de l'entretien et ensuite dans le travail d'analyse, le chercheur doit observer une juste « équation intellectuelle » expliquée par Pierre Paillé et Alex Mucchielli. La rencontre implique l'être rencontré mais aussi l'être qui rencontre et veut accéder au sens.

Le chercheur se situe dans un univers interprétatif qui lui est propre, sa posture témoigne toujours de l'héritage de son passé et reflète ses référentiels expérientiel et culturel particuliers. Sa posture s'accompagne de préjugés, c'est-à-dire d'idées subjectives concernant le phénomène étudié. L'existence de ces préjugés, ces « présupposés » ; est à la fois incontournable et souhaitable puisqu'elle permet concrètement à l'enquêteur l'accès à une réelle signification du texte en mettant en jeu ses propres concepts préalables. Alex Mucchielli et Pierre Paillé remarquent en ce sens qu'abolir le préjugé serait alors bloquer notre possibilité de compréhension (10).

Le traitement des données s'effectue avec la « sensibilité théorique et expérientielle » du chercheur qui est aussi prise en compte dans cette équation intellectuelle. Le regard de l'analyste et sa facilité à trouver une thématization plutôt qu'une autre sont orientés par sa formation initiale et continue, par son expérience de terrain. Il s'agit tant de sa sensibilité qui devient de plus en plus aigüe au fil des lectures et des réflexions que de sa capacité théorique qui s'enrichit de nouveaux concepts, points de vue et modèles. La validité du niveau d'inférence de chaque thème découlera de cette sensibilité.

Cette subjectivité du chercheur s'observe donc autant dans son attitude au moment de l'entretien que dans sa posture dans l'analyse de l'ensemble des données recueillies et est susceptible de biaiser le travail d'une manière difficile à estimer.

c. Limites de l'analyse de cette étude

Le travail d'analyse de cette étude est non seulement subjectif mais aussi limité en terme d'exhaustivité. Il serait nécessaire de poursuivre l'analyse d'autres concepts pouvant être abordés à partir des thèmes observés.

L'attribution de signifiants au récit des patients entendus n'implique pas qu'ils soient retrouvés dans l'histoire de vie de n'importe quel autre patient consommateur chronique et insomniaque.

4. Recherche bibliographique.

Le sommeil est une réalité aux composantes à la fois biologiques, psychologiques et sociales. Différentes sources documentaires furent utilisées pour permettre l'élaboration de ce travail.

Une lecture des ouvrages disponibles au « grand public » fut effectuée avec soin afin de mieux appréhender la difficulté de sommeil et les manières usuelles d'y faire face par les patients qui allaient être écoutés en entretien.

Le Diplôme Inter Universitaire « Le sommeil et sa pathologie » suivi durant l'année universitaire 2015-2016 a permis de prendre connaissance des derniers travaux sur l'insomnie ainsi que sa prise en charge. Les cours théoriques furent dispensés à la Faculté Bichat à Paris et par e-learning alors que deux stages pratiques furent réalisés dans le laboratoire de sommeil d'Angers en mars et juin 2016.

La recherche bibliographique fut effectuée avec les bases de données PubMed et MeSH, Google Scholar, Sudoc et le CiSMef avec les mots-clefs suivants, français et anglais :

- Insomnie, Consommation chronique, hypnotiques, anxiolytiques, retraite, sujet âgé, dépression
- Insomnia, sleep initiation and maintenance disorders, retirement, aged, hypnotics and sedatives, depression, arousal

B/ Résultats de l'étude

1/ Contexte

Une personne sur cinq dans la population est concernée par une plainte d'insomnie supérieure à trois mois (1), avec pour certains d'entre eux un recours à des médicaments. Selon les études 20 à 40% des sujets âgés de plus de soixante ans ont des plaintes de sommeil ; il s'agit pour majorité de femmes qui auront recours à un médicament dans un cas sur deux. (11)(12)

Près de 90% des prescriptions d'anxiolytiques et de benzodiazépines sont effectuées par les médecins généralistes.(1) Alors qu'un nombre non négligeable de prescriptions semblent de manière surprenante être effectué sans consultations selon une étude réalisée en 2010 (13) ; nous pouvons néanmoins constater l'absence de démission des médecins généralistes vis-à-vis de ce problème de renouvellements chroniques qui discutent et réévaluent la prescription dans la majorité des cas.(14)

La Haute Autorité de Santé a émis des recommandations en 2006 puis 2015 pour prévenir le risque de consommation chronique de benzodiazépines. Il s'agit de précautions concernant la posologie de la molécule et la durée initiales de sa prescription ainsi qu'une information appropriée au patient (15,16).

Les études qualitatives qui se sont intéressées à la place de cette consommation dans la vie du patient insomniaque sont peu nombreuses. Parmi elles trois travaux qualitatifs de thèse effectués de 2012 à 2013 ont recherché les facteurs favorisant et ceux freinant le sevrage du traitement chez des patients de plus de 65 ans. Il s'agissait de difficultés de communication avec le médecin, de la place du médicament dans le vécu, du sentiment de contrôle de leur consommation par les patients, du faible poids de la dépendance dans leur ressenti et de la perception d'une espérance de vie limitée. (17) (18) Dans aucun de ces travaux la place de la consommation dans la vie du patient n'a été abordée sans objectif de recherche orienté.

Cette étude a donc l'originalité d'offrir une plus grande possibilité de signification de la consommation chronique de somnifère chez des patients retraités.

2/ Résultats

Ce travail fait émerger des significations particulières chez ces consommateurs chroniques insomniaques qui sont :

- le rôle protecteur, « bouclier » du médicament dans l'affrontement des pensées envahissantes susceptibles de gêner l'endormissement. L'interaction forte entre les liens affectifs du patient et son sommeil est alors soulignée ; ainsi que la conscience effective d'une dépendance psychique au traitement ;

- le rôle du traitement dans la prévention d'une dépression ou la protection des effets néfastes de celle-ci ;

- le lien entre l'activité physique diurne et la qualité de sommeil du patient,

- l'intuition des patients insomniaques d'une hérédité de leur mauvais sommeil.

Ces signifiants observés ne seront pas forcément présents chez d'autres patients consommateurs chroniques insomniaques. Ils sont des outils de compréhension éventuels pour mieux accompagner ce profil de patients.

a. ***Dépendance au médicament protecteur***

La notion de dépendance au médicament prend une large place dans la genèse de la chronicité de la consommation de celui-ci. La souffrance psychique induite par l'insomnie et l'appréhension intense de celle-ci par le patient semblent concourir à cette dépendance ; elle incite le patient à rester accroché à ce confort obtenu initialement par le médicament.

Ce médicament est vu comme un protecteur par le patient, un bouclier salvateur. L'arrêt de l'hyperéveil vécu et la recherche d'un certain répit face à une vie sociale et affective envahissante la nuit sont deux aspects du confort visés par cette consommation.

i. Hyperéveil mental

Le flot de pensées envahissantes témoigne d'un hyperéveil mental et somatique. Les difficultés d'endormissement sont dues à l'incapacité d'arrêter volontairement l'activité mentale. Parfois cela s'accompagne d'une fixation excessive sur le sommeil et ainsi d'une difficulté croissante pour s'endormir lorsque souhaité la nuit ou dans la journée pour faire des siestes. Ce processus définit l'insomnie psychophysiologique qui répond efficacement aux thérapies cognitivo-comportementales visant à travailler sur le contrôle du stimulus de l'endormissement et à restreindre le temps passé excessivement au lit.(6)

Ce constat clinique a pu être corrélé sur le plan neurobiologique au travers de différentes études. Celles-ci témoignent d'un hyper métabolisme global des structures cérébrales de l'éveil ainsi que d'un défaut de désactivation des systèmes d'éveil et de régulation émotionnelle au moment des transitions de sommeil. Ceci s'observait ainsi chez des patients insomniaques de manière significative par rapport à une population de patients-contrôles. Le caractère réversible de cet hyper métabolisme sous traitement hypnotiques ou après une thérapie cognitivo-comportementale témoigne bien de ces marqueurs d'état dans l'insomnie et non de traits spécifiques qui pourraient représenter des facteurs prédisposant à l'insomnie. D'autres hypothèses actuelles dans l'insomnie sur le plan neurobiologique sont la diminution du seuil d'éveil ainsi que l'augmentation de la perception de cet éveil chez les sujets insomniaques.(19)

ii. Repos et répit d'être soi

Le sociologue David Le Breton décrit l'individu contemporain connecté plutôt que relié à la réalité ; communiquant de plus en plus mais rencontrant de moins en moins les autres et dont la plupart des relations sont sans engagement ; entamées ou quittées à la guise du sujet. (20) Cette relation amortie aux autres est une résistance aux impératifs de se construire une identité dans le contexte de l'individualisme démocratique de nos sociétés. Une tentation contemporaine serait alors de fuir la construction de sa propre identité.

L'auteur appelle « blancheur » cet état d'absence à soi plus ou moins prononcé, le fait de prendre congé de soi à cause de la difficulté ou de la pénibilité d'assumer son personnage. Il s'agit d'une volonté d'effacement face à l'obligation de s'individualiser. Pour chacun, même dans le goût de vivre, une certaine dose de blancheur s'impose au fil du jour comme une nécessité. La relâche de l'effort d'être soi se fait sous une forme délibérée et heureuse à travers par exemple l'engagement régulier dans un sport, la marche, un loisir, un voyage, une retraite dans un monastère ; qui offrent à l'individu un temps de « vacances de soi face à la société » ; source d'épanouissement et de réappropriation heureuse de son existence.

David Le Breton décrit ensuite le sommeil comme un refuge profond, une voie pour tourner le dos aux impératifs du monde. Il constate que le dormeur est en retrait de manière naturelle, que

dormir est une astuce pour échapper à l'épreuve de devoir toujours assumer son existence. Il s'agit de disparaître momentanément, sans pour autant mourir. Pierre Pachet ajoute qu'il n'est pas un abandon mais une manière de penser, de reprendre des forces.(21)

Impossible de disparaître, l'insomniaque est épinglé à lui-même de manière insistante dans une terrible imposition d'identité qui amène au ressassement de soi. Le sommeil ou son absence envahit la vie courante au risque de l'épuisement qui réduit la manœuvre de l'individu le lendemain, rendu physiquement et psychologiquement vulnérable aux circonstances.

b. Activité physique et sommeil

Dans ce travail le lien entre sommeil et activité physique est souvent établi par les patients. Celui-ci évoque une qualité de l'endormissement et du sommeil proportionnelle à la quantité d'activité physique, qu'elle soit d'ordre professionnel ou personnel. Une patiente remarque cependant qu'un « trop plein » inhabituel d'activité risque de provoquer un excès de nervosité ayant alors l'effet inverse et empêchant de dormir de manière satisfaisante.

Le décalage de cette activité vers une période nocturne a aussi des effets notables observés concrètement par deux patients ayant fait des travaux postés dans leur vie.

Ce constat pratique témoigné par les patients est conforté par la définition même du sommeil. Celui-ci est constitué de deux processus dont la combinaison génère l'alternance veille/sommeil d'un sujet. Le processus circadien correspond à l'expression de l'horloge biologique interne de notre organisme régulé principalement par l'alternance entre lumière et obscurité ainsi que par les synchronisateurs externes tels que l'activité physique, la température corporelle et les activités sociales telles que l'alimentation ; alors que le processus homéostatique correspond lui à l'accumulation d'une pression de sommeil tout au long de la journée qui est fonction du temps précédent de maintien en éveil.(22)

c. Dépression et sommeil

L'insomnie est un symptôme susceptible de révéler un trouble psychiatrique sous jacent qu'il est important de rechercher en pratique clinique. Le Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux (DSM) offre une classification des troubles en psychiatrie dans laquelle l'item 'insomnie-hypersomnie' est souvent décrit, en particulier dans le syndrome dépressif souvent accompagné de ce symptôme.

Chez la personne âgée de plus de 60 ans les études montrent 20 à 30% de plaintes de mauvais sommeil ; mais aussi 16 à 18% d'insomnie associée à une autre pathologie : dans 9.3% il s'agit d'un trouble psychiatrique.

De nombreuses publications ont démontré cette relation bidirectionnelle entre dépression et insomnie. (23) Dans le sens de l'insomnie pourvoyeuse de dépression, les études longitudinales sont peu nombreuses mais certains résultats sont toutefois intéressants à prendre en compte. Tout d'abord le fait qu'une insomnie persistante augmente de 23% le risque de développer une dépression. (24) Ensuite l'insomnie augmente le risque de dépression chez le sujet âgé avec un Odds Ratio de 1.23. Il s'agit surtout de sommeil de mauvaise qualité, d'insomnie d'endormissement et de maintien de sommeil. (25) Aussi chez les insomniaques, l'état dépressif perdure plus longtemps.(26) Enfin le risque de récurrence de dépression est plus important si le sujet présente une insomnie durable (27) Le risque de rechute de dépression est aussi plus important lorsque le trouble du sommeil est persistant qu'en cas d'antécédent d'épisode dépressif.

A noter en parallèle qu'une étude américaine en 2007 a montré l'effet inducteur de dépression de certains hypnotiques. Cette étude fut réalisée sur les molécules telles que le Zolpidem, l'Eszopiclone, le Ramelteon et le Zaleplon. (28)

d. Hérité du mauvais sommeil

La composante familiale de l'insomnie est actuellement très peu documentée. La prévalence de l'insomnie est plus élevée chez les jumeaux monozygotes que chez les dizygotes.(29) Elle est également plus élevée chez les parents liés au premier degré que dans la population générale. L'association est plus marquée entre mères et filles. (30) Une étude longitudinale effectuée sur dix ans sur des jumeaux dans l'état du Richmond en 2015 est en faveur non seulement d'un caractère familial des facteurs de mauvais sommeil mais aussi d'une plus grande susceptibilité féminine que masculine (59% vs 38%) (31)

Aussi les agrégations familiales rencontrées dans l'insomnie chronique seraient-elles aussi présentes chez des personnes présentant des formes transitoires d'insomnies ? Dans ces formes transitoires, les données soutiennent une plus grande prédisposition génétique à l'hyperéveil réactionnel à des facteurs de stress chez certaines personnes. (32) Il reste encore à déterminer dans quelle mesure l'agrégation familiale représente une prédisposition génétique, un environnement partagé, un comportement appris ou les conséquences d'une psychopathologie.

Même si davantage de travaux sont nécessaires pour statuer l'importance du caractère génétique du sommeil de manière objective, l'intuition du patient est intéressante à prendre en compte pour accompagner celui-ci.

Son sentiment positif d'appartenance à une filiation à travers cet héritage ou bien l'idée négative d'un mauvais sommeil inscrit dans son génome de façon immuable sont des facteurs influençant non seulement les possibilités de sevrage du médicament mais aussi la manière de prendre en charge sa difficulté.

CONCLUSION

La dépendance des patients insomniaques consommateurs chroniques à leur médicament est une réalité complexe à prendre en charge en médecine générale.

L'idée qu'un passage en retraite favorise ce sevrage n'est pas vérifiée chez les patients écoutés. Leur consommation est un recours qui reflète davantage la peur de la mauvaise nuit de sommeil que celle d'une absence de performance le lendemain, davantage envisageable pour une personne retraitée.

Les patients se considèrent protégés par le médicament contre les pensées désagréables et envahissantes de début de nuit. Le traitement leur offre une possibilité de répit vis-à-vis de leurs difficultés sociales et affectives. Il est aussi une aide importante vis-à-vis du risque dépressif craint par le patient du fait de ses difficultés de sommeil, aussi bien pour prévenir l'apparition d'une dépression que pour en réduire les conséquences néfastes. L'activité physique diurne est un paramètre conscient et important chez ces consommateurs, pouvant faire varier la qualité et la quantité de leur sommeil. Enfin une hérédité du mauvais sommeil est suspectée chez certains de ces patients insomniaques.

Ce travail montre l'intérêt du récit de vie et plus globalement de la médecine narrative en pratique clinique. Au-delà des mots, elle produit la visibilité et l'audibilité de la réalité vécue par le patient et offre un outil précieux pour l'accompagnement et le soin en médecine générale.

BIBLIOGRAPHIE

1. ANSM. Etat des lieux de la consommation des benzodiazepines en France - [Internet]. 2013 [cited 2016 Feb 6]. Disponible sur: http://ansm.sante.fr/var/ansm_site/storage/original/application/3e06749ae5a50cb7ae80fb655dee103a.pdf
2. InVS. Troubles du sommeil. Synthèse étude. [Internet]. 2008 [cited 2016 Feb 6]. Disponible sur: http://opac.invs.sante.fr/doc_num.php?explnum_id=8099
3. Vahtera J, Westerlund H, Hall M, Sjösten N, Kivimäki M, Salo P, et al. Effect of retirement on sleep disturbances: the GAZEL prospective cohort study. *SLEEP*. 2009 Nov 1;32(11):1459–66.
4. Insee - Définitions, méthodes et qualité - Aire urbaine [Internet]. [cited 2016 May 25]. Disponible sur: <http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=definitions/aire-urbaine.htm>
5. Insee - Définitions, méthodes et qualité - PCS 2003 - Niveau 1 - Liste des catégories socioprofessionnelles agrégées [Internet]. [cited 2016 May 25]. Disponible sur: http://www.insee.fr/fr/methodes/default.asp?page=nomenclatures/pcs2003/liste_n1.htm
6. American Academy of Sleep Medicine, Société française de recherche et médecine du sommeil. Classification internationale des pathologies du sommeil: [ICSD3] : traduite de l'International Classification of Sleep Disorders, third version. Darien (Ill.): American Academy of Sleep Medicine; 2014.
7. Bertaux D. Le récit de vie. (Armand Colin).
8. BLANCHET A, GOTMAN A. L'entretien. (Armand Colin).
9. Kaufmann J-C, Singly F de. L'entretien compréhensif. Paris: Colin; 2011.
10. Paillé P, Mucchielli A. L'analyse qualitative en sciences humaines et sociales. Paris: A. Colin; 2003.
11. Gooneratne NS, Vitiello MV. Sleep In Older Adults: Normative Changes, Sleep Disorders, and Treatment Options. *Clin Geriatr Med*. 2014 Aug;30(3):591–627.
12. López-Torres Hidalgo. Understanding insomnia in older adults - *International Journal of Geriatric Psychiatry* - [Internet]. Wiley Online Library. 2011 [cited 2016 May 22]. Disponible sur: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/gps.2834/abstract>
13. Di Prizio AC, Rat C, Pivette J, Senand R. Etude sur les prescriptions d'hypnotiques sans renouvellements. 2010. 2010;90(suppl1):56S–7S.
14. Rat, Nguyen, Canevét. Renouvellement des benzodiazépines au delà des durées recommandées. *Exerc Rev Fr Médecine Générale*. 2010;(93):104–10.
15. HAS. Améliorer la prescription des psychotropes chez le sujet âgé ; stratégies d'arrêt. [Internet]. 2007 [cited 2016 May 9]. Disponible sur: http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-03/bzd_insomnie_v2.pdf#page=1&zoom=auto,-178,842

16. HAS. Quelle place des benzodiazépines dans l'insomnie ? [Internet]. 2015 février [cited 2016 May 28]. Disponible sur: http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/2015-03/bzd_insomnie_v2.pdf
17. Lelièvre J. Facteurs facilitant et limitant le sevrage en benzodiazépines et apparentés chez la personne âgée en médecine générale: méthode d'analyse SWOT [Thèse d'exercice]. [Lille, France]: Université du droit et de la santé; 2015.
18. Guilliot J. Consommation chronique d'hypnotiques chez le sujet âgé : évaluation des résistances des patients face à la proposition de sevrage. [Internet]. 2014 [cited 2016 Feb 6]. Disponible sur: <http://pepite-depot.univ-lille2.fr/nuxeo/site/esupversions/3ba6f23f-523d-4dc6-802b-eced60283097>
19. Desseilles M, Dang-Vu T, Schabus M, Sterpenich V, Maquet P, Schwartz S. Neuroimaging Insights into the Pathophysiology of Sleep Disorders. *Sleep*. 2008 Jun 1;31(6):777–94.
20. Le Breton D. Disparaître de soi. Une tentation contemporaine. 2015.
21. Pacht P. La Force de dormir - NRF Essais - GALLIMARD - Site Gallimard [Internet]. [cited 2016 May 24]. Disponible sur: <http://www.gallimard.fr/Catalogue/GALLIMARD/NRF-Essais/La-Force-de-dormir>
22. Benoit O, Foret J. Le sommeil humain: bases expérimentales physiologiques et physiopathologiques. Paris: Masson; 1995.
23. Alvaro PK, Roberts RM, Harris JK. A Systematic Review Assessing Bidirectionality between Sleep Disturbances, Anxiety, and Depression. *Sleep*. 2013 Jul 1;36(7):1059–68.
24. Franzen PL, Buysse DJ. Sleep disturbances and depression: risk relationships for subsequent depression and therapeutic implications. *Dialogues Clin Neurosci*. 2008 Dec;10(4):473–81.
25. Jaussett I, Bouyer J, Ancelin M-L, Akbaraly T, Peres K, Ritchie K, et al. Insomnia and Daytime Sleepiness Are Risk Factors for Depressive Symptoms in the Elderly. *Sleep*. 2011 Aug 1;34(8):1103–10.
26. Buysse DJ, Angst J, Gamma A, Ajdacic V, Eich D, Rössler W. Prevalence, Course, and Comorbidity of Insomnia and Depression in Young Adults. *Sleep*. 2008 Apr 1;31(4):473–80.
27. Suh S, Kim H, Yang H-C, Cho ER, Lee SK, Shin C. Longitudinal course of depression scores with and without insomnia in non-depressed individuals: a 6-year follow-up longitudinal study in a Korean cohort. *Sleep*. 2013 Mar;36(3):369–76.
28. Kripke DF. Greater incidence of depression with hypnotic use than with placebo. *BMC Psychiatry*. 2007 Aug 21;7:42.
29. Barclay NL, Gehrman PR, Gregory AM, Eaves LJ, Silberg JL. The Heritability of Insomnia Progression during Childhood/Adolescence: Results from a Longitudinal Twin Study. *Sleep*. 2015 Jan 1;38(1):109–18.
30. Beaulieu-Bonneau S, LeBlanc M, Mérette C, Dauvilliers Y, Morin CM. Family History of Insomnia in a Population-Based Sample. *Sleep*. 2007 Dec 1;30(12):1739–45.

31. Lind MJ, Aggen SH, Kirkpatrick RM, Kendler KS, Amstadter AB. A Longitudinal Twin Study of Insomnia Symptoms in Adults. *Sleep*. 2015 Sep 1;38(9):1423–30.
32. Fernandez-Mendoza J, Shaffer ML, Olavarrieta-Bernardino S, Vgontzas AN, Calhoun SL, Bixler EO, et al. Cognitive–emotional hyperarousal in the offspring of parents vulnerable to insomnia: a nuclear family study. *J Sleep Res*. 2014 Oct 1;23(5):489–98.
33. Shapiro CM. ABC des troubles du sommeil. Paris; London: Maloine ; BMJ; 1996.
34. Senninger F. Abord Clinique des Troubles du Sommeil [Internet]. Paris; New York: Springer; 2012 [cited 2015 May 13]. Disponible sur: <http://dx.doi.org/10.1007/978-2-8178-0279-4>
35. INVS. BEH n°44-45/2012 / 2012 / Archives / BEH - Bulletin épidémiologique hebdomadaire / Publications et outils / Accueil [Internet]. [cited 2016 May 28]. Disponible sur: <http://www.invs.sante.fr/Publications-et-outils/BEH-Bulletin-epidemiologique-hebdomadaire/Archives/2012/BEH-n-44-45-2012>
36. Dr Royant-Parola. Comment retrouver le sommeil par soi-même ? [Internet]. Odile Jacob. 2012 [cited 2016 Apr 27]. Disponible sur: http://www.odilejacob.fr/catalogue/sante-vie-pratique/forme-et-sante/comment-retrouver-le-sommeil-par-soi-meme_9782738111067.php
37. Devun F, Michallet N. Enquête officinale sur la prise en charge de l'insomnie : consommation médicamenteuse, connaissances et dépendance du patient - document février 2015. [Internet]. 2007 [cited 2016 Feb 6]. Disponible sur: <http://dumas.ccsd.cnrs.fr/dumas-01121138/document>
38. Billows M, Gradisar M, Dohnt H, Johnston A, McCappin S, Hudson J. Family disorganization, sleep hygiene, and adolescent sleep disturbance. *J Clin Child Adolesc Psychol Off J Soc Clin Child Adolesc Psychol Am Psychol Assoc Div 53*. 2009 Sep;38(5):745–52.
39. LeBlanc M, Mérette C, Savard J, Ivers H, Baillargeon L, Morin CM. Incidence and Risk Factors of Insomnia in a Population-Based Sample. *Sleep*. 2009 Aug 1;32(8):1027–37.
40. Touchard M. Insomnie: physiopathologie et prise en charge [Thèse d'exercice]. [Lille, France]: Université du droit et de la santé; 2009.
41. Hartley S, Quera-Salva T. Insomnies : hypnotiques ou non ? *Médecine*. 2009 May 1;5(5):208–13.
42. Ah-sane E. Intérêt de l'actimétrie dans le sevrage aux somnifères [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paul Sabatier (Toulouse). Faculté des sciences médicales Rangueil; 2010.
43. Gaulejac V de, Legrand M. Intervenir par le récit de vie: entre histoire collective et histoire individuelle. Ramonville Saint-Agne: Érès; 2008.
44. Vecchierini M-F, Touchon J. Le guide du sommeil. Montrouge, France: J. Libbey Eurotext; 1997.
45. Nguyen-Michel VH, Lâm XY, Sebban C. Le sommeil et ses troubles chez le sujet âgé. *Inf Psychiatr*. 2010 Jan 1;Volume 86(1):57–65.
46. Glomot F. L'insomnie, le patient et le médecin généraliste: analyse de la qualité de sommeil des patients sous hypnotiques vus en consultation de médecine générale [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Poitiers; 2014.

47. Mendil D. Modalités de prescription des hypnotiques chez la personne âgée de plus de 65 ans, en EHPAD ou en USLD [Mémoire de capacité]. [2012-, France]: Aix-Marseille Université. Faculté de Médecine; 2015.
48. Jespersen KV, Koenig J, Jennum P, Vuust P. Music for insomnia in adults. *Cochrane Database Syst Rev* [Internet]. 2015 Aug 13 [cited 2016 Mar 7]; Disponible sur: <http://onlinelibrary.wiley.com/doi/10.1002/14651858.CD010459.pub2/abstract>
49. Menegaux F, Truong T, Anger A, Cordina-Duverger E, Lamkarkach F, Arveux P, et al. Night work and breast cancer: A population-based case-control study in France (the CECILE study). *Int J Cancer*. 2013 Feb 15;132(4):924–31.
50. HAS. Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale [Internet]. 2006 [cited 2016 Mar 7]. Disponible sur: http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_522637/fr/prise-en-charge-du-patient-adulte-se-plaignant-d-insomnie-en-medecine-generale
51. HAS. Recommandations pour la surveillance médico-professionnelle des travailleurs postés et en horaires atypiques - Reco_HAS_Travail_poste- [Internet]. 2012 [cited 2016 Apr 25]. Disponible sur: http://www.chu-rouen.fr/sfmt/autres/Reco_HAS_Travail_poste-Texte_court_30-05-2012.pdf
52. C. Rat, JM Nguyen, JP Canevet. Renouvellement des benzodiazépines au-delà des durées recommandées. *Exercer* 2010 ; 93. 2010;104–10.
53. HAS. RPC SFTG Insomnie - Prise en charge du patient adulte se plaignant d'insomnie en médecine générale. [Internet]. 2006 décembre [cited 2016 Feb 6]. Disponible sur: http://www.has-sante.fr/portail/upload/docs/application/pdf/rpc_sftg_insomnie_-_recommandations.pdf
54. Glass J, Lanctôt KL, Herrmann N et al. Sédatifs chez les personnes âgées insomniaques. *Minerva Website* [Internet]. 2005 [cited 2016 Mar 7]; Disponible sur: <http://www.minerva-ebm.be/fr/article/672>
55. Peressoni H. Sevrage ambulatoire des personnes âgées de plus de 65 ans, consommatrices au long cours d'hypnotiques: propositions d'amélioration des professionnels de santé concernés [Thèse d'exercice]. [Lille, France]: Université du droit et de la santé; 2015.
56. Balmand J. Sevrage des hypnotiques chez la personne âgée en EHPAD: étude d'intervention [Thèse d'exercice]. [France]: Université de Strasbourg (2009-....). Faculté de médecine; 2013.
57. Orvain N. Sevrage des hypnotiques chez la personne âgée en institution: spécificité du cadre institutionnel, outil d'aide diagnostique et thérapeutique [Thèse d'exercice]. [France]: Université Paul Sabatier (Toulouse). Faculté des sciences médicales Rangueil; 2013.
58. Leblanc M-F, Desjardins S, Desgagné A. Sleep problems in anxious and depressive older adults. *Psychol Res Behav Manag*. 2015 Jun 11;8:161–9.
59. Pillai V, Roth T, Drake CL. The Nature of Stable Insomnia Phenotypes. *Sleep*. 2015 Jan 1;38(1):127–38.
60. Léger D. *Troubles du sommeil*. Rueil-Malmaison [France]: Doin; 2001.

61. Jullien B. Troubles du sommeil d'enfants de moins de six ans au regard de leur histoire de vie. Nantes; 2015.
62. HAS. Troubles du sommeil : stop à la prescription systématique de somnifères chez les personnes âgées. [Internet]. 2012 [cited 2016 Mar 7]. Disponible sur: http://www.has-sante.fr/portail/jcms/c_1299994/fr/troubles-du-sommeil-stop-a-la-prescription-systematique-de-somniferes-chez-les-personnes-agees

ANNEXE 2 : Mail de recrutement aux médecins généralistes

Courrier électronique en date du 23 juillet 2015

Bonjour,

Je vous sollicite en tant que médecin généraliste pour mon travail de thèse sur le sommeil des patients retraités consommateurs de somnifères.

Il va s'agir d'une étude qualitative qui a pour objectif de mieux comprendre cette plainte donnant lieu à une consommation médicamenteuse régulière conséquente.

Pour ce travail je souhaite recruter des patients :

- **retraités et en âge de la retraite**
- **consommateurs de somnifères** (hypnotiques, benzodiazépines et apparentés) **depuis plus de 5 mois.**
- **sans pathologie psychiatrique lourde ni psychotique connue**
- **autonomes dans leur discours, sans trouble cognitif ni phasique connu.**

afin de leur proposer de se rencontrer pour un entretien d'une heure environ.

Je vous serai très reconnaissante de repérer ce profil parmi votre patientèle et de leur proposer de participer à mon travail.

Merci de transmettre largement ce mail à vos collègues susceptibles aussi d'en recruter !

Si les patients sont d'accord pour effectuer cet entretien, je vous remercie de me communiquer leurs coordonnées, je prendrai contact avec eux par téléphone pour fixer une date et un lieu.

En attendant cela je vous joins une lettre d'information à leur remettre.

Je débuterai ces entretiens au mois de septembre.

Si ce sujet vous intéresse, je ne manquerai pas de vous tenir informé(e) des résultats de mon travail.

Je vous remercie infiniment du temps que vous m'accorderez, votre aide m'est précieuse !

Aude Matte

ANNEXE 3 : Lettre informative au patient

Nantes, le 23 juillet 2015

Madame, Monsieur,

Votre médecin s'est adressé(e) à vous car vous êtes susceptible de m'aider dans mon travail de thèse que je réalise sur le sommeil.

Je suis médecin généraliste remplaçant à Rezé, j'effectue en parallèle mon travail de thèse sur le sommeil et un Diplôme Inter Universitaire sur « le sommeil et sa pathologie ».

Je souhaiterais, si vous êtes d'accord, m'entretenir avec vous au sujet de votre sommeil.

Il me faut écouter parler de leur sommeil un maximum de personnes retraitées consommatrices de somnifères. Il faudra vous présenter, me parler de vous et de votre sommeil de manière globale. Je me permettrai de vous poser des questions plus précises si cela s'avère nécessaire.

Les données recueillies lors de cet entretien seront enregistrées et rendues anonymes, votre identité ne sera en aucun cas révélée.

Vous aurez la possibilité de vous retirer de cette étude à tout moment si vous le désirez.

Dans l'attente de vous joindre par téléphone pour confirmer votre accord et définir un lieu et une date de rendez-vous, je vous remercie beaucoup pour le temps et la confiance que vous m'accorderez dans ce travail.

Aude MATTE

Adresse mail précisée

ANNEXE 4 : Guide de relance

- Présentez vous en quelques mots.

Eventuellement : Racontez moi votre parcours de vie.

- Parlez moi de votre sommeil tout au long de votre vie
- Souhaitez vous ajouter quelque chose que nous n'aurions pas abordé ?

PRESENTATION

- Age, sexe
- Profession, diplômes
- Lieu résidentiel urbain/rural
- Situation familiale, nombre d'enfants, entourage
- pathologies

SOMMEIL

Modalités de sommeil : habitus, Rythme, qualité subjective ... : qu'est ce qu'un mauvais sommeil ?

Phénomènes ? : Endormissement, réveils nocturnes, douleurs

Retentissements divers : entourage, activités, humeur

Méthodes alternatives pour mieux dormir ? connues/testées/encouragées

Aides et freins au sommeil

Changements de structure du sommeil ? Périodes ? Evènements-clefs ?

- Comment imaginez-vous votre sommeil dans les 10/20/30 ans à venir ?

CONSOMMATION

- Parlez-moi de votre prise de médicaments pour mieux dormir ;
- Racontez-moi une nuit et/ou un lendemain avec et sans prise de médicament ;

Le(s)quel(s), depuis quand, combien de temps, fréquence,

Attentes, craintes, bénéfices, effets nocifs vécus, renouvellement de prescription, prescripteur

Alternatives à un meilleur sommeil

LA RETRAITE

- Parlez-moi de votre sommeil depuis que vous êtes retraité(e).

Vu, le président du jury

Vu, le directeur de thèse

Vu, le Doyen de la Faculté

NOM : MATTE

PRÉNOM : Aude

Titre de Thèse :

**EXPERIENCES DE CONSOMMATION CHRONIQUE D'ANXIOLYTIQUES
OU D'HYPNOTIQUES PAR DES PATIENTS RETRAITES
INSOMNIAQUES. ENTRETIENS PAR RECIT DE VIE.**

RÉSUMÉ

Contexte : La consommation chronique d'anxiolytique et d'hypnotiques est fréquente dans la population âgée et inadaptée sur le plan des recommandations.

Objectif : L'objectif de ce travail était d'approcher la place du médicament dans la trajectoire de vie du patient insomniaque et de préciser le sens qui peut être attribué à cette consommation afin de mieux la prendre en charge.

Méthode : Une étude qualitative prospective des entretiens par récits de vie de dix patients retraités insomniaques a été menée. Les patients prenaient leur traitement depuis plus de cinq mois et étaient en capacité de s'exprimer oralement.

Résultats : La capacité protectrice attribuée par le patient au médicament est centrale et l'en rend dépendant de manière consciente. Il s'estime davantage protégé de la dépression et des pensées désagréables de la nuit le confrontant intensément aux tracés éventuels dans sa vie affective et sociale. Une intuition que le mauvais sommeil pourrait être héréditaire est aussi constatée, ainsi que les répercussions de l'activité physique diurne sur le sommeil.

Conclusion : Loin d'être exhaustif sur l'expérience de consommation du patient insomniaque retraité, ce travail montre l'intérêt de la médecine narrative avec une écoute centrée sur le patient pour la compréhension de phénomènes complexes en médecine générale.

MOTS CLÉS

Insomnie, consommation chronique, hypnotique, anxiolytique, retraite, personne âgée, dépression, récit de vie.

Annexe 1 :

Recueil de transcription écrite des entretiens.

THESE

pour le

DIPLÔME D'ETAT DE DOCTEUR EN MEDECINE

(DES de Médecine Générale)

par

Aude Matte

**Expériences de consommation chronique d'anxiolytiques
ou d'hypnotiques par des patients retraités insomniaques.
Entretiens par récits de vie.**

Préambule

La transcription de chaque entretien se présente de la manière suivante :

- en **gras** sont transcrites les paroles de l'enquêteur alors que celles du patient sont en caractères de texte habituel.
- en *italique* peuvent être précisées des circonstances particulières ou bien les paroles d'une tierce personne présente à un moment de l'entretien.
- entre *étoiles* sont modifiés certains noms et lieux afin de rendre anonyme le récit.
- Chaque entretien est numéroté selon l'ordre chronologique de réalisation. Une ou deux lettres sont attribuées à chaque patient de manière délibérée par l'enquêteur.

Sommaire

Entretien n°1 : Madame D.....	3
Entretien n°2 : Monsieur P.....	16
Entretien n°3 : Madame P.....	27
Entretien n°4 : Monsieur L.....	38
Entretien n°5 : Monsieur B.....	58
Entretien n°6 : Monsieur Ba.....	67
Entretien n°7 : Monsieur M.....	75
Entretien n°8 : Monsieur D.....	84
Entretien n°9 : Madame V.....	92
Entretien n°10 : Madame Be.....	99
Entretien n°11 : Monsieur A.....	120

Entretien n°1 :

Madame D. rencontrée à son domicile à une trentaine de kilomètres de la métropole.

Donc on va commencer Madame si vous voulez bien vous présenter, me dire un petit peu qui vous êtes, ce que vous faites dans la vie, votre entourage, etc.

Ce que j'ai fait et ce que je fais maintenant ? **Oui, bien sûr, bien sûr !** Alors ce que j'ai fait : j'étais couturière ! **Ah dites donc, super !** Voilà, alors euh bon j'ai travaillé longtemps chez moi. **D'accord.** Enfin je ne vais peut-être pas raconter tout ça ? **Si bien sûr tout m'intéresse, ne vous inquiétez pas !** Donc j'ai travaillé chez moi sitôt mariée, quoi ! **Ici, ici même ?**

Non pas ici, parce qu'on a habité dans un autre village à *quelques kilomètres d'ici*. Là euh six ans, ensuite on a construit ici donc on est là depuis quarante ans quand même, **-d'accord-** ça fera quarante et un ans même au mois d'octobre qu'on est là. **D'accord.**

Et bon après euh, comme la couture ça ne me rapportait quand même pas beaucoup d'argent donc à un moment donné les enfants ont grandi, donc on a trois enfants. **D'accord.**

Dont un qu'on a perdu, j'ai eu 4 enfants si vous voulez dont un qu'on a perdu à 6 mois et demi de grossesse, **-d'accord-** voilà, alors ça commençait ; c'était au début de notre vie de couple, c'était pas génial mais bon c'est la vie. Et bon après on en a quand même eu trois. Et donc quand ils ont grandi il fallait un peu plus d'argent forcément donc là j'ai décidé d'aller travailler dans un magasin, à *Métropole*, j'ai travaillé beaucoup sur *Métropole* dans la rue *du magasin*. **Ah, je vois très bien, d'accord.** Oui le magasin *premier magasin*, ça s'appelait. **Qui existe donc... ?** Qui n'existe plus. Oui, non maintenant c'est une fromagerie qui est à la place **D'accord.**

Mais j'ai travaillé quatorze ans là à domicile, parce que j'allais chercher mon travail, je prenais ma valise tous les vendredi soirs et je rentrais chez moi et je faisais mon travail de la semaine que je reportais le vendredi suivant. **Ah d'accord.** Ce qui m'a permis d'élever mes enfants à la maison. **D'accord.** Voilà, sans les mettre chez des nourrices, quoi. **D'accord.** Et bon j'ai quand même arrêté parce que j'ai été quatorze ans en tout dans ce magasin mais j'ai eu une coupure parce que j'ai eu notre troisième fille. **D'accord.** Et – on a un garçon et deux filles - alors la troisième c'était une fille, j'ai arrêté quelques années quand même que j'ai pas repris à travailler, que je travaillais chez moi mais sans être déclarée forcément, alors voilà. **Toujours dans la couture ou dans autre chose ?** Toujours, toujours dans la couture oui, oui, oui, ce qui me permettait de rester à la maison. **D'accord.**

Puis après euh j'ai arrêté donc en 90...8 euh attendez 98, oui début 98 j'ai arrêté le magasin *premier magasin* parce qu'il y avait beaucoup moins de travail et ... Bon moi j'ai retrouvé du travail à *Métropole*, toujours à *Métropole* mais dans un magasin, rue *du magasin*. **Ah d'accord !** Que vous devez certainement connaître de renommée... (Rires) De renommée parce que c'est le magasin *Second magasin*. **D'accord, en effet.** Oui.

Alors ça je vais vous dire ça a été le début de mes problèmes, justement par rapport à ça ; parce que je rêvais de travailler dans un magasin, ça a toujours été mon envie de travailler dans un magasin de haute couture et de faire de la retouche, parce que c'était de la retouche là, tandis que l'autre j'ai fait beaucoup de sur-mesure. **D'accord.** C'était un bon magasin l'autre aussi on avait une clientèle super ! **D'accord, vous créez sur mesure ?** On créait oui, je faisais du modèle, ah oui, oui, oui, j'ai fait des beaux modèles oui, c'est vrai, et puis la dame qui tenait le magasin était très compétente, donc les essayages et tout c'est elle qui s'en occupait mais moi je taillais, je coupais, **-d'accord-** je préparais l'essayage puis après je finissais, plusieurs fois on ... Des essayages... ; oui on a fait du beau travail on travaillait avec les tissus Lydie ! **Je ne connais pas !** Lydie euh oui ça n'existe plus malheureusement ; si c'est un magasin euh... Vous avez le * localisation A *... Non, le boulevard

B euh la rue *C* en bas, il y a une rue qui monte là je ne me rappelle plus, oui... *D* ? Voilà *D* peut-être bien, oui et vous arrivez boulevard *B*... **Rue *E* ? Rue *E* ! On travaillait avec eux c'étaient des tissus supers. Oui, oui. Après donc j'ai arrêté. **Parce que donc *second magasin* s'est très mal passé vous disiez ?****

Euh bah c'était après hein, là j'ai arrêté *Premier nom de magasin*, j'ai démissionné *du premier magasin* pour aller travailler chez *le second*, et j'ai travaillé qu'un an et demi chez *le second* ; - **d'accord-** pas longtemps ; et bah j'avais affaire à un patron qui n'était pas très très sympa -**d'accord-** et on m'avait prévenue déjà les premiers jours que j'ai rentrée dans le magasin. Je me suis dit : « quand même ! » J'avais plus de 50 ans à l'époque ! Je sais mon travail quand-même ; je voulais pas me flatter mais je savais quand même travailler du fait que je sortais d'un magasin renommé, -**bien sûr-** et puis finalement bah il est tombé ; je voyais les vendeuses qui partaient les unes après les autres, des filles supers mais qu'étaient... C'était que de la dispute dans ce magasin, -**d'accord-** alors à un moment donné moi j'allais avec des boules au ventre pour travailler et... Il m'appelait pour aller faire un essayage en bas pour une cliente, il me disait : « je ne vous ai pas appelée », en plus on travaillait... Je faisais les retouches au premier étage. **D'accord.**

Au début ça a été hein, quelques mois ça a été mais à un moment donné euh, voilà. Fallait qu'il ait quelqu'un toujours, euh comment dire, dans la ligne de mire si vous voulez hein ; si c'était pas une vendeuse c'était une retoucheuse -**d'accord-** et puis bah à un moment donné bah moi je me suis mis à pas aller bien car je me disais : « mais je ne sais plus travailler ou quoi, qu'est-ce qui m'arrive ? » et tout euh... Je maigrissais, j'allais pas bien et puis bah là le début de manque de sommeil m'a pris. **D'accord.** Je ne faisais que ruminer ça toute la nuit. **D'accord.** Donc j'ai beaucoup maigri puis à un moment donné j'ai décidé d'abord euh j'avais... C'était en... Oui c'était quand même en 99, en plus je perds ma mère alors il y a eu des circonstances peut-être qui ont fait aussi que tout s'est emmêlé, j'ai perdu maman d'un cancer au début de l'année et bon c'est vrai que tout ça, ça m'avait quand même fatiguée, et le fait... Le travail que j'appréhendais d'aller tout le temps tous les jours hein parce qu'on était quand même à trente kilomètres mais... Je voulais... Je voulais tenir car j'avais tellement eu envie de ce travail là ! **Oui bien sûr ! Et puis de me voir rabaissée diminuée comme ça, 'pftt' ! C'était la personne en fait qui vous effrayait... C'était la personne... ? C'était la personne, c'était pas le travail, c'était ça ! C'était la façon dont elle vous menait ?** Oui, oui, oui, c'est ça !

Oui on rentrait dans le magasin il ne vous disait pas « bonjour » hein. Vous ne connaissez pas cette famille, vous êtes de *Métropole* originaire ? **Euh pas originaire, non ; ça fait cinq ans que je suis à *Métropole*.** Ah 5 ans, oh bah oui alors là, je ne sais pas maintenant parce que ce magasin il n'est plus à la même place, parce qu'ils avaient trois magasins ces gens là, c'était une famille *Nom*, c'étaient des juifs, alors bon finalement il avait la renommée déjà d'avance car il était déjà marqué à l'encre rouge auprès de.... Comment cela s'appelle des... Allons... ! Quand on va devant le ... Bah écoutez j'arrive plus à trouver euh le mot juste... **Vous cherchez un autre magasin ? Non une autre enseigne ?** Non, non, quand on est devant le tribunal... **Un procès ?** Quand on est appelé par les autres ouvriers... **Parce que ce monsieur avait déjà ... ?** Il y était déjà, il avait déjà été appelé... **En tant que juré ?** Non, non, par une ouvrière, par une employée, -**d'accord-** il l'avait harcelée comme ça et... **Elle avait déposée une plainte ?** Elle avait déposée une plainte mais ça s'appelle comment quand on est euh, quand on va ... Oh je ne me rappelle plus du nom... (*Les prudhommes*)

D'accord et vous voulez dire que ça lui est arrivé plusieurs fois d'être devant les tribunaux ? Oui ça lui est arrivé et c'est vrai que on me l'avait dit mais au départ..., et je me dis : « je sais travailler il ne va pas m'embêter », mais il fallait toujours qu'il ait quelqu'un comme ça... Alors donc moi voilà, le début de mes comprimés pour dormir ça a commencé là parce que je n'arrivais plus à dormir et oui et puis je repartais pour vous dire le mal de ventre, oui, tous les matins un mal de ventre hein !

D'accord, et ça vous me dites que vous avez travaillé un an et demi chez lui, c'était le directeur en fait de... Oui il était le patron du magasin, -le patron ; et il était là en permanence ?- euh ce

n'était même pas le patron parce que le vrai patron il était à l'autre magasin plus bas, alors il y avait trois magasins, *le premier*, *le second* et puis il y avait l'autre... Voyez, j'ai perdu les noms parce que moi ça fait quand même seize ans alors euh je ne me souviens plus du nom de l'autre mais voilà. Donc c'était son père mais à l'époque, il ne doit plus vivre son père parce qu'il était déjà âgé, son père lui était très très bien son père, il comprenait hein, il m'avait dit : « vous partez... ? » Parce que j'ai démissionné hein, j'ai carrément démissionné, j'ai perdu tous mes droits ! **Vous avez perdu tous vos droits ?** J'ai perdu tous mes droits, oui,... **A cause de...** A cause de lui, oui, car 'j'ai partie' volontairement, j'ai démissionné. **Oui d'accord. Ce n'étais pas un licenciement autre.** Non, non, non, ce n'était pas, je n'ai pas demandé... Parce que je ne sais pas si je serai là encore tellement que il m'avait travaillée hein !

Oui. Vous aviez perdu du poids, vous n'arriviez plus à dormir vous me dites que vous aviez la boule au ventre. Vous mes dites que les premiers mois cela s'est relativement bien passé et c'est progressivement en fait que... Du coup vous avez vécu quoi, un an avec vraiment la boule au ventre ou bien... ? Oh oui carrément hein, carrément hein ! **D'accord et en parallèle votre mari travaillait ?** Oui, oui, oui, à l'époque mon mari travaillait. **Qu'est ce qu'il faisait comme travail ?** Il était chauffeur livreur **D'accord.** Il travaillait chez un marchand de vin à ... A quatre kilomètres d'ici.

D'accord. Et ça pendant toute la période de votre travail aussi bien ici que dans le centre de *Métropole* ? Oui, oui. Ah bah oui, oui, oui, enfin c'est-à-dire euh, les premières années mon mari a travaillé dans une usine à *village voisin*, oui, onze ans, et puis après il a fait ses trente ans carrément là-bas, oui bah à l'époque hein (rires), parce que aujourd'hui il a 70 ans donc voyez ya quand même, il y a plus de onze ans... Attendez... 70... Il y a onze ans qu'il est en retraite, parce qu'il a eu la chance de l'avoir à 59 ans. A l'époque il y a une loi qui 'avait passé' là et il pouvait partir un peu plus tôt donc comme il avait toutes ses années il est parti, lui. **Vous avez quel âge Madame ?** Moi j'ai soixante sept ans ! **Soixante sept ans, d'accord, et est-ce que vous avez eu des diplômes avant d'exercer le métier de couturière ?** Oui, oui, oui, j'ai mon CAP, BEP et brevet de maîtrise. **Brevet de maîtrise, d'accord.** J'avais fait trois années à la chambre des métiers. **D'accord.**

J'avais une bonne patronne hein, 'j'ai rentré' en apprentissage à quatorze ans parce qu'à l'époque on rentrait en apprentissage de bonne heure, on n'allait pas à l'école jusque seize ans mais on allait en apprentissage. J'allais à l'école à... Je suivais des cours de couture à la chambre des métiers à *ville voisine* ; c'était à *ville voisine*. **Vous en avez suivi combien de temps des cours de couture ?** Disons à l'époque c'était combien, trois années pour le CAP et le BEP ; trois années d'apprentissage et puis après moi j'ai fait deux années de plus pour avoir le brevet de maîtrise, voilà, oui, oui, oui ! **Tout ça dans la couture ?** Oui toujours dans la couture, je n'ai su faire que ça ! **Oh mais c'est déjà très bien ; vous savez vous parlez à une passionnée de couture et quand je vois des personnes comme ça qui en on fait leur métier je trouve cela magnifique !** A l'époque c'était...

Et du coup vous avez tout le temps vécu plutôt en milieu rural ou semi rural, plutôt à la campagne ? Oui toujours à la campagne, parce que mes parents étaient paysans. On était une famille de six enfants, alors vous voyez moi je suis la deuxième. **Plutôt dans la région ?** Oui le village d'à côté ! **Vous êtes une vraie personne de la région !** Oui, oui ! Je suis une personne du coin, il n'y a pas de soucis on ne s'est pas éloignés ; et mon mari est d'ici alors, il est de *village d'à côté* - **d'accord.**

Et donc vous me disiez : quatre enfants, un premier que vous avez perdu tôt, et vous avez des petits enfants aussi ? Huit ! **Huit ? Dites donc !** Huit petits-enfants, eh oui ! **Qui sont aussi restés dans la région ?** Non, nos filles sont dans la région mais notre fils est dans *région lointaine à plus de cinq cent kilomètres*. Entre *deux métropoles*, oui. Donc on a trois enfants et puis notre ainée notre fille travaille au *lieu de soin de métropole*, elle est aide soignante, elle a trois garçons, dont l'ainé qui a vingt ans, qui aura vingt ans là au mois de décembre. **Dis donc ça fait une très belle famille !** Oui et notre autre fille est à *ville voisine*, elle travaille dans *métropole*, vous la connaissez peut-

être si vous allez des fois là... A la *lieu-dit* (...) rue *F* où il y a le manège et elle est dans la rue euh... **Oui je vois très bien cette rue, j'ai pu la rencontrer !** Elle est vendeuse là-bas de chaussures !

Maintenant que je vous connais un petit peu mieux Madame on va... On prend le café ?

(pause café)

Je voulais quand même vous dire... Ah bah oui vous n'enregistrez plus, oui on va prendre le café... **Je peux enregistrer même si le café se fait en même temps ! Vous vous êtes arrêtée croyant que je n'enregistrais plus !**

Donc vous observez vraiment ce travail difficile qui a été source de plus que du mauvais sommeil si vous me dites que vous avez perdu du poids...

Oui c'est ça que je voulais vous dire, c'est que quand même j'ai fait une dépression. **D'accord.** C'était pas une ... Je ne voulais pas me soigner. C'était le Dr A. qui me suivait à *ville voisine*, c'était pas le Dr B. Et bon bah je voulais... Je voulais tenir, je me disais : « bah quand même je ne vais quand même pas faire une dépression il faut quand même que je m'en sorte hein ! » Mais comme je n'avais que ça dans la tête, que ça aille. Ce que je n'acceptais pas si vous voulez c'est que -à l'âge que j'avais d'avoir été écrasée comme ça. Je disais : « je connais mon métier, pourquoi j'en suis arrivée là ? J'aurai jamais dû tomber, j'aurai dû tenir ! » Vous voyez je me suis reproché ça, voilà, c'est bête hein ! **D'accord.** J'avais vraiment été euh...Et ça... Je m'en voulais d'avoir été si bas, parce que je me suis dit : « bah quand même j'aurai dû... » J'aurai dû tenir, j'aurai dû dire quand même : « d'accord il me fait des choses comme ça, il me fait aller pour rien,... » Il me faisait des réprimandes, hein ! **Oui ? C'est ce que je voulais vous demander : il vous... Il vous surmenait autant qu'il vous faisait des remarques sur le travail que vous faisiez ?**

Voilà, Oui, oui, ou alors il m'aurait fait faire du travail, et c'était l'autre qu'il fallait, enfin bon c'était vraiment exprès pour embêter la personne quoi ! **D'accord. A chaque fois il vous contredisait, d'accord.** Oui, oui, il me contredisait.

Et vous aviez la sensation que c'était surtout vous qu'il avait en ligne de mire ou bien... C'était moi dans le moment mais ce n'était pas que moi parce qu'il y avait un personne avant moi, que j'ai beaucoup revue après aussi hein, *femme super*...une jeune femme qui était super, vraiment une vendeuse extraordinaire hein vraiment super et tout... eh bah elle est partie avant moi ! Moi ça commençait à me travailler parce que j'ai dit : « eh bah dis donc des bonnes filles comme ça, des bonnes vendeuses et tout qui s'en vont comment qu'elles tiennent pas le coup ? » J'ai dit : « moi je ne vais jamais tenir le coup ! » Je n'ai pas tenu le coup non plus ! Oui, oui, ah bah non, c'était...

Quelles aides vous aviez à l'époque, comment est-ce que... bien sûr progressivement vous avez diminué à petit feu parce que vous dites que vous perdiez du poids etc., est-ce qu'il y avait des choses quand même qui vous faisaient tenir, qui vous faisaient...

Ben c'est-à-dire j'avais la chance en arrivant chez moi, d'abord j'avais mon mari il a dû en être saoulé de toutes mes affaires parce que je vais vous dire ; je pleurais jusque *ville voisine*. **D'accord.** Alors ça faisait pas mal de temps, je ne rentrais quand même pas de bonne heure, parce que le commerce c'est le problème on finissait à dix neuf heures. Je prenais le tramway pour aller reprendre ma voiture que je laissais à l'extérieur de *Métropole* parce que je ne pouvais pas non plus payer un stationnement en ville donc après tout ça, ça me travaillait donc bon c'est vrai que je pleurais pas mal. Je suis assez sensible aussi il faut quand même reconnaître que je pleure assez facilement. Mais j'arrivais là je disais : « faut pas que je pleure quand je vais arriver ! » Bah oui mais j'arrivais, je mangeais, on se mettait à table avec mon mari, il fallait que j'en parle. **Oui bien sûr.** C'est vrai qu'il m'a quand même écoutée, hein ; mon mari m'écoutait, mes filles m'écoutaient, mes filles me disaient : « je comprends pas comment tu restes, faut pas que tu restes ! » Parce que elles voyaient que

je me détruisais mais bon à l'âge que 'j'étais' je ne le savais pas, c'est quand même quelque chose hein !

Vous vous disiez qu'il fallait que vous résistiez parce que peut-être qu'il était difficile de trouver ailleurs et que c'était quelque chose dont vous rêviez depuis un petit moment ? Oui j'étais tellement heureuse de travailler dans un gros magasin comme ça j'étais même fière d'en parler là où je travaillais au début ! Bah oui hein, après euh... **D'accord.** Comme quoi finalement s'il changeait si souvent de... Parce que l'autre personne avant moi avait été un an alors vous voyez un peu la retoucheuse il en a eu combien je ne sais pas, **-d'accord-** je ne sais même pas si aujourd'hui il en a encore, je sais pas. (*Ricanement*) (...)

J'ai du mal à y retourner, j'y suis retournée il n'y a pas longtemps parce que j'ai fait euh... On a fait le circuit de *Métropole* là avec deux amies **-d'accord-** on est allées se promener dans *Métropole* j'ai dit : « tiens les filles je vais vous faire passer ou j'ai travaillé 'hihi' » ; mais je ne retrouvais même plus le magasin parce qu'il avait changé de place **-d'accord-** mais oh je ne m'y suis pas attardée hein ! **Vous n'avez pas cherché vraiment à...** Je ne me suis pas attardée hein ; mais c'était que des belles choses mais par contre j'avais des clientes en or qui voyaient ce qui se passait. **Elles s'en apercevaient bien...** Oh bah oui, ah oui, oui, oui. Parce que quand je suis partie il y a une vendeuse qui lui a dit : « vous savez *son prénom*, elle s'en va. » Parce que je m'appelle *son prénom* et lui m'appelait toujours *prénom coupé*. **D'accord.** Parce qu'il y 'avait peut-être d'autres... Je ne sais plus. Et puis... La cliente avait répondu : « elle a bien raison de partir ! » **D'accord.** Bah oui parce qu'ils se rendaient compte de comment on été traités finalement il ne se gênait pas des fois. **D'accord, d'accord.** C'est, c'est triste d'être comme ça d'être... Hein, de torturer les gens ! **Oui, en effet.** Malheureusement vous savez... **Avec le recul vous vous dites que lui-même devait être malheureux ? Devait être... ?** Oui, mais oui vous voyez euh... J'ai été mal, j'étais tellement mal que j'avais de la haine, (*début de sanglot*) et ça, ce n'est pas dans mon tempérament, et j'en ai beaucoup souffert ! **D'accord.** (*Elle se met à pleurer*) Et vous voyez j'en souffre encore ! **Oui je vois que c'est quelque chose de sensible même plusieurs années après... d'accord.** (...) Mais bon après... J'ai fait la... J'ai, j'ai passé dessus... **Oui, en effet, d'accord. Donc votre mari vous a aidée ? Le fait, je pense de voir que les clientes étaient dans le même... Enfin percevaient qu'il y avait quelque chose de difficile, ça devait vous faire du bien ; c'est que c'était quelque chose de légitime ?** Ah oui quelque part c'est ça aussi qui m'a peut-être aidée à tenir. Oui c'est sûr.

Est-ce que du coup votre médecin aussi a été au courant de façon... Ah oui, oui, oui. Oui, oui, parce qu'après moi, j'ai eu des problèmes de santé je me suis mise à perdre mes cheveux ; j'ai fait une pelade ; alors là il m'a dit euh... En plus c'était l'année euh, c'est-à-dire ça trainait parce que quand j'ai démissionné c'était au mois de septembre euh... Vous voyez enfin au mois de septembre, c'était au mois de juillet que j'ai démissionné, aux vacances j'ai démissionné là et au mois de septembre pour mieux faire tellement je me suis ruinée ma santé que j'ai fait une hernie discale. **Oh dites donc !** Alors j'ai été opérée en urgence là parce que j'étais paralysée pratiquement de la jambe gauche, oh bah c'était la totale. Et vous savez que dans mon malheur si vous voulez, cette chose là le fait de me faire opérer j'ai eu une assistante sociale qui est venue je ne sais plus finalement pourquoi, je sais plus pourquoi... Ah si, c'était parce que mon mari travaillait à l'époque euh si vous voulez je n'avais personne pour m'aider mes filles bon bah... Ma fille c'est-à-dire mon aînée était en *région lointaine* à l'époque et puis *prénom d'une fille* qui est donc à *Métropole* là était sur *Métropole* et puis moi mon mari travaillant il ne fallait pas que je fasse n'importe quoi après une opération comme ça donc j'avais pris euh une aide à domicile. **D'accord.** Et c'était suite à ça oui que j'avais fait venir une assistante sociale qui était très très bien, je me rappelle pas du nom mais elle était très très bien cette dame. **D'accord.**

Elle m'a dit ... Et par rapport à mon arrêt j'avais donc démissionné au mois de juillet **-oui-** mais je sais plus par rapport à quoi elle m'a dit : « vous avez droit à un arrêt, euh... droit à des indemnités journalières, quand même. » **Malgré votre démission ?** Malgré oui, parce qu'il y avait un certain, il y

avait un certain temps, oh je sais plus par rapport à quoi. **D'accord.** Et finalement j'ai eu droit à deux années d'arrêt de travail. **D'accord.**

Parce que j'ai eu beaucoup de mal bah c'était suite à ça mon opération et puis ce truc là qui m'a travaillé la peau bah j'étais à moitié dépressive hein, c'est vrai que j'étais très fatiguée ! **Oui, vous avez été mise sous traitement ... ?** Oui, oui, oui, bah oui le Dr A. m'avait donné un petit traitement hein parce que il m'avait dit : « vous voulez pas vous soigner mais finalement votre corps il prend le dessus » ; oui parce que je m'affaiblissais quoi ! En plus on mariait la jeune de nos fille, là, cette année, l'année 2000 après vous voyez c'était rendu quand même en 2000 tout ça. **D'accord. Vous avez démissionné en 1999...** Oui, et en 2000 on mariait notre fille jeune, alors bon bah ce n'était pas le moment, il fallait quand même que je reprenne le dessus. Alors ma foi bah... Après ça a été. Je n'ai pas pris longtemps de médicaments. **Oui ?** Non, non je n'ai pas pris beaucoup de médicaments pour la dépression, non. **Vous les avez rapidement arrêtés ?** C'était pas... **D'accord ; le moment difficile passé...** Oui, oui, voilà. Et puis après il y avait le mariage qui arrivait donc ça me changeait un peu les idées aussi donc.

Et vous avez retravaillé ailleurs après ? J'ai jamais retravaillé **D'accord.** Parce que le fait que je me suis fait opérer d'une hernie discale je suis restée quand même un peu avec ma jambe je ne pouvais pas me relever rien du tout et la médecine du travail m'a dit : « de toutes façons si vous reprenez à travailler il faut travailler à hauteur. » **Oui.** Alors bon je me voyais pas euh... Ils m'ont mis en invalidité. **D'accord. D'accord. Et vous aviez du coup à l'époque...** Bah après quarante cinq... Cinquante... J'avais cinquante quatre ans... Cinquante deux quand ça m'est arrivé et voilà j'avais cinquante quatre ans après. **D'accord.**

Par rapport à votre sommeil, vous vous souvenez de ce moment particulièrement perturbateur... Avant ça est-ce que vous dormiez bien ? Comment était votre sommeil ? Bah oui ah bah oui, bah moi je me couchais je dormais, tout de suite **-d'accord-** je n'avais jamais de problème avant ; **-d'accord-** ah non ça a été vraiment déclencheur !

Et comment ça s'est manifesté ces problèmes ? Quels ont été les...Comment était votre sommeil au moment de ces difficultés dans le travail ? Je ne dormais pas je ne faisais que penser. **D'accord.** Ah oui, oui, oui, je pensais là dedans à longueur de nuit hein, c'était fou. Je me levais le matin et puis j'avais le mal au ventre pour partir au travail. Bah non, C'était... **D'accord.** C'est pour ça que là j'avais quand même vu le docteur. **D'accord.** Et à la limite le docteur il m'aurait comprise à ce moment là et peut-être que je ne lui ai pas tout dit non plus. **D'accord.** Je lui ai peut-être dit que j'avais des problèmes de sommeil mais je ne lui ai peut être pas parlé ... Au début vous savez on en parle pas parce qu'on croit que ça vient de nous. C'est le bazar ça c'est vraiment grave hein vous savez aujourd'hui quand il y a des gens qui m'en parlent je leur dis : « ne faites pas l'erreur que j'ai fait, mettez-vous en arrêt de travail ! » Parce que j'aurai dû être en arrêt de travail. Je pense que j'aurai peut-être pas démissionné, j'aurai peut être eu du mal à y retourner par contre ! (*rires*)

Sur l'année et demi vous n'avez pas du tout eu d'arrêt de travail vous avez simplement... Jamais, bah oui ! **Et le sommeil, on va dire sur cette année et demi, le sommeil a commencé à être perturbé au bout de combien de temps ?** Bah euh je sais plus trop parce que quand même euh... J'ai commencé au mois de janvier à travailler. **Oui.** Euh je pense que... Après les vacances, **-d'accord-** j'ai quand même été jusqu'aux vacances bien, à peu près bien oui parce que j'étais contente j'avais des vacances en plus que j'avais pas eues. **D'accord.** Enfin si j'en avais avant aussi mais c'était différent, comme je travaillais chez moi je les voyais pas pareil, quand on est parti de chez soi et qu'on a des vacances on les apprécie mieux. **Oui c'est sûr.** Mais oui je pense que c'est après, après les vacances que ça commencé là, oui, oui. **D'accord.**

J'ai tenu un an, à peu près un an. **Un an comme ça.** Bah oui, oui quand même. **C'est long.** Oui ça a été long !

Et votre médecin, vous avez commencé à parler de vos difficultés de sommeil avec votre médecin donc à partir de l'été ou bien un petit peu plus tard encore ? Bah j'ai dû en parler, je ne sais plus trop, dès le mois de septembre-octobre, là oui, oui, oh oui ! Oui dès que j'ai senti que je ne pouvais plus dormir et que je voyais que ça venait quand même de là je lui ai dit... Je ne sais plus si ce que je lui avais dit je ne sais plus si je lui avais vraiment parlé de mes problèmes, c'est pas sûr ! **D'accord. Plutôt de vos difficultés à dormir que du reste. Oui.**

Et il vous avait mise sous traitement pour la déprime et sous traitement pour mieux dormir ? Il a commencé par me donner des médicaments pour dormir –**oui, d'accord**– et puis finalement après bon bah moi je me suis mis à perdre mes cheveux, –**d'accord**– hein j'avais... Oui j'avais quand même un rond de la tête de parti ; et puis là j'avais dû lui en parler quand même, je devais lui en parler quand même ; parce qu'il m'a dit « vous voyez... » – je ne voulais pas prendre de médicaments– Il avait dû m'en proposer. **D'accord.** Quand même pour la dépression et puis bah vous savez la dépression on n'accepte pas ! **Oui c'est sûr !** Forcément et puis on se dit... Et puis finalement, si, il m'avait donné un petit peu de Decontractyl® ; voilà. Que j'ai pris pendant un petit peu mais que je n'ai pas pris beaucoup parce que je ne voulais pas en prendre beaucoup. **D'accord.**

Seulement le Decontractyl® ou aussi un autre type de somnifère comme ce que vous prenez actuellement? Eh bien il m'avait redonné des gouttes je me souviens c'était mais alors là les gouttes j'en ai pris une fois, c'est tout parce que le lendemain midi j'étais encore endormie. **Ah, d'accord.** Eh oui parce que en même temps si vous voulez comme j'avais été opérée... Ah bah non j'avais pas été opérée... **Non c'était l'année d'après ?!** Oui c'est l'année d'après que j'ai été opérée, oui c'est vrai, oui, oui. Non mais ça, ça me décontractait de trop et... Non, non, c'était trop fort c'était des gouttes... Je ne sais plus ce que c'était... M'enfin bon... **D'accord, d'accord. Et donc euh...** Le café va être froid ! (...) **Oui... D'accord. Des gouttes qui ont mal marché, et après par exemple les somnifères que vous prenez actuellement, c'était quand même un type de somnifères qui avait été débuté pendant cette période là ?** Non, c'est-à-dire au début je crois que c'était Imovane® que je prenais et maintenant c'est lor..., Lor... C'est un... Comment... **Lorazepam?** Lorazepam ! **Temesta®!** C'est un... Un générique ? **Oui.** C'est un générique. Et alors pour vous dire que maintenant j'en aurai bien pas besoin sans doute parce que ça fait quand même seize ans vous vous rendez compte que j'en prends. **Seize ans que vous en prenez. Vous le prenez systématiquement ?** Je le prends systématiquement sauf que je le coupe en deux parce que vous voyez ce sont des petits comprimés, ils sont petits. **D'accord**

Alors comme je vais voir le Dr B., moi, que tous les six mois à moins que j'aie un problème entre les deux quand même, je vais le voir, mais je coupe en deux, parce que ça c'est que pour trois mois ces comprimés-là ; normalement on n'a droit que pour trois mois donc comme je n'en prends que la moitié alors voilà j'en ai pour six mois. Donc je n'en prends pas beaucoup mais il y a des nuits quand même que je ne dors pas beaucoup ! **Malgré la prise...** Malgré la prise, alors je me dis que des fois je pourrai m'en passer parce que ... ! Mais... J'ai essayé, vous savez, j'ai essayé mais il n'y a pas moyen !

Qu'est ce que ça a donné dites-moi lorsque vous essayiez de ne pas en prendre ? Ben vous savez pas eh bien comme c'est psychologique finalement maintenant je sais que c'est psychologique ; il me l'a dit d'abord le docteur et puis bah moi je m'en rends bien compte aussi ! **Oui ?** Eh bien le fait que j'aie pas pris mon comprimé et bien ma tête, mon cerveau me dit « t'as pas pris ton comprimé » ; c'est fou ça ! **Pendant la nuit du coup vous pensez que vous ne l'avez pas pris ?** Oui voilà ! **Ça vous arrive de le prendre plus tard du coup ?** Non, non oui ça m'est arrivé mais c'est rare car maintenant je le prends systématiquement parce que je me dis : « c'est bon hein ! Dort ou dort pas de toutes façons tu l'auras pris, (*rires*) tu n'auras pas besoin de te lever ! » (*Rires*) C'est bête, hein !

Au tout début donc vous avez commencé à prendre ce type de comprimé donc vous me dites que vous, vous avez commencé par Imovane® puis ce genre de comprimé...

Oui... Je sais pas si c'était de l'Imovane® mais celui là il n'est pas très... Mais c'était sept ! **Oui, c'est du sept milligrammes l'Imovane®...** C'était du sept ! Parce que le docteur B. quand j'ai changé de docteur, après -parce que j'ai changé de docteur il y a quand même quelques années ; ça y est il y a dix ans maintenant que je vais voir le Dr B.- et euh... Bah il m'a dit : « bah sept milligrammes -qu'il me dit- que vous prenez ? » Eh bah il m'avait mis carrément tout de suite à un milligramme, vous voyez c'est lui qui a changé ça tout de suite, il a eu raison hein, parce qu'il a compris que j'en avais pas forcément besoin à l'époque. Comme c'est... Maintenant c'est rentré -je sais pas ce que les dames que vous interviewez ce qu'elles vous disent mais- je pense que maintenant pour moi c'est psychologique. **D'accord.** Mais il m'a dit que c'était pas dangereux. Enfin il y a des fois des petits trous de mémoire (rires) mais je me dis que je ne suis pas toute seule (rires), hein ! **Vous avez la sensation que c'est lié à ça les trous de mémoire ?** Non je ne me le dis pas non parce que je me dis que je retrouve sitôt après euh... La chose, hein ! **D'accord. Du coup ça fait quatorze ans que vous prenez quelque chose ; initialement Imovane®.** Non, seize ans, seize ans hein ; depuis 1999, hein ! Oui, oui, oui, oui, oui, oui ! **D'accord. Qu'est-ce que vous en pensez, vous, de ce type de traitement maintenant que vous en avez une expérience personnelle : quel en est le bénéfice, quels en sont les risques quels sont les effets nocifs que vous avez constaté ou que vous pensez possible ? Qu'est-ce que vous en pensez, dites-moi ?**

C'est-à-dire... Au départ quand on a des problèmes comme ça je ne sais pas s'il y a d'autres solutions. Quand on n'a plus le sommeil, comment faire ? Qu'est ce qu'il faut faire ? Faut persister ? Et puis là euh... Je ne sais pas, perdre la tête ou quoi ? (rires) Je ne sais pas ! Parce que pas dormir du tout vous savez quand on repart au travail le lendemain, ce n'est pas évident non plus. **En effet.** C'est vrai que c'est la solution facile, je pense. Mais après au bout d'un moment euh est-ce que justement euh... Çane vous fait pas perdre la mémoire ces choses là ? Je ne sais pas. **C'est la question que vous vous posez ?** C'est la question que je me pose. Mais bon alors le Dr B. je lui ai posé d'abord la question à lui, il m'a dit que non parce que ce n'était pas fort, le fait en plus : je le coupe en deux ; **-d'accord-** mais je le prends tous les jours quand même. **D'accord. Et vous trouvez en tous cas que ça a un effet certain sur votre sommeil ?** Oh oui ! **Vous me parliez de l'effet psychologique... Mais est ce que vous vous dites vraiment : avec je dors/ sans je ne dors pas ?** Oui, oui, c'est ça, c'est ça, exactement. **D'accord.** Oui, oui, oui.

Est-ce qu'il y a eu d'autres alternatives proposées pour essayer que vous dormiez mieux ? Est-ce que vous vous en souvenez ? J'ai essayé l'homéopathie. **D'accord.** Eh bah c'est pareil, le fait de penser que ça n'allait pas faire effet tout de suite eh ben voilà. Fallait que je persiste, mais je ne l'ai pas fait ! **Oui vous avez essayé quelques jours et puis vous avez arrêté ?** Oui. **C'est de votre propre chef ou bien.** Oui, oui, c'est moi, oui ! C'est moi, non, non, mon docteur il ne parle pas de l'homéopathie. **D'accord. C'est auprès d'un pharmacien du coup ?** Oui et j'ai un livre car mes filles, nos filles s'en servent beaucoup d'homéopathie pour leurs petits enfants, elles m'avaient offert ça une fois donc c'est vrai que j'ai ça. J'ai étudié le truc mais bon. **D'accord.** C'est vrai que c'est peut-être un manque de volonté quelque part, je pense aussi ; je sais pas...

C'est vrai que de nos jours le recours aux somnifères est assez facile. C'est facile. **C'est courant.** C'est courant hein, oui !

Est-ce qu'il y avait certaines choses qui faisaient ... ? Bon, le travail était très mauvais et vous plombait à ce niveau-là mais est-ce que vous identifiez certaines autres choses qui vous aidaient à mieux dormir dans ces difficultés à dormir, je ne sais pas, par exemple au sport ? **Au fait de faire attention au moment de votre coucher ?** De... Je ne sais pas de ne pas beaucoup boire, de ne pas avoir des repas trop lourds ; d'être bien dans un endroit au noir, de ne pas être dérangée par votre mari... **Est ce qu'il y avait des petites choses comme ça qui entraînent dans la qualité de votre sommeil ?** Il y a des choses aujourd'hui qui rentrent, oui : parce que par contre voyez de boire, si on sort ou qu'on a un apéritif comme ça du blanc, du vin blanc ou un kir vous savez au vin blanc, ca, c'est rayé de la carte je n'en prends jamais le soir ! J'évite justement les repas trop lourds le soir,

pareil, parce que je sais maintenant que quand je vais un repas trop lourd le soir, le sommeil je peux prendre un petit machin comme ça, ça ne va rien faire, je vais passer ma nuit comme ça à tourner en ronds dans mon lit. A ça c'est sûr, c'est sûr, c'est sûr. Donc la nourriture fait, la nourriture fait. Et nous on aime beaucoup les cartes, on joue beaucoup aux cartes. Alors on fait du tarot ! **Ah super !** J'ai un frère et une belle sœur ils adorent ça le tarot mais c'est vrai que si on joue le soir -l'hiver on joue le mardi soir,- j'ai remarqué quand même que pourtant on joue, on est en paix on est tranquilles, mais je pense que ça doit énerver un petit peu le jeu de carte et après j'ai du mal. **Ah d'accord !** Oui, oui, y a plein de truc qu'il va falloir qu'on change cette année ! (*rires*) Je crois qu'on vieillit et ... Bon, bon c'est peut être que moi... **Vous allez jouer a 8h du matin.** (*Rires*) Oui bah oui on... Faudrait jouer le matin, ou l'après-midi aussi. **Ce serait délicat ?** Oui parce qu'on joue bien l'après-midi aussi mais bon là avec eux... Ma belle sœur n'est pas en retraite encore alors c'est pour ça. **D'accord.**

Est-ce que vous pouvez me raconter ce qu'est une mauvaise nuit. Une mauvaise nuit comme vous dites où vous tournez en rond, comment ça se caractérise ? Ah comment que ça va se caractériser ? **Oui comment ça se passe, qu'est-ce que c'est une mauvaise nuit ?** Une mauvaise nuit, eh bien c'est des, des choses qui vont vous tourner dans la tête sans arrêt, comme en ce moment on a des problèmes, je peux en parler maintenant parce qu'on a notre jeune fille comme je vous parlais tout à l'heure qui est en instance de divorce. **D'accord ?** Et ça c'est très très dur pour nous aussi bien pour mon mari que pour moi. Donc euh les premières semaines quand on nous a appris ça et bien ça a été des nuits à penser que ça. Et maintenant euh, cette nuit c'est pareil j'ai eu du mal enfin j'ai dormi quand même un peu et j'ai été très très longtemps... Alors finalement je pensais dans les problèmes de ma fille et puis après j'étais ailleurs aussi, j'étais rendue dans d'autres choses qui étaient moins compliquées, moins graves hein disons ... **D'accord.** Mais c'est un petit peu mes journées à venir et mes journées passées que je pense. **D'accord.**

Parce que on fait partie du club de l'âge d'or à la *village voisin* aussi, hein c'est le club des anciens. **D'accord.** On n'est pas trop vieux mais on est rentrés dans un club et on nous a mis tout de suite dans le bureau voilà, il fallait mettre des jeunes alors les jeunes voilà, ils sont rentrés dans le bureau donc on m'a mis la secrétaire du club. **D'accord.** Alors c'est vrai que comme je suis pas non plus... On nous a mis de dedans comme ça on n'est pas à la cool de tout, il a fallu s'y mettre avec l'ordinateur et tout ; des fois... Alors là ! **D'accord.** On a beaucoup de choses à voir on a nos concours de belotes qui arrivent, on a notre repas, on a interclub c'est-à-dire c'est toutes les communes du canton du *village voisin* qui se réunissent le 14 octobre, donc on a beaucoup de choses à penser pour ça, alors ça commence à travailler ! (*rires*) C'est fou mais c'est... Des petits détails, des petites choses... Plus des grosses choses forcément, des choses plus importantes. **Plusieurs choses qui se rajoutent ?** Oui qui vont se rajouter ! **Et qui reviennent en boucle.** Oui, maintenant bon, l'affaire de notre fille c'est vrai que ... On a un petit peu encaissé et elle est partie de chez elle, donc ça y est, mais ça y'est, ça y'est pas, c'est pas ça parce que... Il faut remettre tout le monde d'aplomb disons le mot ; nos deux petits enfants parce qu'il y a deux petits enfants ; qui sont bien malheureux bien tristes, alors bon ... Il faut les aider. **Et c'est vrai que tout ça ce sont des choses qui sont ... En fait on peut dire que lorsque vous ne dormez pas les soucis reviennent.** Voilà, ça revient. **Ce sont des choses qui ne reviendraient pas sinon en dehors de ce moment de sommeil mauvais ?** Oh bah c'est sûr bah non ça reviendrait pas. **C'est un petit peu plus angoissant peut-être ?**

Quand on dort vous savez, quand on dort pas eh bien c'est ça, c'est les problèmes qui sont là on est obligés de penser dans... On pense, on pense, ça trotte. Et puis là on arrive plus à se rendormir hein là c'est fini ! **Ah oui, et quand c'est comme ça pour vous vos nuits sont complètement blanches ?** Ah complètement ! **Ou bien une bonne partie de la nuit et puis vous réussissez à vous rendormir ?** Si je réussis à m'endormir ça va être les premières heures quand même vers 11h vous voyez moi je m'endors jamais... Si je m'endors je vais m'endormir vers cette heure là ! **D'accord.** Je rallume pas dans la nuit mais je suis réveillée assez tôt quand même ; cette nuit j'étais réveillée assez tôt, je me suis dis : « Ohlala il ne fait pas jour encore ! (*rires*) Mince c'est dans combien de temps ? » C'est vrai

que ce matin il faisait noir assez tard aussi. **Oui.** Eh ben oui voilà, après je ne me rendormirai pas, jamais ; je suis réveillée je suis réveillée c'est fini ! **D'accord.**

Mais j'ai dormi quand même enfin il faut quand même vous dire que je ne suis pas une dormeuse non plus. Enfin je me rends compte de ça parce que cela fait quand même seize ans que je prends des médicaments mais je peux bien vivre en ne dormant pas finalement je me rends compte de ça ! Une nuit je vais faire une nuit blanche, si le lendemain j'ai des activités, la journée va se passer euh... **Quand même correctement ?** Oui, oui, parce que je suis vite debout je m'écroule facilement mais je vais relever la tête assez vite oui, oui, c'est vrai oui, oui, je suis assez... **D'accord. Est-ce que vous faites des siestes dans la journée ?** Oui, comme là aujourd'hui on n'a rien dans cette après midi je vais m'allonger une heure. Mais je vais peut-être un peu perdre connaissance comme on dit, hein ! **Là au moins vous vous dites que vous dormez bien ?** Oui là du coup je ne sais pas comment ça se fait mais finalement je m'endormirai ! **D'accord. C'est pas l'heure hein ! C'est étonnant ça, le fait qu'il fasse moins nuit peut être ou ...?** Oui oui, c'est fou, hein ! **Dites donc, en effet... Le sommeil, hein !** Oui, oui !

Dans votre expérience personnelle c'est plutôt l'homéopathie que vous avez déjà testé. Oui mais qui m'a... Bah c'est vrai que je n'ai pas insisté hein !

D'accord est-ce que vous connaissez d'autres choses que vous n'auriez pas testées mais dont vous avez connaissance. Euh... **Des choses qui influent sur le sommeil...** Bah y a des plantes hein c'est vrai, y a des tisanes, bah ça par contre des fois j'en prends des tisanes mais ça fait pas dormir ça je ne sais pas...

Quelque chose qui puisse aider à décontracter en fait on va dire, en fait tout dépend de chaque personne parce que certaines personnes sont embêtées par le fait d'uriner fréquemment. Oui, oui. Faut éviter, moi je ne me lève jamais la nuit j'ai déjà une chance pour ça. **D'accord.**

Comment est-ce que vous imaginez votre sommeil dans les 10-20-30 années à venir ?

Bah oui, c'est le gros problème hein je ne sais pas, (rires) je ne sais pas du tout ! Je ne sais pas ! **Identique à actuellement ? Est-ce que vous pensez que ça va être...** Je pense que ça ne va pas aller en s'améliorant, nan, c'est sûr ! **De manière naturelle ? Expliquez-moi « ça ne va pas aller en s'améliorant. »**

Je pense qu'à entendre parler déjà des personnes plus âgées que moi qui parlent de leur sommeil : « oh on a beaucoup de mal à dormir, et tout » et qui sont plus âgées que moi donc je me dis que finalement... Enfin moi si je reste comme je suis là, même si je ne dors pas beaucoup hein ça me suffit hein. Je pense qu'à vieillir on n'a pas besoin de tant de sommeil, non plus, je ne sais pas...

En effet le temps de sommeil évolue au fur et à mesure de la vie... Et c'est vrai que le cycle de sommeil se fait de plus en plus court avec aussi, avec de plus en plus de réveils plus les années passent, et c'est aussi quelque chose de physiologique. Bon qui peut être source d'anxiété aussi quand on fait face à beaucoup d'idées qui reviennent en boucle. Voilà c'est ça ! Le jour où on n'aura plus du tout de problèmes eh bah là, je sais pas ; mais c'est pas demain la veille ! Si on n'a pas de problème on pense, comme là c'est un réel problème c'est sûr. Mais on en a toujours plus ou moins quand on aime sa famille

C'est aussi vivre que d'avoir des soucis et donc de sommeil ? Mais bien sûr ! Si on n'aime pas on ne peut pas avoir de soucis ; moi je pense que c'est ça aussi la base.

Vous me dites que c'est normal d'avoir des difficultés pour dormir de temps en temps, c'est quelque chose... D'humain en fait ? Oui c'est un petit peu humain quelque part ! **Est-ce qu'il faut forcément agir dessus ?** Je sais pas moi quelque part, moi il y a des gens qui me disent : « je ne sais pas comment tu fais moi je ne sais pas pleurer. » Je les plains parce que quelque part de pleurer peut-

être que ça aide à se soulager. Moi je pleure peut-être trop mais bon après euh, je suis très sensible alors euh c'est vrai que, je vois mes filles c'est pareil, mon fils aussi on est très sensibles alors on pleure. Peut-être que ça nous soulage, je ne sais pas. **D'accord**

Et le fait de... Bien sûr que le fait d'être à la retraite a changé quand même votre manière de dormir ? Est-ce que ça vous importait davantage de bien dormir dès que vous travailliez le lendemain j'imagine ; vous semblez me dire que les siestes vous les faites assez facilement ? Oui je les fais facilement oui, oui, personne m'en empêche hein si on a rien parce qu'on est très occupés quand même, faut dire que là aujourd'hui on n'a rien, demain non plus c'est une semaine là il y a rien mercredi ça commence, jeudi, vendredi, samedi si on veut, vous voyez ! (rires)

Et en fonction de vos activités, est-ce que vos activités pour vous imposent le fait justement de bien dormir et d'être aidée par le somnifère ou bien vous pourriez l'oublier les jours où vous avez des activités aussi le lendemain ? Ça devrait me faire dormir parce que j'apprécie, j'apprécie toutes nos sorties -**d'accord**- parce qu'on est soit avec des amis ou notre club parce que le mercredi ça va être le club, jeudi c'est des amis qu'on a ; on joue à la pétanque s'il fait beau ou le tarot, le vendredi c'est le tarot, le samedi c'est un autre concours de belote. C'est que des choses qu'on apprécie et je le fais toujours avec mon mari en plus on est tous les deux d'accord sur ce point là, toujours. Alors je devrais être décontractée et tout. **La veille ? Ou le soir ?** Le soir ! Le soir après l'activité ! On est toujours heureux de ce qu'on a fait, en principe ça se passe toujours très bien. Alors voilà, faut quand même euh, oui...

Vous trouvez vous que vous n'êtes pas assez décontractée justement après ces activités. Vous me parliez du tarot, particulièrement le soir. Les journées durant lesquelles vous avez pas mal d'activités vous avez étonnamment la sensation que vous n'êtes pas à même de bien dormir, c'est ça ? Bah oui, pourtant j'ai envie de dormir, c'est vrai que je le sens à mes yeux je le sens que j'ai envie de dormir ; mais si je me couche ; d'abord je me couche assez tôt parce que je regarde jamais la télé ... Là, je la regarde toujours dans mon lit parce que comme j'ai eu des problèmes de dos j'ai été réopérée après aussi, 5 ans après j'ai eu une autre hernie alors, enfin bon on a le dos un peu comme ça quoi, et puis je reste jamais là parce que je suis pas bien dans le canapé donc je m'en vais dans le lit j'ai la petite télé je regarde, souvent je m'endors devant le truc -**d'accord**. Et puis après je ne peux plus m'endormir aussi. Mais ça je ne suis pas toute seule à faire ça ! **Votre mari aussi ?** Non mais j'entends des dames qui disent : « c'est pareil on s'endort devant la télé et puis après on peut plus dormir. » **D'accord**. Mais là par contre j'ai déjà pris mon petit... **D'accord, vous le prenez au moment du dîner ?** Dès que je vais... Non je le prends un petit peu avant d'aller dormir. **Un petit peu, donc c'est vers quelle heure à peu près ?** Oh c'est dès fois c'est de bonne heure hein c'est huit heures et demi parce que je vais souvent de bonne heure là-bas selon l'heure qu'on rentre, des fois c'est plus tard aussi, ça dépend, enfin je le prends toujours avant.

J'ai oublié de vous poser la question aussi, est-ce que vous avez - là vous me parliez de douleurs au niveau du dos- est-ce que vous avez des douleurs des gênes particulières qui entrent dans la difficulté de dormir ? Ah bah oui aussi, oui, oui, ça c'est sûr... ! **Votre dos principalement ou... ?** En ce moment c'est une épaule. Enfin bon euh... Des fois ça m'a réveillée, oui. **D'accord**. Enfin bon, non ça c'est... Faut pas se baser là dessus parce que c'est... **C'est pas principal ?** Non c'est pas principal, maintenant mon dos là je n'ai plus mal au lit, au contraire, c'est fini ça, heureusement !

Est-ce que vous avez été sportive madame ? Je fais beaucoup de marche, oui, oui on fait de la marche ! Dans notre club on a un mercredi sur deux qu'on fait nos mini-concours donc avec des gens qui peuvent pas marcher qui viennent jouer aux cartes, ou qui jouent à la pétanque. **D'accord**. Et le jeudi de l'autre semaine on fait de la marche, mais tout ça, ça fait partie de notre club ! **D'accord**.

On a quelqu'un qui cherche des randonnées, et la dernière il y aura huit jours jeudi là on est allés à *village voisin*! **Je ne connais pas...** Oh bah allez-y un jour, *village voisin*, -**d'accord**- *village

voisin* quand il fera beau un jour allez-y vous passerez une journée super ! Ah oui, oui, oui, vous qui êtes jeunes, là on a fait une belle marche, on a pique niqué ; on était 17 c'était génial, super journée ! **Vous avez bien dormi le soir ?** (*rires*) Je ne sais pas trop... Enfin bon, oui comme d'habitude ! (*rires*) **Comme d'habitude comme vous dites, d'accord !**

Juste un petit mot aussi sur le renouvellement des somnifères qui se fait de façon très espacée tous les six mois vous me dites. Oui je le fait parce que je le coupe en deux, hein autrement c'est tous les trois mois ! **Mais votre médecin doit bien se rendre compte que ça vous fait pour six mois. Comment ça se passe ces renouvellements ? Est-ce que c'est l'occasion d'en discuter avec votre médecin, est-ce que ça se fait assez rapidement ? Peut-être que vous avez d'autres médicaments à renouveler en même temps ?** Oui je prends aussi pour les intestins, mais c'est tout autrement je ne prends pas grand-chose. J'ai la chance d'avoir une bonne santé autrement hein ! Bah oui c'est un peu bête ce truc mais enfin bon je ne sais pas, je ne crois pas que je peux m'en passer... **C'est vrai ? Vous me posez la question, vous pensez que c'est moi qui le sais** (*rire*) ?

Quelque fois c'est en essayant qu'on a une réponse mais bon vous le dites très bien c'est affronter toutes ces choses difficiles de la vie qui viennent de façon assez violentes pendant les périodes nocturnes.

On n'a pas parlé de votre mari... Alors lui il dort très bien, des fois il ronfle ; alors ça par contre si je ne dors pas avant qu'il arrive et qu'il ronfle ... Parce que lui il regarde la télé il regarde ses affaires et je regarde les miennes. Si il se met à ronfler et que je ne dors pas ; alors là c'est fichu ! **C'est assez fréquent ?** Non. **Est-ce que vous le réveillez, est ce que...** Bah ça m'arrive tout au début parce que si, il faut pas que j'attende de trop... Il grogne un petit peu mais bon... **Vous mettez des boules-quiés ?** J'ai eu envie de ça, j'ai eu envie de ça des fois ! (*rires*) Mais bon des fois le matin on a autre choses donc il faut se lever donc si j'entends pas le réveil ! C'est pas trop souvent quand même qu'il m'empêche de dormir non, non, lui il dort bien. **Ce n'est pas vous qui l'empêchez de dormir par le fait que vous ne dormez pas ?** Oh non, enfin je ne pense pas on n'en a jamais parlé. Oh non parce qu'il dort bien, heureusement.

Bon bah écoutez je pense avoir fait le tour de tout ce que je voulais vous demander, à moins que vous vouliez rajouter quelque chose sur votre sommeil, sur votre vie... Bah je sais pas... **On parlait des années à venir... Est-ce que vous auriez une idée : dans 20, 30, 40 ans comment est-ce que vous pensez dormir ?** Ça je ne sais pas, c'est vrai que c'est difficile. Bah non je me pose jamais la question, au jour le jour ! De toutes façons quand je vais faire mon renouvellement là c'est vrai que j'ai dit au Dr B. j'ai dit : « pff finalement je ne peux pas m'en passer hein ! » C'est vrai qu'il m'avait dit : « de toutes façons ce n'est pas très dosé » donc bon...

Vous avez raison là ça fait seize ans que vous en prenez, ça crée une accoutumance au niveau du cerveau, c'est certain, donc le cerveau s'y habitue et puis voilà ! Après de là à dire que vous êtes vraiment addictée et inséparable de ce médicament ; vous avez plus de trois fois le temps que vous avez pris ce médicament à vivre donc c'est impossible aussi de voir comment les choses vont évoluer, c'est vrai que ça dépend aussi de comment se passe votre vie, de comment vous arrivez à affronter les choses difficiles qui reviennent en coup de marteau. Vous me dites que les lendemains de nuits où vous n'avez pas dormi vous arrivez à faire vos activités, quitte à faire une petite sieste donc c'est un élément positif qui vous permettrait éventuellement d'essayer de lever le pied, Quitte à prendre des quarts de comprimés si vous en avez la possibilité ou autre !

Oui, oui, oui, ça m'est arrivé d'en prendre que le quart aussi, le fait d'avaler le petit truc ça suffit au cerveau, c'est quelque chose hein ! **Ah c'est pas mal du tout comme constat !** Parce que quand j'étais dans la couture là et que je travaillais chez *premier magasin* à ce moment là je travaillais chez moi donc avec trois enfants des fois je n'arrivais pas à faire tout mon travail dans la journée parce qu'il fallait aller les chercher à l'école le midi, le soir bon après il y a les leçons et tout donc moi souvent je

travaillais le soir : j'ai passées des nuits à coudre ! Des nuits ! Et je me levais le matin il fallait les réveiller pour les renvoyer à l'école ! Donc peut être que je me suis habituée aussi à... **C'était fréquent ça ?** Oui, j'ai toujours dit que j'avais des années de retard de sommeil c'est drôle, je l'ai dit ça ! **Et vous le tolériez bien ?** J'étais jeune à l'époque c'est sûr, j'avais 40 ans hein c'est vrai que... C'est bizarre... **Des nuits blanches et des nuits de travail complètes ?** J'ai passés des nuits entières à coudre. **Vous arriviez à faire des siestes réparatrices après ?** Jamais, jamais, j'avais pas le temps, je ne pouvais pas. J'ai même vu revenir de mon travail de Nantes et m'arrêter sur la route parce que le sommeil me prenais je voyais deux lignes, je me disais : « faut que je m'arrête je vais pas me rendre. » Je me suis arrêtée, souvent, je faisais le tour de la voiture et je repartais. J'arrivais chez nous, hein mais je pouvais plus, je n'arrivais plus à tenir. **D'accord.** Les fins de semaine étaient durs j'ai fait des fois des heures... **Et les nuits « normales » que vous passiez étaient des nuits -après vous être rendormie le soir- étaient des nuits de combien de temps à peu près ?** Quand je travaillais ? **Oui quand vous travailliez et que vous dormiez.** Là je faisais 8h de sommeil, ah oui je me couchais je dormais bien. Je tombais comme une masse vous savez à l'époque ! **Vous aviez besoin de 8h de sommeil – enfin bien sûr vous réussissiez à vivre vos journées en n'ayant pas dormi du tout et en ayant travaillé, mais au mieux, il vous fallait quoi, 6-7-8h de sommeil pour être bien ?** A l'époque je sais plus, c'est vrai que... Mais euh enfin de toute façon je dormais le temps que je pouvais nécessaire. Oui bien sûr.

Et sous traitement là vous avez l'impression de moins de sommeil pour être... Oh oui, oui, il m'en faut beaucoup moins pour vivre. Finalement je me porte bien comme ça. **Vos siestes sont plus faciles à faire que quand vous étiez jeunes ?** C'est-à-dire que les siestes quand j'étais jeune je n'en faisais pas, on en faisait jamais parce qu'avec les enfants c'était pas possible et puis il y avait le travail aussi, c'était pas le moment de faire des siestes alors j'en faisais jamais. Je ne connaissais pas ça. Je fais ça depuis que je suis en retraite hein et puis avant parce que j'étais en invalidité donc dès que je pouvais. Mais là il y a même des jours où je n'en fais pas. La semaine dernière j'en ai pas fait une car je n'ai pas pu, j'ai pas eu le temps -**d'accord c'est très variable.** Et euh oui ! Là cette semaine je vais en faire une tantôt parce que... je suis là mais autrement....

Un petit mot juste et je pense que je terminerai là-dessus : votre sommeil dans votre enfance ; est-ce que vous avez une remarque particulière à apporter sur la période de votre enfance ; votre sommeil était-il bon ? Oui. **Même dans votre entourage il n'y a pas de somnambules, il n'y avait pas de gêne particulière ?** Non, non, on n'a jamais eu ce problème étant enfant non jamais, non j'en ai pas de souvenir. **D'accord.**

Enregistrement de 55 minutes et 50 secondes.

Entretien n°2 :

Monsieur P, 62 ans, rencontré chez lui dans sa maison de ville à cinq kilomètres de la métropole en présence de sa compagne.

Dans sa maison de nombreux tableaux de peinture dans la véranda, on s'installe sur la table de la salle à manger ; il a les cheveux longs peu soignés, gris, le visage marqué par les années, un bouton entre les sourcils, les mains avec des traces de peinture. Plutôt mince. Compagne bien habillée, cheveux courts ; discrètement elle vient s'installer à côté de nous et interviendra parfois dans le récit.

Je vais vous demander, si vous le voulez bien, de vous présenter, de me dire qui vous êtes, ce que vous faites, et ensuite de me parler de votre sommeil tout au long de votre vie.

Alors mon nom, moi, mon prénom ça vous intéresse ? **Oui.** Monsieur *prénom, nom*, je suis né le */*/1953 -**d'accord.** Euh je suis rentré comme infirmier à l'âge de six neuf ans... Jusqu'à cinquante six ans. **D'accord.** *Infirmier secteur psy !* En psychiatrie. **D'accord.** Euh j'ai travaillé, euh, quasiment que de jour jusqu'en 1996, j'ai fait quelques petites périodes de nuit comme ça mais juste pour euh... Parce que c'était obligatoire de faire six mois par ci, six mois par là. **D'accord.**

En 1996 j'en avais un peu marre des institutions, pas des patients mais des médecins, des administratifs et tout, enfin bon... **Oui, d'accord...** Hum il faut que je prenne du recul si je veux finir ma carrière en psychiatrie. **D'accord.** J'avais eu des problèmes personnels en plus suite à un divorce donc... Allez hop c'est des créneaux idéals. Donc euh, au début euh... 'Roh' les six premiers mois ça s'est bien passé. **Hum ?** J'avais de la peine à m'endormir parce que normalement on finissait à 7h le matin, le temps de passer les transmissions, ça durait une demi-heure, arrivé à la maison il était 8h il faisait jour donc ça commençait à être difficile à s'endormir -**oui.** Et puis au bout d'un an j'ai été obligé d'avoir recours à des somnifères, je prenais de l'Imovane® à ce moment là -**d'accord.**

Et puis euh il y a eu plein de désordres. Désordres... J'ai commencé à faire du cholestérol enfin bon, j'ai commencé à être anxieux ; enfin plein de trucs, tout un tas de symptômes 'ahah' ! **D'accord.** Et euh j'ai jamais pu décrocher du Zopiclone parce que maintenant c'est du Zopiclone que je prends. Donc j'en ai parlé à monsieur *docteur* qui avait bien compris le problème parce que lui aussi avait été confronté à des gens qui avaient travaillé de nuit -**d'accord.** Et, c'était un phénomène quasiment global ils avaient tous des troubles du sommeil -**d'accord.**

Mais avant j'en prenais systématiquement. Et en 2008 quand je suis arrivé en retraite je me suis dit : « bon ça va 'se peut-être' régulariser ! » Alors là 'que dalle' j'étais insomniaque hein ; je ne dormais plus je ne savais plus ce que c'était que le sommeil. Je m'endormais le soir au moment où il fallait embaucher ! **C'est vrai ? D'accord.**

Depuis ce temps là, depuis 2008... Enfin depuis 1998, disons 2000 je prends un Zopiclone le soir je prends deux Xanax® et je prends deux comprimés antidépresseurs, l'équivalent du Norset® **D'accord.** Plus 30 gouttes de Théralène® ! **D'accord.**

Et au début je prenais ½ comprimé et depuis un an je suis passé à un comprimé je ne le prends pas systématiquement je coupe le comprimé en deux et si... Eh bah c'est le bazar je prends l'autre demi-comprimé. **D'accord.** Et voilà ! Et dans la journée des fois je me repose un peu après manger. Et le soir je suis un couche-tôt parce que le soir je suis crevé. **D'accord.** Voilà, brièvement !

Brièvement ! Et donc si on va davantage en profondeur donc si j'ai bien compris vous me disiez que vous avez été pendant tout ce temps là ; de l'âge de dix neuf ans jusque l'âge de cinquante... Six ans ! Cinquante six ans, infirmier en psychiatrie. C'est à partir de 1998 vous avez travaillé de nuit, et donc c'est là vraiment que votre rythme a changé et que vous avez commencé à consommer des somnifères parce que votre sommeil aussi était dérégulé du fait des heures de travail qui étaient décalées, j'imagine ; c'est bien ça ?

Bah euh les horaires on commençait le soir à 21h –« *oui c'est ça* » reprend son épouse- et on repartait à 8h15-8h30 d'ici. J'aimais pas faire débaucher l'équipe de jour en retard mais eux n'étaient pas dans cette politique là eux. Parce qu'au début ils embauchaient à 6h donc on quittait notre service il faisait nuit. Après ils ont embauché à 7h, ce qui fait que quand je débauchais il faisait jour. La 'cata' !

D'accord. Avant ça vous n'aviez jamais eu de souci de sommeil ? Non, avant j'avais déjà eu... Avant ça j'étais pas euh... Déprimé, mais bon ça c'est peut être dû à ma vie privée. Et je ne prenais pas de somnifères ça c'est sûr !

D'accord. Vous dites : « je n'étais pas déprimé et je ne prenais pas de somnifères » parce que pour vous le fait d'avoir été déprimé aussi a joué sur le fait qu'il était nécessaire de prendre des somnifères ?

'Roah'... Pour rentrer dans les détails je 'suis passé' des périodes douloureuses où je me suis mis à m'alcooliser massivement -**d'accord**- j'ai été obligé d'avoir une cure de désintoxication ; 'fin bon j'étais fragilisé. **D'accord**. Alors déjà peut-être [que le travail]de nuit ça me permettait de ne pas avoir la pression du jour sur les épaules, mais bon euh de temps en temps il y avait des rechutes ce n'était pas facile. J'ai eu une hernie discale, j'ai été arrêté pendant 9 mois... La surveillante me faisait à moitié la gueule parce que je voulais réembaucher voulait me mettre en mi-temps thérapeutique me disant que je pourrai pas faire mon boulot enfin bon -**c'était à quelle période ça ?**- J'ai été très dévalorisé... donc euh... C'est pas facile de travailler dans un contexte comme ça. Donc j'ai changé de service exprès pour repartir sur... Et puis ma foi à part une rechute ça fait trois ans et demi ; quatre ans bientôt que je n'ai pas pris une goutte d'alcool. **D'accord alors que vous aviez commencé à boire à cause des soucis au moment où vous avez changé de travail à peu près ou c'était avant ?**

Oh c'est compliqué, à l'âge de vingt cinq ans mon premier divorce, eh bah comme j'avais pas eu d'adolescence eh bah j'en ai profité pour me rattraper avec les copains donc je buvais plus que raisonnable ; bah après je me suis remarié je buvais toujours un petit peu et 'pppf' bah je me lançais dans des travaux pas possibles donc j'étais stressé donc de temps en temps j'avais recours à l'alcool pour m'aider –ahah- En 1996 j'ai claqué la porte... Avec perte et fracas et puis là euh... J'étais un an sans boire ! Moi qui étais anxieux, je ne mangeais plus mes ongles, enfin j'étais complètement transformé ! Puis je sais pas je suis retombé dans la ... Dans la débâcle ahah !

Où donc il y a eu des hauts et des bas tout au long de votre vie ? J'étais très cyclique oui. On parle de cycle tous les sept ans chez les hommes, bah moi j'ai eu un peu pareil, m'enfin là c'était vraiment caractéristique parce que... -*Oui mais tu es cyclique déjà je trouve !*- Oui avant je me décrivais un peu comme... Un bipolaire, hein... -*Légèrement en dessous peut-être*...- C'était assez flagrant d'ailleurs, mes phases maniaques, -*hypomane*- enfin ... J'étais pas maniaque mais j'étais en suractivité. **D'accord**. -*C'est ce que j'appelle tes cycles moi*-, hein ? *Tu es en suractivité pendant un moment et puis après c'est fini pendant je sais pas combien de temps donc c'est ça qui est un peu cyclique.* **D'accord**.

Et par rapport à votre sommeil donc, avant 1998 vous dormiez relativement bien malgré tout ce que vous aviez traversé comme difficultés ?

Oui, oui en 1998 je travaillais de jour soit le matin soit l'après midi et le reste du temps je travaillais sur mes ... Je bricolais mes maisons alors ce qui fait que pffou... J'étais complètement 'H-S' tous les soirs.

Qu'est ce que vous appeliez bien dormir du coup ? Vous dormiez... ? Je dormais, -**quelle quantité ?** Pas de cauchemar, rien, alors que maintenant : là ... J'ai encore rêvé de boulot ahahah ! Pendant au mois cinq/six ans j'avais peur de pas embaucher alors que j'étais en retraite... Traumatisé par trente sept ans de psychiatrie ! (*rires de sa compagne*) Oh ouais traumatisé ; bah si parce que ... Normalement on oublie vite mais là euh... **Vous y repensez régulièrement ?** Oui, pendant ma

dernière période de nuit, oh c'est un détail hein m'enfin, qui vaut ce qu'il vaut... On a une collègue une jeune collègue qui s'est suicidée, une autre qui est partie en retraite en même temps que moi qui s'est suicidée aussi, un autre qui travaille dans le même service- tous dans le même service- un autre qui travaillait comme un forcené qui s'est, minuit la dernière année, il s'est suicidé aussitôt à la retraite. Sur sept infirmiers de nuit il y en a trois qui se sont suicidés. C'est impressionnant hein ! **Oui, dis donc.** Ah oui, oui, oui !

Puis tous les gens... Tous les gens étaient divorcés tous les gens étaient à problèmes, c'est un milieu... Je sais pas si c'est le milieu médical mais en psychiatrie je crois que c'est

Et qu'est ce qui a du coup motivé le fait que vous ayez fait près de 40 ans en psychiatrie ? Parce que vous deviez quand même apprécier ce type de prise en charge, vous aviez la possibilité de changer si vous le souhaitiez ou bien c'était compliqué ?

Non, non, non, je me suis fait aider d'un thérapeute quand j'allais mal là quand j'étais déprimé et tout. J'avais réfléchi au pourquoi j'avais atterri en psychiatrie ; c'était pas... Ma mère était hypocondriaque 'plus, plus, plus' donc il fallait bien que je la soigne (rires) *Et ton père ?* Mon père ... mon père, il était inabordable alors euh... *-Et alcoolique !-* Ouais m'enfin euh ma grand-mère, ma grand mère paternelle est morte aveugle diabétique et soi disant qu'elle buvait ou traitée comme alcoolique, moi j'ai jamais constaté, j'étais le seul petit enfant qui la voyait, elle voyait personne. Mon père à cinquante sept ans quand il a été mis en pré retraite, 'roh' ! Là il était devenu une épave à cause de l'alcool hein, une épave ! **D'accord.** Ah ouais hein après à la fin il buvait moins ... Ou peu parce qu'il avait peur de se faire engueuler à tout bout de champs (rires). C'était la terreur ! (Rires) **D'accord.** Donc mes parents... Ça n'a pas été facile, ma mère ça m'a fait de la peine de la voir partir mais mon père euh 'bouh' ! (...) Il a trainé un cancer pendant vingt ans mais... On n'avait pas de relation. **D'accord.** Bon C'est un ensemble de détails que je vous livre hein ! **C'est pas du détail monsieur tout ce qui vous concerne m'intéresse !...** Mais du détail qui font que on a un parcours hein. **Oui.** Je vous souhaite pas d'avoir le même ! Mais on se croit... On sait pas qu'on est fragiles mais on est fragiles ! **Oui en effet.**

Et donc selon vous c'est beaucoup votre entourage paternel/maternel qui vous a motivé à faire de la... A travailler dans le milieu de la psychiatrie ? Est-ce que c'est ça ou est-ce que je me trompe ?

Oh bah je pense que c'est... Ou dans mon inconscient c'est, **-parce que ça vous plaisait ?** C'est parce que ma mère arrêta pas de se plaindre elle avait toujours mal... Mais j'étais la seule motivation pour elle... Le reste je crois que c'était un concours de circonstances parce que ma première femme avait deux sœurs et un beau frère qui travaillaient en psychiatrie donc... A ce moment là ils ne demandaient pas grand-chose j'avais mon bac j'ai même pas passé l'examen d'entrée que 'pft'...

D'accord. Avec du recul vous en êtes content de ce travail en psychiatrie, qu'est-ce que vous en reprenez de votre... De vos quarante ans ? Hein ? **Qu'est-ce que vous reprenez de votre temps de travail là-bas ? Vous m'avez dit qu'à la fin c'était douloureux de constater tous ces suicides autour de vous...** Pas douloureux sur le coup mais en réfléchissant en disant : « putain mais pourquoi ils se suicident ? » Mais j'y repense, que moi j'ai passé des phases suicidaires, jusqu'à me passer la corde au cou, j'étais à deux doigts ! Ça c'était en 96 parce que j'étais mal avec mon ex-femme. **D'accord.** Euh qu'est ce que j'en déduis de temps en temps ? Euh... Je sais pas. Je sais pas... J'sais pas si on peut tirer des conclusions de quarante ans de psychiatrie... C'est pas un boulot facile ! ... Et que finalement on prend la souffrance des patients, on la porte ; on est content de voir quelqu'un qui s'en sort qui a des résultats ! On a beaucoup de gens qui boivent et qui sont dépressifs et du coup comme on est passés par là on trouve des mots, un accompagnement et puis ... Ça produit des faits donc c'est revalorisant. Mais le reste...pfff. J'ai toujours pensé que j'aurai été mieux dans le bâtiment 'ahah' !

C'est vrai ? Vous avez des passions ? Je vois qu'il y a beaucoup de tableaux chez vous... Oui et puis je restaure toute la maison 'boah' c'est pas... *-Il a fait ça toute sa vie !-* **D'accord, habile de vos mains, artiste ! D'accord.** Je m'suis mis à peindre deux mois après mon départ en retraite. *-A tour de bras !-*

Ça fait combien de temps que vous êtes à la retraite monsieur ? 2008. Depuis 2008, d'accord. Et vous avez toujours vécu ici ? Non, non. **Dites-moi un petit peu ?** J'ai été diplômé à *ville*, j'y suis resté sept ans. Après mon divorce je suis revenu sur l'hôpital de *ville*... **d'accord** euh où j'ai fait ma carrière, j'habitais à ce moment là à *patelin* c'est un petit patelin près de *ville* et puis en 96 quand j'ai divorcé je suis venu sur *ville* puis en 2000 on est arrivés ici je voulais pas rester en location moi je ... Je veux pas être dépendant des autres je serai infernal ! Là en location j'aurai tout fait pour retomber y avait le café qu'étais juste en face je passais mon temps au troquet ! *Oui ça a faillit !* **D'accord.**

C'est bizarre. Il y a un truc qui m'a toujours fait rigoler, ma vie elle me conduit toujours à des impasses et finalement j'habite dans une impasse ! La dernière maison de l'impasse. *-Je sais pas si c'est la dernière !-* Je pense que je finirai là ! Bah après, le reste ! *-On en sait rien hein !-* **C'est vrai...**

Là actuellement qu'est-ce que vous pensez de votre sommeil, comment vous le définissez ? Comment je le... ? Comment vous le définissez, comment vous parleriez de votre sommeil actuellement ? *Roh ?!* Là il est à peu près stabilisé... **Il est a peu près stabilisé, oui ?** Bah en prenant comme je vous dis bah un demi Zopiclone, deux 'xamax', deux antidépresseurs, trente gouttes de Théralène®. Souvent je me réveille vers 3h, quand je me réveille plus tôt je reprends un demi-somnifère sinon je fais ma nuit. Mais là j'étais en plein travaux j'étais motivé à 3h ce matin j'étais debout ! **Pour travailler ? Vous n'avez pas repris...** *-Oui c'est comme ça parce que quand on avait repeint je sais pas quoi c'était pareil à 3h du matin t'étais debout...-* Quand j'ai des choses à faire... *- Il faut dire que tu te couches de bonne heure aussi, à 18h il est couché !-* **A 18h ?** Oui attends je dors pas avant 20h ! *-Oui mais...-* Oui mais j'en ai marre, la télé m'intéresse pas et je bouquine toute la journée ... Donc euh bon bah je suis là et hop je vais m'allonger, en plus comme j'ai eu des problèmes de dos je m'allonge un peu... Le sommeil vient, ou vient pas enfin je ne me relève pas enfin.... **D'accord.** Voilà !

Donc vous vous endormez vers 20h, après vous êtes couché à 18h et après il y a un réveil ou pas à 3h du matin... *-Pas toujours !-* **Pas toujours...** *-Plutôt quand tu es dans l'activité.-* Dès fois quand je suis un petit peu entre deux eaux là à moitié déprimé alors je dors plus là, plus envie de me lever ah, mais c'est rare ça. **D'accord.**

Et donc vous êtes sous cet ensemble de traitements depuis plusieurs années ou bien est ce qu'il y a eu des essais d'arrêt, d'interruption ou autre qui se sont soldés par... On a juste à un moment de temps essayé le Stilnox®, ça a pas marché du tout mais le Stilnox® ça sert juste à s'endormir ça aide pas à faire une nuit complète. **D'accord.**

Et puis euh, on avait essayé du Lexomil® comme antidépresseur mais bon ça marchait pas alors... **d'accord.** Non, non, le Norset® c'est bien... Zopiclone, 'xamax' ça permet de me décontracter parce que j'avais des ... Des fibromyalgies j'étais tendu j'étais 'aaaaargh'..., infecte dans ma peau. **D'accord. Ce traitement paraît miraculeux sur votre sommeil, j'ai l'impression que c'est vraiment ce qu'il vous faut pour...**

Bah le traitement je l'ai senti, je le sentais. Et... Monsieur *docteur* enfin Docteur *le même*, j'ai de très bon rapports avec lui, je discute nanana... Je lui explique et lui il écoute. **D'accord.** Et là il me facilite la vie je vous dis ça je devrais pas le dire m'enfin ... Comme je suis sous ALD il me fait une prescription pour trois mois et Zopiclone il peut m'en prescrire que pour un mois donc il me fait deux autres prescriptions post-datées que moi je vais chercher... Ça m'évite de faire trois déplacements...

Donc on fonctionne comme ça... Il me fait mon suivi de tout... Il s'occupe de tout, vraiment très bien ! Quelqu'un de très bien encadrant !

Est-ce que la retraite a changé quelque chose sur l'organisation de votre sommeil ; est-ce que... Les médicaments, est-ce qu'on a pu en mettre moins ? Est-ce qu'il a fallu en ajouter d'autres ? Est-ce que vous dormez mieux ou moins bien depuis la retraite ?

Non, non, non dire que quand je travaillais... Des fois je faisais des surdosages de médicaments, des fois je prenais cent gouttes de Théralène pour réussir à dormir parce que je ne dormais plus ; alors vraiment c'était du n'importe quoi, là maintenant je suis stabilisé ; j'ai un traitement je suis stabilisé. **Le fait de ne plus avoir des horaires...** Ouais non non... Ça me convient c'est confortable comme traitement. **D'accord.**

Est-ce que vous vous dites que dans 20-30-40 années à venir vous aurez toujours ce traitement ? Quarante ans ? -Peut-être pas !- Vous avez quel âge exactement monsieur ? J'ai soixante deux ans, je veux bien vivre encore soixante ans (rires). Nanan je ne me projette pas dans l'avenir, euh... Moi je veux surtout pas toucher à mon traitement tant qu'il me convient comme ça. **D'accord.** Ce serait ... Ce serait complètement idiot de ma part... **D'accord.**

Et si on peut résumer les choses, selon vous donc, d'après ce que j'ai compris, le sommeil il a changé surtout à cause du changement de vos horaires de travail c'est bien ça ? Est-ce qu'il y a autre chose ?

C'est ce que j'en ai déduit, c'est ce qui me paraît le plus probable. **D'accord.** Mais il est possible aussi que comme je suis devenu dépressif avec une vie personnelle chaotique, il y a eu plusieurs facteurs qui se sont conjugués... **D'accord.** Euh... bon. Maintenant ces facteurs là ils n'existent plus donc le sommeil je devrais l'avoir sans somnifère mais ce n'est pas le cas. Alors j'ai peut être l'accoutumance aux somnifères mais j'ai essayé des fois de diminuer un petit peu, rien que diminuer le 'xamax', et ben je dormais moins bien. **D'accord.** Alors sans parler du zopiclone hein haha. **D'accord.** Non je non non je pense que peut être que au début il y a eu un facteur de plusieurs choses, mais maintenant... non je crois que j'en reste sur ce stade là et puis j'ai pas envie de prendre le risque de... **De diminuer ?** Parce que pareil quand j'ai arrêté de boi... Quand j'ai essayé d'arrêter de fumer plusieurs fois. A chaque fois que j'ai arrêté de fumer dans les trois mois qui suivaient, je replongeais dans l'alcool. **D'accord.** Ah, c'est incroyable ça !

Du coup ou en êtes vous là actuellement ? Par rapport au tabac et par rapport à l'alcool ? Ah ! Bah C'est très fluctuant quand je bricole je descends à dix cigarettes, autrement entre quinze et vingt. **Ah le bricolage vous fait descendre à dix cigarettes !** Ouais, ouais, ouais, ouais. **D'accord.** Mais c'est des cigarettes... Ça vous dérange pas : je fume ? **Non, je vous en prie ...** C'est des cigarettes que y en a que je pourrai m'en passer mais je me dis : « oh bah je me prive pas de tout ; je vais pas tout me priver déjà faut que je fasse attention a mon régime donc euh... » Faut pas se fouler de la vie là ! En plus euh (il rote) c'est vrai que j'ai été très affecté par le beau père de mon fils qu'on a enterré l'année dernière - *non cette année !* - euh cette année ouais au mois de juin -*oui-* d'un cancer en un an ; il avait 58 ans -*7-8 oui je sais plus-*... Toujours bien portant, hygiène de vie extra, en un an il a été emporté par un cancer ! Il avait tout, la fortune, tout, tout, tout... Des enfants... Pas de problèmes familiaux, rien bah... Alors je dis euh, ok les mesures anti-tabac, les conseils des médecins euh..., moi ça me passe au-dessus hein ! J'ai tout essayé, y avait même un vaccin du... Comment... du laboratoire pasteur pour essayer d'arrêter de fumer mais c'était de la foutaise le seul truc qui a marché c'était la mésothérapie ! **D'accord.** -*Un petit moment !-* Ça marchait pendant quinze jours c'est-à-dire le temps de récupérer ma... mon ... ma... les patchs, quand je me suis retrouvé seul pendant ... En 1996, j'ai arrêté de fumer quelque temps j'ai pas bu une d'alcool pendant un an, j'mangeais plus mes ongles ; c'était une époque formidable ! Mais le divorce était à peine passé que je replongeais réellement. **D'accord.**

Vous avez parlé de votre fils, vous avez combien d'enfants monsieur ? Quatre ! Un d'un premier mariage et trois ... De mon second mariage ! **D'accord.** Tous en bonne santé, tous des bons boulots, une vie familiale : ça baigne. **D'accord, que vous voyez de temps en temps ?** Je les vois régulièrement, la dernière fois qu'ils sont intervenus, tous massivement pour dire « papa arrête de boire, c'est ou t'arrête ou tu nous vois plus », bon ! -*Ça a été efficace !*- Bon, alors, j'avais pas besoin de tout ça ! -*Si !*- Mais ... c'était pas mal ! -*Si, si t'avais besoin de tout ça !*- C'était bien de leur part ! Et puis j'ai été suivi par le Dr ***addictologue*** c'est un... Je sais pas si vous connaissez ? **Dr *addictologue* ? *Addictologue* !** C'est un... il est dans une association, ***lieu de consultation*** là bas, vraiment bien, il est dans mes âges, c'est bien de prendre un thérapeute dans ses âges ! **Oui, d'accord.**

Et avant j'étais suivi par monsieur ***docteur déontologie*** qui a mal fini... Monsieur ***déontologie*** vous connaissez pas ? **Non** ... Roh ! Roh le problème du thérapeute c'est qu'il a eu des rapports sexuels avec des... Des patients ! Oui, ça a fait tilt. Et son grand copain ***ami déontologie*** qui était un grand copain à moi qui était psychiatre aussi, ***ami déontologie*** il a été emporté par un cancer en six mois. Pfouaf ... Il y a des gens comme ça... **Personne n'est à l'abri...** Qui sont des points de repère... Qui disparaissent ! **Oui c'est sûr, d'accord !...** Je suis bavard ! **Ça tombe bien ça m'arrange ! Ça m'arrange !**

Est-ce que vous vous souvenez du moment où du coup votre sommeil était mauvais, la période où vous vous êtes dis : « il faut que j'en parle à mon médecin pour je dorme mieux, il faut que je fasse quelque chose » ? Comme j'étais infirmier, j'avais des médocs sur place (rires) donc j'emmenais systématiquement deux/trois Imovane® donc tous les jours je partais avec ma ration d'Imovane®, j'en prenais un -**d'accord**- mais euh... Donc c'est venu progressivement mais je m'en suis rendu compte !

En fait du coup vous vous êtes habitué à consommer de l'Imovane® par nécessité, sans forcément en parler à quelqu'un... Ouais et je prenais souvent du Seresta® en plus ou du Xanax® qu'il y avait dans la pharmacie et puis quand... J'ai dû quand même en parler avec ***docteur traitant***, sûrement, et puis arrivé à... De toutes façons arrivé à la retraite,... Là ça a été établi comme définitif... Mais avant je sais pas de trop, je prenais du Théralène®... je prenais de tout hein, j'essayais ! **D'accord**

Et qu'est ce qui vous motivait justement à aller prendre ces médicaments ? ... qu'est ce qui vous faisait vous dire : « ah non la nuit a été mauvaise, j'en reprends ». C'est que vous ne fermiez pas l'œil, c'est que vous aviez des cauchemars ? C'est que... Essayez de me...

Nan nan. Quand on travaille de nuit on n'est pas vigilant pendant douze heures donc dès fois vers 2-3h hop, piquais une tête, un roupillon d'une heure et... Euh bah j'avais fini ma nuit. Et puis le matin j'avais un coup de barre vers 6h mais les collègues toujours pressés de bosser ils partaient ils arrivaient... Ils devaient bosser à 7h30. Quand j'arrivais chez moi il était 8h au plus tôt. Moi j'avais plus envie, il faisait jour j'avais plus envie de dormir ! **D'accord. De toute la journée même jusqu'à 21h le soir vous n'arriviez pas à trouver l'envie de dormir en fait.**

Dès fois je m'allongeais pendant une heure p'is c'est tout mais je ne dormais pas ! **D'accord, d'accord. Et vous en ressentiez... En fait vous n'avez pas eu le temps d'en sentir la fatigue au fil des jours vous vous êtes tout de suite dis : « bon bah comme je ne dors pas... dans la journée je vais prendre des somnifères et je dormirais », c'est ça ?**

Faut dire que le problème c'est qu'on est exténué, et puis quand on est exténués et qu'on dort pas, bah -*oui c'est énervant*-... on trouve pas de voie d'issue ! Expliquez ça à un médecin ... ! Bon d'abord faut lui faire confiance ! **Bien sûr c'est vrai.** Bon raconter sa vie à tout le monde... La médecine du travail c'est surtout pas à elle qu'il fallait se plaindre parce que ils nous auraient dit de passer de jour, de toutes façons j'avais pas de poste... Nan moi ça me convenait pas je voulais rester de nuit, je ne

voulais pas avoir toutes les emmerdes de... **De jour, vous préféreriez le travail de nuit ?** Ah oui parce que là j'étais vraiment autonome, les internes la plupart du temps pataugeaient dans la semoule parce qu'ils étaient débutants donc on les aidait... On les conseillait pour mettre des traitements certains quand même, *-certains oui, pas tous !-* Sinon il y avait des gros coups fumant parce que des fois, on avait... Dans mon service on avait cinquante lits et des fois il y avait deux aides soignantes donc pas le droit de faire les médicaments donc fallait faire les médicaments pour les deux pavillons donc y a eu des bordels pas possibles euh... Dès qu'il y avait un peu de violence c'était toujours les infirmiers qu'il fallait se déplacer, dès fois fallait aller chercher des patients qui avaient fugué ! Mais bon, oh c'était intéressant hein !

Sinon vous ne seriez pas resté aussi longtemps je pense...

Et puis c'est pas évident de travailler de nuit, on travaille en duo donc faut s'entendre avec la personne et... Dans mon équipe ça allait on était ... sur cinq y en a un qu'on a mis complètement au 'rencard' ! Pfff... Parce qu'il nous faisait des trucs pas possibles, des fautes graves, des fautes professionnelles. Et les médecins disaient rien, personne ne disaient rien ; on nous laissait endosser mais des conneries mais monstres ! Les familles auraient pu porter plainte, des trucs ! **D'accord.** Des trucs à assumer hein ! **D'accord.**

Est-ce que vous avez pensé à autre chose – enfin vous étiez dans le milieu médical et vous aviez des médicaments à portée de main facile, - mais est-ce que vous vous êtes déjà dis : « je vais essayer autre chose pour mieux dormir ou pour faciliter mon sommeil justement quand je travaille de nuit pour dormir le jour » ; est-ce que vous avez eu d'autres idées ou est ce que vous avez fait, tenté d'autres choses ?

Oui il y a un moment de temps je prenais du Tercian®, je m'étais mis au Tercian®, *-Oui mais c'est pareil- c'est encore un médicament.* Oui, un neuroleptique en plus, **d'accord.** Bien plus fort que le Théralène® **-d'accord, oui.** Mais bon ça ça restait, c'était ... c'était provisoire. *-Non mais t'as pas essayé autres choses que les médicaments, c'est ça que vous voulez dire ?-* **Oui.** Non à part le Tercian® je n'avais pas ... J'avais pas envie de boulotter des médicaments, pas spécialement hein. Non j'avais ciblé trois/quatre médicaments et puis terminé. **D'accord. Vous n'avez pas, je ne sais pas, entendu parler d'autres thérapies... De... D'homéopathie...** Je savais bien qu'il y avait de trucs du sommeil au CHU mais non, roh non ! J'avais pas envie ! **D'accord. Les médicaments paraissaient déjà ...** J'avais fini ma nuit j'avais envie qu'on me foute la paix ! J'avais pas envie de passer ma vie dans les hôpitaux !

D'accord et c'était efficace de jour d'ailleurs ils vous faisaient bien dormir, je sais pas moi, de 8h à 18h ? Comment ça se passait ? Hein ? Après vos nuits de travail, du coup le jour quand vous preniez vos médicaments ça vous faisait effectivement dormir longtemps dans la journée ? Oh non, -le matin !- Le matin simplement ? Jusque 15h ! -Oui par là...- d'accord, d'accord.

(...)

Les somnifères du coup sont donc pour vous quelque chose d'important et d'indispensable on va même dire ? Ah bah pour moi c'est indispensable, c'est pas non seulement rassurant mais indispensable. *-C'est les deux.-* **D'accord.**

J'ai eu des prémonitions, enfin des films prémonitoires des fois je me sens moins bien eh ben je prends un comprimé d'Imovane® comme ça je suis sur de... De Zopiclone... Sûr de dormir ! **Parce que sinon vous dites que vous avez des « prémonitions » ?** Oui, je sens hein ! **Vous sentez que vous n'allez pas dormir ou bien vous sentez que vous allez avoir des rêves particuliers ou... ?** Non, non, je sens que je vais pas m'endormir, il y a quelque chose qui m'agace mais pas forcément... C'est des signes comme ça euh... **d'accord. Et ce serait grave de ne pas dormir, sachant que vous êtes à la retraite ?** Arf, attendez au début, au début rappelle-toi je regardais la télé jusqu'à une heure du

matin, **d'accord**. Oh ça n'a pas duré longtemps, vue la qualité des programmes en plus ! (rires) Non mais bon... **-d'accord**.

(...)

Au final tous les trois mois avec le docteur *traitant* est-ce que vous ré-abordez le sujet des somnifères ou bien est-ce que c'est quelque chose de classé. Il sait très bien qu'il faut les renouveler ? Non c'est cla-ssé ! C'est classé,... Je prends deux Alprazolam le soir, et j'en ai un troisième de prescrit dans la journée si des fois j'étais un peu inquiet mais bon... **d'accord**. **C'est quelque chose de classé comme vous dites.**

Vous, Madame si je peux me permettre de vous poser des questions ? Oui ! Vous habitez avec monsieur depuis longtemps ? On se connaît enfin on se connaît... on vit ensemble quoi depuis 99 d'accord. Et donc le sommeil pour vous il n'y a pas de ...

*Ah si si si moi bon c'est pareil quand je travaillais, infirmière aussi dans le même hôpital que *(le patient), j'avais du mal à dormir aussi et je prenais de l'Imovane de temps en temps et même assez souvent et j'ai arrêté quand je suis allée à la retraite parce que je me suis dit : « ça sert à rien »* **d'accord**. *Et donc c'est vrai que pendant ... Je sais pas... Un certain temps bah ; j'ai pas dormi quoi. Enfin je dormais pas beaucoup mais ça m'était égal. Surtout qu'à l'époque quand j'étais à la retraite j'étais sur un petit nuage, donc ça m'a un peu aidée, je me levais à 11h j'en avais rien à cirer* **d'accord**. *Et ça me dérangeais pas à ce moment là de ne pas dormir !* **D'accord**. *Pas du tout ! Je me disais je dors pas je vais prendre un livre... Alors des fois maintenant j'ai des problèmes de sommeil si je suis un peu tendue, un peu inquiète, un peu agacée par quelque chose ; bon alors je le tourne dans ma tête... Oh si c'est qu'un jour, si c'est qu'une nuit je veux dire.... Je lis un livre et je puis après je me recouche... Mais euh récemment j'ai eu deux ou trois nuits ou j'ai pas bien dormi, la quatrième j'ai pas dormi du tout d'ailleurs, et euh... Mais tu m'as filé un demi Imovane parce que ça m'énervais j'ai dit : « tu me file un truc » parce que...et du coup je suis allée voir mon médecin. J'ai dit : « voilà j'ai des moments où je dors pas », il me dit : « si vous en prenez pas régulièrement d'accord ok », je lui dis : « non c'est au cas où quand je suis comme ça que ça m'énerve et que j'arrive pas à dormir » ; eh bah des fois je prends 1/2. C'est du Stilnox qu'elle m'a donné du zo... Zolpidem. Voilà ! Mais c'est vrai que j'y... Y a eu des périodes où je dormais mal, quand... à une période j'ai pris des somnifères régulièrement pendant un mois ou deux quand tu allais mal là, que tu buvais ; moi là j'ai pris euh... mais sinon non... J'ai pas... J'en prends pratiquement plus quoi !*

D'accord. Est-ce que le sommeil de l'un influe sur le sommeil de l'autre ou en général ce sont des choses indépendantes ? -Non.- Vous ne vous dérangez pas pendant la nuit ? Non, non. Vous ne vous dérangez pas pendant la nuit en fait ? Il n'y en a pas un qui ronfle, l'autre qui...? -Ah bah si on ronfle tous les deux mais bon... !- Moi moins (rires) ! Oui mais ce n'est pas quelque chose qui vous empêche de dormir. -Oui tu ronfles moins qu'à une période !- Avant on s'entendait ronfler moi je l'entendais ronfler mais là non, je dors. Les quatre premières heures je dors. Jusque minuit je dors bien. Après j'évite des choses j'évite de boire un ou deux verres d'eau avant de me coucher parce que du coup ma vessie sinon elle ne tient pas le coup ! **En effet, sinon ça vous fait vous relever ?** Ah si je me lève une fois c'est foutu ! **Oui, même avec tous vos médicaments ?** Ah n'importe comment c'est foutu, je suis bon pour reprendre le demi comprimé ! C'est pénible ça !

Comment c'est dès que c'est pénible et que vous n'arrivez pas à dormir et que du coup vous devez reprendre... J'imagine que comme vous avez vos solutions médicamenteuses, il ne se passe jamais deux nuits d'affilée où vous ne dormez pas plus de ... Quatre heures j'imagine ? A chaque fois vous dormez suffisamment ? Il ne vous est jamais arrivé de passer une nuit blanche par exemple ? -Sans médicaments ?- Même avec les médicaments, les deux ? Avec les médicaments j'ai toujours réussi à dormir quelques heures, au moins trois/quatre heures, au moins le

minimum vital ! **Trois/quatre heures c'est le minimum vital de sommeil pour vous par nuit ?** Oui oui.

Ça ne fait pas beaucoup hein ! Bah non ! **D'accord mais c'est le minimum pour que vous soyez à peu près bien le lendemain ?** Ouais bah ce matin je me suis levé à trois heures mais bon comme je me suis activé toute la matinée au bout d'un moment j'avais un coup de barre, parce que tous les matins je vais faire une marche. Je n'étais pas très courageux ce matin !

Est-ce qu'il y a des choses qui influent sur votre sommeil par exemple vous parliez de marche et d'activité ; est-ce que vous constatez que les jours où vous avez une activité particulièrement importante est-ce que vous dormez mieux ? Non, même si je suis crevé comme là ça faisait trois jours que je bricole l'autre jour. Au contraire ! *Quand on est très fatigué on se dit on va dormir, mais non... !* Au contraire moins je dors... Plus je travaille moins je dors !

Ah oui ? Ça doit donner envie de ne rien faire du tout ! -*J'ai l'impression que toi si tu veux tu dis « plus je travaille moins je dors » tu as une espèce de... activité il faut que tu fasses ce que tu as à faire tout de suite maintenant, pas demain; il faut que ce soit fait, il ne faut pas que ça traîne. C'est ce qu'on disait ce midi. Tu sais pas t'arrêter. C'est un état d'esprit. Là il est en train de faire des choses partout c'est maintenant c'est le moment c'est sans arrêt donc le sommeil... - C'est une manière de fonctionner ! -Oui c'est un peu ça !-*

Là je vais vous parler de choses dont vous n'avez pas d'idée et qui n'ont pas forcément de retentissement sur votre vie à vous mais les somnifères que vous prenez par exemple l'Imovane ou encore l'Alprazolam ce sont des choses en général, en France, pour lesquelles on doit faire des prescriptions au maximum d'un mois pour l'un et au maximum de trois mois pour l'autre. C'est la raison pour laquelle le ministère a re-publié des choses pour que l'on fasse attention ; qu'est ce que vous pensez du fait que vous cela fait plusieurs années que vous en prenez ? Absolument contre ! **Absolument contre ?** -*Non mais tu n'as pas écouté !-* Ah j'ai pas compris !

Qu'est-ce que vous pensez... Pour vous en fait, du fait que pour vous cela fait des années que vous en prenez, et que en parallèle la France dit... -enfin la France je parle de manière générale,- l'HAS dit : « attention c'est dangereux au delà d'un certain nombre de temps : danger. » Qu'est ce que vous pensez de cela ? **Vous êtes dans la zone de danger ; qu'est-ce que vous en pensez ?** Je préfère assumer cette zone de danger et rester tributaire du médicament, parce que je me vois incapable, je suis dans l'incapacité de passer euh... Ah je vais être fou hein !

D'accord, c'est la folie sans médicaments donc il vaut mieux les médicaments même si c'est probablement un certain danger selon la France... Oh et puis en plus les somnifères j'en ai essayé plusieurs hein ; il n'y en a qu'un qui marche, le Zopiclone. **D'accord ; il marche aussi bien qu'au tout début de votre prise...** Oh oui C'est comme ci mon organisme avait trouvé un équilibre ! -*Ta tête aussi !-* Comment ? -*Ta tête !-* Mais ma tête fait partie de mon organisme ! (ils rient tous les deux) **D'accord. Et toujours au même dosage, vous prenez un comprimé d'Imovane, de zopiclone? Hein ? Vous prenez un comprimé de Zopiclone, à chaque fois c'est le même dosage en plus des autres médicaments ?** Le Zopiclone y a qu'un dosage de toute façon. **Oui, mais vous pourriez très bien le couper.** Oui je le coupe en deux c'est ce que je fais. **Vous le coupez en deux souvent ?!** Mmh. J'ai passé des fois une semaine à n'prendre qu'un demi comprimé et puis d'un coup j'ai deux/trois jours : obligé de prendre un comprimé -**d'accord.** Soit en entier en une seule fois ou en deux fois. **D'accord, d'accord.**

Vous me parliez tout à l'heure du souci de cholestérol, en dehors de cela vous n'avez pas d'autre problème de santé qui vous empêche de dor... Enfin qui retentissent aussi sur votre sommeil ? Vous parliez d'une hernie discale ?

J'ai été opéré d'une Hernie discale en 2000. **Est-ce que vous êtes encore embêté encore par ça ?** Oh non mais j'en ai assez souffert parce que j'ai fait une cruralgie aigue ; je souhaite à personne d'avoir ça ; à tel point que je ne contrôlais plus mes sphincters. **D'accord.** Quand j'ai été opéré j'avais 24h pour me décider.

Ah vous avez été opéré en urgence. C'était en quelle année ça excusez moi ? 2000 ! C'était en 2000. J'étais sous cortisone, c'était un samedi je me rappelle j'étais parti à un mariage, j'ai bouffé une boîte de cortisone ; j'étais à quatre pattes dans le truc j'étais complètement comateux. Et puis...J'ai eu la malchance de tomber sur une kiné incompetente. Une jeune débutante, à la clinique on fait lever les patients dès le lendemain pour aller à la selle. Après j'ai eu le malheur d'aller avec elle pour les séances ; elle m'a fait faire des mouvements qui étaient interdits, c'était interdit elle me mettait sur un ballon sur le dos mais il faut surtout pas faire ça dans les trois premiers mois. J'ai été emmerdé j'ai été obligé de revoir le chirurgien qui me dit : « Oui le problème c'est que si on vous réopère on n'est pas sûr de ne pas vous mettre sur un fauteuil roulant. » **Encourageant !** Mmh. Sinon bah j'ai eu des problèmes d'artérite mais ça c'est dû au tabac, bon. **D'accord.**

Ce sont des problèmes qui vous réveillent la nuit ? Vous avez des douleurs dans les jambes quelque fois peut-être ? Non. **Non, pas du tout, d'accord.** Non quand je marchais... **Vous avez été opéré du coup ?** J'ai eu deux stents. **D'accord. Ok.**

Bien. Est-ce que vous avez quelque chose à rajouter, ou sur votre parcours personnel, ou sur... ; au sujet de votre sommeil ; je vous laisse libre de compléter par des petites choses que nous n'aurions pas abordées ensemble et auxquelles je ne pense pas, moi, peut-être, spontanément.

Euh non je crois qu'on a fait le tour de la question. Je dirais que globalement je crois que je vous ai bien résumé mon parcours du sommeil. Euh... Je vais juste ajouter que quand quelqu'un se plaint de troubles du sommeil quotidiens je crois qu'il faut vraiment le prendre... Parce qu'il y a tout un cortège de symptômes à côté : dépressif que les gens l'avouent ou pas, angoissé ou... Le soir qui tombe la nuit qui tombe la peur de ne pas dormir...Ce sont des petits rien... Mais... Qui font une montagne ! **Qui font une montagne, oui, d'accord.**

Et c'est vrai qu'en tant que jeune médecin, c'est pas évident pour un patient de cinquante/soixante ans d'aborder certains problèmes, parce que c'est aborder le problème du vieillissement, c'est pas forcément entendu. *-On croit que c'est pas forcément entendu.-* Oui mais... Roh c'est pas ce que je veux dire ; c'est pas qu'on croit que c'est pas entendu mais ça reste sans réaction de la part du médecin d'une manière qu'il dit pas : « bon bah je vais vous faire une prescription ou on va faire un essai sur un mois ou... », voilà. Je veux dire les patients quand ils verbalisent quelque chose ils aiment entendre dire quelque chose, ils aiment entendre une réponse.

Ils aiment entendre dire qu'on a entendu ce qu'ils ont dit déjà ou bien vous voulez dire qu'il faut forcément une prescription ou une réponse derrière ? Bah une réponse, que ce soit une prescription ou pas, et qu'il y ait une contre indication évidemment, mais qu'il y ait une réponse, que ce soit pas un silence en face !

Parce que ça a été votre expérience personnelle d'avoir des silences en face de...? Ah oui, oui, oui, oui ! *-Avec le psy ?-* Lors de ma cure à *lieu* là, la seule cure que j'ai faite ; le médecin que j'avais vu, j'avais abordé les problèmes non seulement d'alcool, qui était normal, mais d'autres problèmes qui étaient liés à côté les... Traitement pour dormir et tout il ne voulait pas en entendre parler, voulait pas me donner de seresta et il m'en a pas donné donc pour moi la première semaine ça a été une galère ! Fallait que je lutte contre moi-même et que je lutte contre mon manque de sommeil ! C'est... Je trouve ça dommage. **D'accord.**

C'était quand ça ? Excusez-moi à chaque fois je vous redemande des dates... Centre *nom* ! Et c'était à quel moment de votre vie ? 1999 ? **D'accord, à cette période charnière ! -Bah oui. Non,**

*non, non, pas en 99, 2000... je me rappelle plus on était à *** non ? Eh bah c'était deux m... c'était après ta cruralgie alors ?- Oh je sais plus ! -Non, non, non, la cruralgie c'était en 2001 !- Je sais plus ! Peu importe ! -D'accord oh non alors ! Mais si 99-2000-2001 ; en 2000 tu es allé te faire soigner pour les problèmes d'alcool c'était à l'automne il me semble me rappeler et deux mille... et après on arrivés ici en 2001 c'était là que tu as eu ta hernie discale oui !- **D'accord. Et bien écoutez... !** Voilà un grand parcours ! **Oui en effet, il est « dans la boîte » !** J'espère qu'il vous aura été utile ! (...)*

Si je devais retenir quelque chose de tout ça, c'est qu'on puisse en parler avec un médecin pour que le médecin refasse la synthèse des choses parce que lui va peut-être noter des points que nous on trouve anodins qui ne sont pas anodins et d'autres où il va pas insister et que nous on insiste... Enfin il y a vraiment des... Faut une relation de confiance avec le médecin hein... là euh... Ça marchera pas autrement !

C'est intéressant la façon dont vous l'évoquez en effet ; je pense qu'il y a à la fois... Il faut qu'il y ait la possibilité de communication et il faut aussi l'envie du patient de se confier et d'aborder tout un domaine qui quelque fois est très, très, très intime et on ne pense pas forcément à s'attarder sur des choses au niveau du sommeil en particulier mais c'est vrai que c'est un tout, c'est tout l'intérêt justement d'essayer de faire un travail là-dessus, là où on peut faire des efforts à ce sujet là !

*-Quand on a des....- C'est vrai... pardon ! Au début Monsieur *docteur traitant* était quelqu'un de très froid qui ne sourit jamais ; finalement maintenant il est sourire et tout... Mais je peux parler de tout avec lui. Je peux parler de ma vie privée, sexuelle...Il y a une connivence, il y a... Je sais que ce que je vais dire, il va l'entendre ! **D'accord, c'est important.***

A tel point que la dernière fois il me fait un bilan qui était soi-disant perturbé par le labo. On fait un contrôle quinze jours après, mes lymphocytes étaient divisés par deux. Il m'a appelé ici pour savoir si j'avais de la fièvre, des douleurs etc... **Et ça s'est bien terminé cette histoire ?** Oui, j'étais pas satisfait des réponses de la biologiste parce qu'elle m'a dit que son appareillage était infallible et que c'était dû à ce que... Dû à mon hydratation. J'ai dit : « écoutez monsieur, j'ai pas changé mon hydratation, j'ai pas changé un iota de ma vie » ! Et mes globules blancs de quatorze mille huit, j'étais descendu à huit mille six ! Donc c'est un truc à se méfier quand vous pratiquerez, que vous recevez un bulletin de santé pas très bon, de bien le vérifier parce que... ! *Les prises de sang, oui ça se vérifie oui ! Moi j'ai eu l'inverse, les globules blancs étaient descendus quasiment au ras des pâquerettes bon... Mme*** m'a dit : « c'est pas grave faut pas vous inquiéter on va refaire une prise de sang » et effectivement !*

Quelque fois il faut juste vérifier parce qu'il peut y avoir des mécanismes, des réactions du corps à certains... Ne serait ce que la prise de sang, du fait d'arriver de passer la barrière du vaisseau ; c'est ce qu'on appelle la 'démargination' et ça peut fausser les résultats donc quelque fois il est nécessaire de vérifier, oui !

En tous cas monsieur, un grand merci pour votre participation !

Enregistrement en deux temps de 44 minutes 40 secondes et ensuite 3 minutes et 10 secondes.

Entretien n°3 :

Madame P., 80 ans, rencontrée à son domicile, à une douzaine de kilomètres de la métropole.

*J'arrive pile à l'heure, je tape à la porte d'une maison avec jardin entourant. Une vieille dame m'ouvre avec le sourire. Elle me fait entrer de suite et me parle du Docteur *traitant* qu'elle a vu récemment et qui lui a demandé si je l'avais rencontrée, elle lui a répondu que non, pas encore. Je lui explique que je contacte les patients un par un et que c'était son tour cette semaine, elle acquiesce d'un signe de tête. J'entre dans une salle à manger dans laquelle son mari est allongé dans un fauteuil, lisant des mots croisés. Je lui dis « bonjour », il me répond par un regard très bref et un signe de tête dont je ne suis même plus sûre deux heures après, et retourne à son occupation. Mme P. recule deux chaises à angle droit de la table et m'invite à m'asseoir à côté d'elle. Je la remercie de m'accueillir, lui demande si elle est dérangée que nous enregistrons notre conversation. Ce n'est pas le cas. L'entretien commence.*

Alors donc, moi, madame je m'intéresse aux difficultés de sommeil de certaines personnes donc en particulier du coup celles qui prennent des médicaments pour dormir. Est-ce qu'on peut commencer par... Est ce que vous pouvez tout simplement me raconter votre vie, pour commencer ?

Et ben la vie, bon on s'est mariés v'là soixante ans. **Oui, d'accord.** (Rires) J'ai eu cinq enfants. **D'accord.** J'ai eu cinq enfants, bon. J'en ai eu un qui a cinquante neuf ans maintenant et j'ai eu mon jeune qui a que quarante trois ans, qui est venu dix sept ans après. **D'accord.** Et puis bon bah tout ça s'est élevé, mais j'ai commencé à faire des dépressions euh... Après la naissance du cinquième. **D'accord.** Bon bah j'ai été soignée avec du Temesta®, j'ai été soignée avec euh... Et puis bon bah ça se guérissait, ça ... Ça allait mieux, quatre/cinq ans après ça me reprenait un peu. Et en fin de compte à la fin, le docteur *traitant*... J'étais au Laroxyl® et au Seresta®, **-d'accord-** et je ne dormais pas, alors... Il m'a dit : « je ne sais pas quoi faire de vous donc je vais vous envoyer voir une psy à la gare de *ville* là-bas ... au centre *de psychiatrie : magique* ». Alors j'ai été au centre *magique*, v'là presque deux ans. Assez butés à me soigner avec du Mianserine je disais « je ne dors pas, je ne dors pas, je ne dors pas » ; et ça faisait trois ans que je ne dormais pas... Alors euh je me suis fichue en colère et j'ai dit : « écoutez vous reprenez le taureau par les cornes, moi c'est pas possible ! » Parce que ça allait pas la nuit mais ça allait pas dans la journée, automatiquement. **D'accord.** Alors elle m'a donné ça ! (elle va chercher des médicaments.) Alors elle a commencé à me donner du Zopiclone, je ne dormais pas ! Elle m'a donné du mians... **Mirtazapine !** Avec ça alors je prenais ça six heures le soir que je ne dormais pas plus, en prenant celui là vers dix heures. Je ne dormais pas plus. Alors euh elle m'a dit « vous allez tout prendre en même temps ! » **Donc : Mirtazapine, Risperdal® et Zopiclone.** Oui ; je prends tout en même temps, et maintenant je dors ! **Là actuellement vous prenez tout ça en même temps.** Oui. Je prends rien dans la journée hein je..., je prends rien dans la journée hein, je prends rien dans la journée, je prends ça le soir ; je dors, mais je suis pas bien dans la journée ! **C'est-à-dire ?** C'est-à-dire que je suis comme là je suis... Sur un flottement. Je... L'après midi bon bah c'est les idées noires, c'est... Donc il y a quelque chose sûrement à prendre le matin pour... **D'accord Ça fait combien de temps que vous avez ce nouveau traitement et que... ?** Ça doit faire... Trois mois. **Ah oui ça reste assez récent.** Ah oui, oui, oui. Parce que là c'était buté à me soigner au Mianserine. **A la Mianserine seule.** Et pis ça et pis ça marchait pas du tout ! **Cela faisait plusieurs mois que vous étiez à la Mianserine.** Oh Ça fait un an et demi. **Un an et demi que vous n'aviez que la Mianserine.** Que la Mianserine et puis le Seresta® le soir. **Et Seresta le soir ; et vous me parliez aussi de Laroxyl® ?** Oui mais ça j'avais pris ça avant. **D'accord vous aviez arrêté depuis.** J'avais arrêté. **Et là vous avez arrêté le Seresta® pour prendre tout ça.** J'ai arrêté le Seresta alors quand je lui disais que je dormais pas qu'avec ça, elle m'a dit – **qu'avec le zopiclone-** « c'est parce que je vous ai arrêté le Seresta® » mais je lui ai dit « pourtant c'est un fort hein » elle dit oui mais elle dit « je vous ai arrêté le Seresta®. Alors c'est là qu'elle m'a dit « vous prenez ça mais vous

prenez ça à six heures le soir. » **Le Risperdal® ?** Le Risperdal® et ça (**Mirtazapine**) mais oui mais ça, lui... Elle m'a dit « vous prenez en même temps » **-d'accord-** et maintenant je prends ça en même temps et je dors ! **D'accord**, je dors, mais je suis pas-mieux-dans-la-journée. **D'accord donc il y a encore des choses à améliorer.** Il y a des choses à améliorer. **D'accord.**

Quoi, quoi, je ne sais pas. On va essayer d'améliorer... Là pour l'instant j'y retourne que le 17 du mois prochain. Donc je vais tâcher de tenir un mois comme ça encore un coup. J'ai une infirmière qui vient me voir la semaine prochaine, mardi je crois. **D'accord.** Une infirmière de... Elle vient nous voir de temps... **Pour faire le point, justement ?** Pour faire le point. **D'accord.**

Et là vous me dites que les nuits sont plus agréables qu'auparavant ? Oh bah les nuits c'est bien ! **Ce sont les journées qui sont plus difficiles. Parlez m'en !** Oui c'est-à-dire elles sont pas plus difficiles elles sont pareilles qu'avant ! Elles se sont pas améliorées. **Les journées ?** Ah oui elles se sont pas améliorées ! **Et par contre quelle est la différence dans la nuit ? Dites-moi comment les nuits étaient avant, comment elles sont maintenant ?**

La nuit quand je prenais que le Zopiclone, parce qu'avant je dormais pas du tout, quand je prenais que le Zopiclone je dormais une heure et demi. **D'accord.** J'étais réveillée toutes les heures et demi ; **d'accord** quand j'étais pas à faire la vaisselle la nuit hein ; parce que des fois je me levais et pis... (rires) J'allais faire la vaisselle ! (soupir) Alors euh... C'est... C'était pas un sommeil trop agité ; alors le lendemain bon bah j'étais pas bien du tout ! Alors là quand même le matin, je suis... Dans un flottement là mais je suis... Jusqu'à midi ça va. Alors à midi il faut que je me couche. **Vous êtes très fatiguée à partir de midi ?** A partir de midi, je suis très, très fatiguée. Et ça m'le fait encore. **D'accord.** Alors quand je suis dans le lit, bah ça va. Tant que je suis allongée, aussitôt que je me lève bah ça y'est ça, ça... **Qu'est ce que c'est « ça, ca... » comme vous dites ?** Bah ça ça ... ; c'est-à-dire que les idées noires, les... tout ce qui ... tout ce qui va mal le cœur qui tremble... enfin tout ce qui va mal. **D'accord.** **Ça fait longtemps que vous avez ce type de journées avec à partir de midi toutes ces sensations difficiles ?** Oh ça fait bien trois ans hein !

Ça fait bien trois ans, d'accord. Oh oui ça fait bien trois ans ! Mais eux étaient trop butés à me soigner à la Mianserine trop longtemps. Bah ça fait effet à certaines personnes mais moi... Alors quand elle m'a dit « vous allez en prendre double », bah non j'ai essayé j'avais deux boîtes d'avance j'avais essayé de prendre deux Mianserine et puis ça faisait rien du tout !

Ça faisait rien... Donc les journées étaient comme vous le décrivez –oui- et puis les nuits comment elles étaient, souvent ? Eh bah les nuits elles étaient mal à ce moment là, avec le Mianserine elles étaient très mal ! **Qu'est ce que vous appelez des « nuits mal » ?** Pas dormir du tout ! **D'accord vous gardiez l'œil ouvert toute la nuit !** Toute la nuit. **D'accord.** Pas à dormir du tout ! **Qu'est ce que vous faites quand c'est comme ça ?** Je me lève, faire ma vaisselle, **-du coup vous vous levez vous ne pouvez pas rester dans votre lit-** oui j'prends un livre, j'prends... pff. **D'accord.** **Donc vous ne dormiez pas du tout vous faisiez autre chose et du coup dans la journée vous étiez très fatiguée à partir de...** Naturellement ! Maintenant là ce que je trouve bizarre c'est que maintenant je dors et qu'je suis dans le même état. **D'accord.** **Et donc là maintenant vous dormez, quelle différence avec les nuits précédentes : vous dormez combien de temps... ?** 'Ouh' je dors de dix heures et demi à six heures du matin, m'enfin réveillée quand même une fois ou deux dans la nuit, m'enfin je dors, je me rendors **d'accord.** C'est pas comme avant que je ne dormais pas du tout ! **D'accord.**

D'accord donc sous ce type de médicament vous dormez, par exemple... Par contre vos journées sont les mêmes. D'accord. Et avant les trois ans sous Mianserine seule, comment est-ce que vous dormiez comment étaient vos journées... Bah J'étais au Laroxyl® et au Seresta® ... cinquante. **Oui, et comment se passaient vos journées et vos nuits ?** Bah les journées étaient mieux avec le Laroxyl®, **-oui... ?-** J'étais beaucoup mieux avec le Laroxyl®. Mais les nuits je ne dormais pas non

plus. Ah ça fait au moins trois/quatre ans que je ne dors pas donc c'est pas possible que ça revienne en une... en... **D'accord.**

Qu'est ce qu'il s'est passé il y a trois quatre ans ? Est-ce que... ? Bah je me suis faite opérée de mon genou, j'ai fait une euh une infection des reins j'ai été hospitalisée je me suis faite opérée de mon épaule *-(elle commence à chuchoter)* et puis mon mari est tombé malade... **d'accord...** il a un cancer – **depuis cette date là ? D'accord.** *(A nouveau avec une voix intelligible)* Voilà, voilà, et c'est ça qui a... **Auparavant vous dormiez bien ?** Bah avec le Laroxyl® et le seresta je dormais bien **-d'accord.** Mais alors il s'est passé quelque chose que... Eh bon *(chuchoté :)* il avait le cas ... ça s'est... pfou... naturellement il est malade comme ça à la maison mais... Je peux pas sortir comme je veux non plus je peux pas... *(Arrêt des chuchotements, parle bas)* Là tantôt je vais m'obliger parce qu'il dort beaucoup l'après midi il dort de 14h à 17h alors je vais tâcher d'aller voir une copine là... Essayer de sortir **-d'accord.** Si quand même j'ai une orthophoniste qui vient parce que c'qu'il y a c'est que... Bon j'avais plus de mémoire je... C'est-à-dire... ça... Quand on me dit quelque chose je retiens pas tout de suite après on me repose la question bah je me rappelle mais du début je me rappelle pas tout ce qui est intention. **D'accord.** Alors j'ai l'orthophoniste qui vient toutes les semaines... Et puis bon bah ... Ca... Mais ça va pas mieux, tant que ma tête sera comme ça,... Tant que ma tête sera ... Pas nette (rire jaune), c'est pas possible ; pourtant elle me pose des questions vraiment... Faut remettre par ordre alphabétique des mots, oui... Faut remettre par ordre alphabétique... Mais y a des fois quand je suis fatiguée je retrouve 'tout deux, trois', je retrouve plus après je me rappelle plus du mot qu'a été dit (rires légers) ; m'enfin ça, ça va revenir moi je dis que ça c'est...

D'accord ça fait combien de temps que vous avez des difficultés et que vous avez de l'orthophonie ? Bah avec le Laroxyl® ça me le faisait un peu, les défauts de mémoire. **D'accord.** Ça me le faisait un peu et justement il vou... Elle voulait me changer le Laroxyl® parce qu'elle disait que ça me faisait des effets secondaires. **D'accord.** Alors c'est pour ça qu'elle a voulu me le changer, ce Laroxyl®. **D'accord.** Mais autrement j'étais beaucoup mieux dans la journée. **D'accord.** (Silence)

Et donc vous me dites qu'il y a trois/quatre ans donc il y a eu beaucoup de difficultés de santé surtout pour vous -et mon mari- et votre mari, qui ont provoqué le fait que vous dormiez moins bien –oui-, et auparavant vous étiez simplement sous Laroxyl® et Seresta®, depuis longtemps déjà ? Oh bah oui depuis trente ans au moins ? **Depuis trente ans... Depuis... Quel âge avez-vous madame ?** J'en ai quatre-vingt un bientôt. **Quatre-vingt un ans, d'accord et donc à partir de quel âge, pour vous, est-ce que vous avez commencé à prendre des médicaments pour votre sommeil ?** Roh, j'avais quarante cinq ans peut-être. **Comment ça s'est passé ? Racontez-moi votre vie à ce moment là... !**

Bah il y avait les cinq enfants à la maison, je travaillais. **Qu'est ce que vous faisiez ?** Ben je travaillais... J'étais à la restauration à l'école, là, la *nom* **-d'accord.** Et puis quand le petit est né, le dernier, j'avais demandé à faire le ménage parce que là, la restauration on était pris le midi et soir donc j'avais demandé à être au ménage ; alors j'étais au ménage ; mais tant que j'ai travaillé ça a été. **D'accord.** Et puis c'est quand j'ai arrêté de travaillé, ah ça fait plus de vingt ans maintenant ; c'est quand j'ai arrêté de travaillé que là les dépressions ont... **D'accord, vers l'âge de soixante ans à peu près ?** Oui voilà. **Racontez-moi un peu cette période, si c'est possible.** Oooh... Pfff... Pourtant... J'étais contente d'être en retraite hein c'est pas... Ces questions là c'était... Mais ça se... Qu'est ce qui s'est passé j'en sais rien... Pff...

Vous dormiez très bien pendant que vous travailliez, avec vos enfants. Oui, oui. **Mais c'est lorsque vous vous êtes arrêtée que ça a commencé...** J'avais pris quand même de l'Imovane® mais... Je me rappelle plus quand c'était ... Qu'il m'avait soignée à l'Imovane® mais ça s'était passé. **C'était très ponctuel l'Imovane®.** Oui. Ça s'était passé, j'en avais peut-être pris 4/5 mois, je sais pas, et puis après j'ai diminué par demi parce que on le sent nous même quand ça va mieux ; **-oui, oui-** hein donc elle m'avait dit « si vous dormez de trop vous coupez un comprimé ». Bah j'ai dit « oui » et

là, là ça risque pas alors... Mais avec l'Imovane® j'avais réussi à m'en passer que je..., le Seresta® me suffisait. **Donc avant ... Avant votre retraite vous étiez déjà sous Seresta® ?** Oui, oh oui, oh oui !

Oui parce que vous me dites que c'est à partir de l'âge de quarante ans à peu près le Laroxyl®, le Seresta®... Oui, oh oui, oh oui !

Alors vous me dites que vous dormiez bien ; pourquoi est-ce qu'il avait été introduit alors le Laroxyl® et le Seresta® ? Pourquoi est-ce que vous aviez changé ? Pour supprimer le ... Temesta®. **Parce que vous aviez déjà du Temesta® depuis combien de temps ? Depuis...** Oh ça faisait longtemps ! Ça faisait longtemps ! Parce que quand j'ai été hospitalisée pour mon genou, je me suis fait opérée de mon genou je prenais justement Temesta® et Laroxyl®. **C'était quand, du coup, cette opération du genou ?** C'était en ... En 2011... **Mais ça c'était tout récent !** Oui. **Mais vous me dites que, à l'âge de quarante ans, alors que vous travailliez encore, vous étiez déjà sous Temesta® ?** Sous Temesta®, oui -d'accord. **Et ce Temesta® avait été introduit pour quelle raison ?** Bah parce que j'étais dans un état second comme je suis à l'heure actuelle, mais je dormais ! **Vous dormiez mais c'était pour vous tranquilliser dans la journée ?** Oui pour.... Bah oui pour être moins énervée oui. **D'accord. Oui, d'accord. Ça marchait bien ?** Oui, oui ça marchait des années ! Ça marchait des années ; et quand je me suis fait opérée de mon genou ils m'ont dit ; « vous prenez trop » !

Mais c'était il y a quatre ans l'opération du genou ? Bah je ne me rappelle plus trop... C'était peut être bien plus que ça ! **Vous ne travailliez plus ?** Oh bah non, non, non. Non, non, non, non, quand je me suis fait opérer de mon genou je ne travaillais plus et ils m'ont dit... Parce que j'étais un mois et demi... Parce que comme ils m'ont opérée de la... là ... parce que comme ma jambe s'en allait, ils en ont profité pour me redresser la jambe.

D'accord c'était naturel, ce n'était pas lié à un accident ? Non, non c'était de l'usure. Et puis ils m'ont opérée de mon genou donc naturellement j'étais beaucoup plus longtemps que les autres parce que il fallait que le tibia se remette en place ; et... Bon bah madame euh.... Alors qu'est-ce que je voulais dire... ? Oui alors j'ai été un mois et demi et puis ils m'ont dit au 'CHU' euh, à la rééducation : « vous prenez trop de médicaments » ! **D'accord.**

Alors ils ont voulu m'en diminuer et puis comme ça marchait pas je disais à mon mari : « tu m'amènes mes médicaments, hein » (rires) alors je prenais mon Seresta® le soir et je dormais. **D'accord.** Qu'avec le Laroxyl® et le Seresta®, le Temesta® était coupé à ce moment là, enfin ils me l'avaient enlevé (rires). Ils me l'avaient enlevé.

D'accord. Le Seresta® marchait bien à cette époque là... A cette époque là le Seresta® marchait bien. **D'accord. Hum. D'accord.**

Est-ce qu'on peut parler de l'évolution de vos nuits de sommeil du coup entre avant la retraite, après la retraite et puis depuis il y a quatre ans. Est-ce que ça a beaucoup changé ? Est ce que... est-ce que vous pourriez m'en parler, s'il vous plait ?

Bah avant la retraite ça, ça je dormais m'enfin ou alors quand je faisais ma déprime qu'il me donnait du Temesta® m'enfin... Avant la retraite ça... Ça ça allait ! Mais après la retraite oui, ça a été, oui, euh... Un peu en décadence... Ça a été ... Mais depuis trois ans : 'pfouuu'. Alors là des nuits des nuits des nuits sans sommeil, sans fermer l'œil ! Un jour je lui téléphone je lui dis « écoutez Docteur -je dis- je ne dors pas ! » Il m'dit « Avec ça vous allez dormir ! » Il me redonne autre chose : je ne dors pas ! Je lui retéléphone le lendemain matin j'avais pas fermé l'œil de la nuit il m'a envoyée chez *centre*. Le docteur ne savait pas quoi faire de moi, il m'a envoyée chez *centre magique*. Puis c'est à *centre magique* alors j'étais un peu au centre médicosocial qu'il y a là. Et puis le docteur a dit : « je vais vous envoyer à *autre centre* ; là bas ils sont plus... Ils ont des Docteurs plus... Plus assidus

enfin qui sont plus que... là » Là il ne changent pas souvent, ils suivent pas assez bien. **D'accord.** Alors il m'a envoyée là-bas et puis c'est depuis que je vais là-bas, j'ai eu beaucoup de patience, je vous promets que j'ai de la patience parce que depuis presque deux ans : 'pfou' ! Ça va guère mieux, enfin si, le sommeil ça y'est ! **Oui, d'accord !** Ça y'est, le sommeil ça y'est ! Mais alors je prends mes deux comprimés vers dix heures je commence à m'mettre ça sous la langue et puis à dix heures et demi je prends mes deux autres. **D'accord.** Je prends mes... (**Risperdal® et Zopiclone**) Oui, je prends les deux autres après, et puis je prends du mille. **D'accord.** Je prends du mille hein, j'prends du un gramme. **Un milligramme. Vous prenez une dose c'est ça ?** J'en prends j'en prends, j'en prends un gramme maintenant. **Un milligramme ?** Oui, (elle sort la pipette du flacon) je prends ça ! **Oui vous allez jusqu'à un !** Oui. **D'accord, donc un milligramme par soir.** Oui, mais j'en prendrai un le matin... Non ? Ça ne calmerait pas ? **Ah ce n'est pas moi qui vais vous préconiser de changer madame, moi je vous vois de manière ponctuelle c'est plutôt avec votre médecin qu'il va falloir voir ça !** Oui, oui c'est elle qui... Parce que le docteur il veut plus. **Donc c'est la psychiatre qui fait ça.** Oui c'est le docteur *psychiatre*. **D'accord.**

Est-ce qu'en dehors des médicaments est-ce que vous avez observé qu'il y avait des choses qui aidaient ou au contraire contrariaient la possibilité de vous endormir ? Bah c'est-à-dire faut pas que je regarde de films... Policiers enfin quelque chose qui m'énerve. Alors je cherche un film qui termine à dix heures et demi. **D'accord.** Quand c'est pas fini j'éteins quand même, enfin j'aime bien voir la fin (rires) -**d'accord-** j'aime bien voir la fin, m'enfin en général à dix heures et demi j'ai éteint. Mais faut pas que je regarde... Je regarde plutôt des documentaires, des animaux des... Tout ce qu'il y a. Je regarde des choses comme ça. **D'accord.** Parce que si j'essaie de rester sans dormir dans le lit, alors là je m'énerve. **D'accord.** C'est... **D'accord.** C'est pas la peine alors je regarde la télé comme ça je suis occupée à regarder ma télé mais il faut pas quelque chose qui m'énerve. **D'accord.** Pas... Mais je peux pas me mettre dans un livre encore, dans le temps j'aimais beaucoup lire, je peux pas... **D'accord.** Mon attention... Ou alors je me rappelle pas de ce que je viens de lire alors faut que j'recommence nan je peux pas lire un livre ! Alors je prends maintenant des... Des... Des petits livres... Et puis euh... ! **Des livres plus courts vous voulez dire ?** Oui plus courts, enfin... J'espère que ça va revenir, c'était revenu ! Après mes autres dépressions, c'était revenu donc j'espère que ça va revenir !

Vous voulez dire qu'est-ce qui va revenir ? La possibilité de lire ? De lire ! **D'accord.** Alors tricoter, moi qui aimais beaucoup tricoter, eh bah je peux plus tricoter ! **Pour quelle raison ?** Ça m'énerve. Je peux plus me mettre à coudre ! **Avant de dormir vous voulez dire ?** Même dans la journée ! **Parce que ?** Parce que ... C'est ... Je suis... Je suis énervée ! **D'accord.** **Et vous sentez que cet énervement n'est pas bon.** Bah non ! Je peux je peux pas me mettre... Là j'ai de la couture à faire bah pourtant j'ai appris la couture mais j'peux pas m'y mettre, ça m'agace. Alors si je suis sans pouvoir... Je peux pas enfiler, ma machine à coudre je peux pas l'enfiler ! **D'accord.** **Et cet agacement est trop difficile à vivre, vous préférez ne pas le faire.** Voilà. Oh bah j'peux pas, j'peux pas. C'est pour ça que je suis mal dans la journée ! **Parce que ?** Parce que parce que tout m'énerve ! Tout m'énerve.

Est-ce que vous avez trouvé des choses dans la journée qui au contraire vous tranquillisent ? Bah ce qui me calme enfin quand euh... Je vais vous montrer et pourtant il y en a qui pourraient pas le faire ! **Oui...** (elle va chercher quelque chose) Je pourrai les séparer, parce qu'il y a des mots croisés qui sont pas trop durs et des mots fléchés qui sont pas trop durs ; autrement... **D'accord.** **Vous faites ces mots fléchés.** Mais je fais ça principalement le matin, pas l'après midi parce que l'après midi ça va pas. **Parce que l'après midi ça va pas.** Parce que l'après midi mon attention... **N'est pas là.** **D'accord.** **Elle est où votre attention l'après midi ?** Pfu elle est... Elle est énervée. Elle est... je débranche le train, hein.

Comment est-ce que vous réussissez à faire face à ça ? Ben j'm'en vais faire un tour dans le jardin. **D'accord.** J'essaie de... Pfff, je fais comme je peux hein, je m'allonge dans mon relax là et puis

j'essaie de m'endormir j'essaie mais je peux pas et puis faudrait que je me couche après midi après manger mais je peux pas dormir. Je peux pas dormir c'est ... C'est dans la journée maintenant que je suis mal, c'est pas la nuit, la nuit maintenant je dors. **Bon ça c'est déjà une bonne chose. Oui d'accord.** C'est dans la journée mais j'ai tellement d'heures de sommeil de retard !

D'accord vous avez la sensation peut être que dans plusieurs mois, avec de bonnes nuits de sommeil comme ça peut être que ça ira ? Oui et puis elle va p't'être me donner autre chose pour la journée. **D'accord.** Si elle me remettait je sais pas un peu de Seresta® ou quelque chose... Elle est pas pour, hein ! **Quand est ce que vous la revoyez ?** Le 17 du mois prochain ! **Le 17 novembre ?** Oui. **D'accord.**

Là je vais au Docteur là pour le renouvellement du Zopiclone parce qu'il donne que pour un mois. **Oui.** Alors il me donne que pour un mois alors je vais aller pour le renouvellement mais si je lui demande quelque chose pour la journée il va pas vouloir. Bah non parce que : il veut pas se mettre sur elle. **Oui. C'est sûr qu'elle a un projet particulier, il vaut mieux qu'il y ait une seule personne qui dirige ça ; et puis que...** **D'accord. Qu'il ne se mette pas en travers.** Voilà, Oui il ne veut pas... Donc je lui ai demandé l'autre fois... J'étais au Seresta® à l'époque, il m'en a redonné parce que je ne dormais pas, elle m'avait donné 'deux dix' dans la journée, ah bah la nuit ça me faisait pas dormir. **Oui d'accord.** Alors je reprenais un cinquante le soir. Alors tout ça elle m'a supprimé tout ça ! **La psychiatre ?** Oui. **D'accord.** Bah elle m'a dit : « on va y arriver », qu'elle me dit ! Ah bah j'ai dit « j'espère parce que moi je suis mal » ! **D'accord.** Et puis c'est pas mon tempérament. J'avais un tempérament à bouger à... 'Pfout'... Oh oui, 'ooh' oui !

Quand est-ce qu'il a été abimé ce tempérament ? Oh bah je sais pas... Quand j'ai fait mes premières dépressions... **C'était vers l'âge de quarante ans, c'est ça ?** Oh oui ! **Est-ce que ça a été provoqué par quelque chose de particulier ces premières dépressions ?** 'Pfout'... J'en sais rien... J'en sais rien... La fatigue de... Des enfants peut être euh... Et pourtant quand la maison était pleine bon bah y avait pas. (rire nostalgique) On était cinq, on était sept ici donc y avait du mouvement hein ! **Oui.** Il y avait du mouvement, m'enfin ça allait : on faisait des voyages on faisait... Ça ça allait j'avais la pêche et je voudrais que cette pêche elle revienne pas complètement parce que ça reviendra jamais à mon âge mais... J'espère qu'elle va revenir quand même parce que c'est pas... C'est pas rigolo hein ! **Oui je veux bien le croire. D'accord.** D'être dans un état comme ça, hein. Alors quand j'ai quelque un eh bah, bah tout de suite euh bon je suis quand même dans les médocs, mais on parle d'autre chose on parle de... Il me faudrait toujours du monde ! **D'accord. La dépression elle a commencé au moment où vos enfants ont quitté la maison ?** Oh avant ! **Non vous aviez encore vos enfants pour longtemps...** Oui ; enfin les aînés avaient commencé peut-être à quitter la maison oui. **D'accord.** Oui... (...)

Ça va revenir ! Ça va revenir ! **Vous êtes confiante !** Oui ! Oui, oui, depuis que je dors. Depuis que... **Vous êtes à nouveau confiante. Mais pendant trois/quatre ans vous avez dû ...** Oh lala, oh j'étais très mal, très mal ! **D'accord. Est-ce que vous avez aussi eu recours à d'autres méthodes que les médicaments ?** Oh oui, oui, oui, j'ai essayé l'... L'homéopathie ! 'Pffffff' ! **D'accord.** Comme j'ai dit au docteur j'ai dit : « si vous pissiez en l'air ce serait pareil ». (Rires) **D'accord.** Non, non, l'homéopathie c'est bien pour les personnes bien portantes. **D'accord. Ça avait été conseillé par votre médecin traitant ou... ?** Bah oui parce que il fait de l'homéopathie le docteur *traitant* **D'accord.** Oui et pff non, non, non, ça a pas été longtemps, de toute manière hein. **D'accord. Est-ce que vous avez essayé d'autres choses ?** Oh non, non, non **D'accord.** Mais je disais l'acupuncture m'enfin 'pff' je sais pas si ça ferait effet, y 'en a qui parlent de l'acupuncture. **Oui, vous seriez curieuse de savoir si ça a un effet sur vous ?** Oui mais je sais pas. **D'accord.**

(Silence)

Vous m'aviez dit : quand vous ne dormez pas, ce que vous faites du coup c'est que vous vous activez, vous faites autre chose, vous ne pouvez pas rester en place ? Oui, oui, oh bah non parce que je m'énerve dans le lit alors euh je retourne... Le lit est grand, oui non parce que comme mon mari a son lit médicalisé. **D'accord.** Alors je me tourne d'abord je me tourne dans l'autre donc je dis : « faut que je sorte de là dedans » parce que ça... **D'accord.** Des fois trois heures du matin, 4h, 5h, 6h **D'accord.** **Est-ce que vous avez des problèmes de santé qui retentissent sur votre sommeil selon vous ?** Non. **Pas de douleurs, pas de...** Si si, des douleurs si mais... Parce que j'ai toutes mes vertèbres lombaires qui sont tassées les unes sur les autres là alors... Ça vous ... **Vous en souffrez beaucoup la nuit ?** Bah c'est-à-dire que c'est mon genou surtout la nuit, c'est mon genou, c'est mon genou gauche qui commence, m'enfin depuis que je prends du 'flex' là pour les articulations eh bien... Ça va mieux ! **D'accord.** **C'est le genou qui n'a pas été opéré qui...** Oui qui est douloureux maintenant. **D'accord.** Autrement non je prends que pour... Pour la tension. Je prends pour la tension et puis pour le... Le diabète parce que je fais un petit peu de diabète. **Est-ce que vous avez des piqûres ou bien juste les médicaments ?** Non juste les médicaments, juste les médicaments ! **D'accord.**

Donc au final, c'est depuis l'âge de quarante ans que vous avez toujours au moins un médicament tous les soirs -ah oui !- pour le sommeil. Oui. **Avant l'âge de quarante ans, quand vous dormiez bien, comment étaient vos nuits ?** Oh bien ! **C'est-à-dire, comment c'est une bonne nuit ? Pouvez-vous décrire une nuit idéale ?** Oh bah formidable je me couchais et me levais le matin hein. **D'accord.** **Vous dormiez combien de temps à peu près ?** Oh bah p't'être sept heures. **D'accord.** **Tout ça pendant une quarantaine d'années à peu près.** 'Ouiiii', oh bah oui, oui. **D'accord.**

(...)

C'est-à-dire que... Mais ça c'est de famille ; je rêvais beaucoup ; j'étais somnambule. **Comment vous avez commencé votre phrase pardon ? Vous disiez ? Dans cette famille vous rêviez beaucoup ?** Oui, mon père était comme ça, il se levait. Mais j'ai un frère et une sœur ils sont pareil que moi. Mais depuis que je prends le médicament je ne rêve plus. **D'accord.** Je n'dors pl... je, je... je n'ai plus mon sommeil agité et enfin dans les rêves... **D'accord.** Dans les rêves. Mais étant plus jeune, oui. **Vous rêviez beaucoup.** Oh beaucoup ! **Et vous vous en souveniez ?** Oui. **Mais depuis l'âge de quarante ans vous avez la sensation que depuis que vous prenez un médicament quel qu'il soit, vous ne vous souvenez plus de vos rêves ?** Non. **Vous dites que vous étiez somnambule aussi ?** Oui, je me levais, je me levais. **C'était fréquent ?** Oui bah assez souvent quand même, hein. **Jusque l'âge de quarante ans ?** Oh oui, assez souvent. Oui, oui je me levais.

Est-ce que parfois ça a été délicat, est-ce que vous vous êtes blessée ? Non, non, j'allais à la porte, j'allais jusque la porte et puis je me réveillais là bas et m'enfin j'avais plus qu'à retourner me coucher (rires) **D'accord.** **On l'avait constaté mais ça ne vous gênait pas ?** Non, non, non, non, non, ça ne m'empêchait pas de me rendormir aussitôt ; et ce qu'il y a quand je ne dormais pas du tout depuis trois/ quatre ans là ; mon appareil le soir je le quitte je le mets dans la tasse et bon je me réveillais d'un premier sommeil « t'a perdu tes dents, t'a perdu tes dents » **D'accord.** Bon bah je vais voir si vraiment elles sont là... Après c'est j'entendais des gens parler sur la route... **Oui...** Mais ça c'était parce que je ne dormais pas ... **D'accord.** **Les gens étaient effectivement sur la route ou bien ?** Non, non, non. **Non ils étaient dans votre imagination ?** Nan ils étaient dans ma tête ! **D'accord.** Et tout ça bon bah ça m'empêchait de m'endormir et puis bon bah je ne dormais pas **D'accord.** **D'accord.** **C'est intéressant.**

Mais il n'y a pas plus fort que ça ? **(Rires)** **On peut toujours faire des compositions autres mais vous avez déjà un traitement en effet qui est assez... Assez costaud ; après il y a des adaptations à faire pour chacun parce que ça va être fort pour certaines personnes, pas fort pour d'autres et puis à force d'en prendre l'efficacité peut être moins importante...**

Et puis surtout maintenant que je dors. Maintenant enfin je dors... il y a des nuits plus agitées m'enfin... Surtout quand je dors, c'est dans la journée donc il faut qu'elle me trouve quelque chose pour dans la journée ! **D'accord.**

Alors... (...)

Qu'est ce que vous en pensez de ces médicaments ? Est ce que... Comment est-ce que vous les voyez ? Bah moi je les vois dans des ... Pour nous sauver hein parce que j'étais vraiment dans un trou hein ! **D'accord.** Oh bah non, non là c'est pour, hein, parce que sans médicaments je m'en sortais pas hein ! Oui... **D'accord. D'accord.** **Et puis vous comptez sur les médicaments pour vous aider aussi dans la journée.** Oh bah je compte mais je compte que ça me fait rien ! **Oui, d'accord. Pour le moment avec ce que vous avez.** Pour le moment avec ça, ça me fait rien, dans la journée ça ne me fait rien. **D'accord.** Oh non sans médicaments moi je suis, je suis un zombie hein ! **D'accord.**

Est-ce que vous avez des ... Des passions, des activités est-ce que vous en avez eues ou est-ce que vous en avez toujours ? Bah j'en ai... Plus maintenant enfin... Pff... Un temps j'allais, je sortais, j'allais en ville je... On allait en commissions ... Et puis maintenant bah je fais tout en vitesse et puis j'ai toujours peur de le laisser tout seul. **D'accord.** Et puis... Enfin, ça va peut être revenir ! Alors ! **D'accord.** Pourvu qu'elle me remette sur mes pattes dans la journée puisque la nuit maintenant se passe bien ! Elle m'a dit qu'elle allait me sortir de là ! Bon bah ! **D'accord. Parce que là actuellement vos journées vous me disiez dans la matinée, vous faites vos activités...**

Dans la matinée ça va, je suis pas trop bien là vous voyez je suis comme là je suis sur un petit nuage.... **Pas trop bien vous me dites ?** Actuellement oui... Mais je suis sur un petit nuage, mais... euh l'après midi je suis mal. **Attendez vous n'êtes pas trop bien, sur un petit nuage...** Oui le matin ! **Qu'est-ce qui n'est pas trop bien dans ce petit nuage, racontez moi.** C'est, c'est... Je peux pas expliquer, c'est un mal être. **D'accord.** C'est un mal être c'est... Là on va se mettre à manger bon bah ça va aller, mais aussitôt il faut que je me couche. Mais l'après-midi là je suis mal. **C'est encore pire.** Oh c'est pire, oh l'après midi c'est pire, oh bah oui ! **D'accord.** Puis mon attention ne se pose pas, je ne peux pas... Enfin... Ça va aller ! **Oui, vous êtes courageuse dans tout ça parce que ça a l'air difficile ce que vous vivez !** Oui, très difficile. Oui ça a été très, très, très, très difficile. **Oui, et donc ça fait trois quatre ans à peu près que vous ressentez cette sensation la journée.** Oh oui. Puis euh tant que j'ai été au Laroxyl® je réussissais à être bien dans la journée. Aussitôt qu'il m'a supprimé ... Qu'elle m'a supprimé ça, plus ça allait plus ça allait mal, j'arrêtais pas de lui dire, je suis fatiguée arrivée à onze heures midi faut que je me couche, plus de pattes plus de... Plus de forces. **D'accord.** Et ... Ça ça revient pas. **D'accord. Pourquoi votre traitement a été changé alors ? Pourquoi est ce que le Laroxyl® et le Seresta® ont été changés alors parce qu'ils réussissaient quand même à vous faire dormir et vous étiez bien dans la journée... Peut être parce que le Laroxyl®...**

C'est parce que je ne dormais pas assez la nuit. J'étais venue... **D'accord, c'était pas assez.** Oui je dormais pas assez la nuit alors je lui disais et il savait plus quoi me donner. **D'accord.** Il savait plus quoi me donner alors c'est là qu'il m'a envoyée voir Madame *psychiatre*. (Son *mari racle la gorge.*)

Est-ce qu'il y a des idées désagréables qui viennent dans la journée ? Oui, oui. **Est-ce que vous pouvez m'en parler un petit peu ?** Oh bah c'est des idées de suicide c'est des idées... M'enfin ça, ça... Ça va un peu mieux, mais ... C'est que des idées noires, oui. **C'est quotidien ?** Oh oui tous les après midi, tous les après midi, oui ! **Vous pensez vous faire du mal d'une façon particulière ou bien ?** Euh oui... Je serais toute seule je l'aurais fait hein ! **D'accord. Votre mari vous rattache à... A la vie.** Oh bah oui il a besoin de moi hein, bah oui ! Ça c'est sûr. **D'accord.**

Mais autrement oui, on ne voit pas trop la vie en rose hein c'est pas du tout ça hein. **Bah oui et c'est ça qui vous donne une fatigue très importante en début d'après midi.** Oui je crois que c'est ça. **C'est ce qui vous donne envie de dormir mais vous ne dormez pas par contre ?** Mais je ne dors pas, je m'allonge mais je ne dors pas. **Vous allez vous allonger ; vous vous allongez combien de**

temps l'après midi ? Oh une heure, une heure et demi, jusqu'à trois heures. **D'accord. Mais vous restez allongée pendant une heure et demi. Voilà. D'accord. Vous avez la sensation que cela vous fait du bien ?** Oui elle m'a dit : elle a dit faut vous reposer l'après midi ; elle l'a dit ça... **Oui, d'accord.** Donc je me repose, mais je ne dors pas. **D'accord. D'accord. Et à trois heures qu'est-ce que vous faites après ?** Oh bah à trois heures je me lève, je regarde la télé euh ... Y a Stéphane Bern là qui m'agace... Qui m'én... Qui, qui fait ses émissions là il me... Machine bien mes idées, on... Regarde la cuisine on regarde euh...(rires) **D'accord.** Mais cette après-midi je vais sortir un peu là je vais aller faire du scrabble avec une amie. **Ah très bien.** On va essayer. **Après votre sieste du coup ?** Oui, oui, je vais aller faire... Passer une heure et demie deux heures avec elle. Alors là je vais revenir bon bah ça ira peut-être un petit peu mieux **D'accord.** L'après midi va mieux se passer. **D'accord.** Enfin c'est comme ça. **D'accord.**

D'accord. Et est-ce que vous avez des habitudes au moment du coucher le soir ? Euh... Est-ce que vous vous organisez d'une certaine manière que vous faites toujours ? Vous me disiez par exemple que vous ne regardiez pas la télé après dix heures et demi ; est-ce que vous... Est-ce que vous avez des habitudes auxquelles vous tenez ?

Bah c'est pas des habitudes, c'est du travail. **Dites moi...** Bah il faut que je fasse la toilette à mon mari, faut que je l'habille, faut que je le couche **D'accord.** Bon bah... Et puis faut faire sa toilette plus tôt, c'est le soir. **Vous faites la sieste puis la vôtre.** Oui. Bon et puis ensuite je vais m'allonger. **Ça vous le faites entre huit heures et dix heures par exemple.** Oui. **D'accord. Vous êtes seule pour le faire ou bien il y a des aides aussi ?** Non je suis toute seule, oui j'aime mieux, j'aime mieux... Quand faut toujours attendre quelqu'un... 'Pfou' nan, nan, j'aime mieux être seule. **D'accord.** Oui, et puis il m'aide quand même ; il se... **Ça fait trois/quatre ans que c'est comme ça ?** Oui, oui. **D'accord.**

(...)

Est-ce que vous avez toujours vécu ici madame ? Oui. Enfin avant d'être mariée non ! Non j'étais chez mes parents m'enfin oui, oui, oui, ça fait soixante... Depuis 1956 ! **D'accord.** Oui ça va faire soixante ans qu'on est là. **D'accord. Et chez vos parents c'était aussi dans une petite ville comme ça ou bien à la campagne ?** Oui juste à côté, là. **D'accord. Donc vous avez toujours vécu dans ...** Oui, oui, oui, dans le coin oui. **D'accord. Vous m'aviez dit que vous aviez cinq enfants... Vous avez aussi de la famille proche, des frères des sœurs ?** 'Ouiiii' y a des frères des sœurs, oui. **Que vous voyez régulièrement ?** Oh régulièrement non parce qu'on... Chacun ses... Oh et puis les enfants passent quand même hein les enfants ... Ils sont dans les alentours ! **C'est vrai ? D'accord.** Oui il y en a à *ville 1*, à *ville 2* , à *ville 3*... Ils passent ! Ils passent ! **Et vous avez des petits enfants ?** Oh j'en ai ... Combien... Onze ! **Hum, dis donc !** Et j'ai... Il y en a autant... J'en ai, non, six arrières. **Six arrières ! Dites donc !** Oui. **Il y a des journées où vous les voyez et où votre programme... -je veux parler de votre fatigue importante après le repas- ; est-ce que ça change ; est-ce que du coup vos journées sont modifiées du fait que vous voyez du monde ?** Bah oui, bah oui faut que... Bah oui ils me racontent leur vie aussi ! Ils me racontent... Y a des petiots. Là il y a *prénom de sa fille* qui est avec sa petite, elle en attend un troisième. **Ah dites donc !** Oui avec... C'est il y a quatre ans maintenant, donc il y a deux ans donc elle en attend un autre là ! Ça c'est son mariage. **Dites donc, donc c'est votre petite fille ?** Oui c'est ma petite fille. **Et donc votre arrière petite fille.** Oui, c'est mon arrière petite fille. Bah oui, oui, oui. Bah oui ! Et quand ça vient bah ça fait un peu de mouvement ! Enfin ils habitent à *ville * donc ils ne sont pas quand même à côté ! **D'accord.** Et puis ça va à l'école, maintenant y en a qui vont à l'école. **Bah oui, tout un programme !** Bah oui ! **Ok.**

Euh je regarde ce qu'il faut que je vous demande encore... De manière générale comment est-ce que vous définissez un mauvais sommeil. Qu'est-ce que c'est un mauvais sommeil pour vous ? Bah je vais vous dire que maintenant il est très bon ! **Oui, maintenant ce n'est plus le cas !** Maintenant c'est plus le cas (rire), maintenant c'est plus le cas... A part quelques nuits je vois avant-

hier là j'ai eu un sommeil très agité, paraît-il qu'il y avait une lune ! **D'accord. Comment était-il, racontez moi ?** Réveillée beaucoup plus souvent ! **D'accord.** Réveillée mais je me rendors alors maintenant c'est vrai que c'est pas grave ! **D'accord.** Je me suis vue des fois la nuit me réveiller et pas dormir et reprendre un comprimé ! (Rire) **D'accord. Vous êtes reveillée pour quelle raison est-ce que vous le savez est-ce qu'il y a du bruit autour de vous ... ?** Non. **D'accord. Votre mari ne vous dérange pas la nuit ? Il ne ronfle pas ?** Non, non, du tout il s'arrange tout seul quand il a besoin d'aller aux toilettes il va sur le montauban... **D'accord.** Non, non. **D'accord. Vous êtes bien au calme.** Oui, oui on est... Tenez venez donc, voilà sa chambre. On a tout fait pour être bien hein ; qu'est ce que vous voulez ; là on a un montauban, là on vient de lui faire mettre un matelas parce qu'ils disent qu'il commence à se faire des escarres. **D'accord vous n'êtes pas dans la même chambre pour dormir.** Non, non, non, alors la nuit il se lève seul, il va aux toilettes et euh 'pfou', non, non. **D'accord. Très bien.** Non, non. Espérons que... Qu'elle va m'trouver un médicament et que dans la journée je serai bien ! **D'accord.**

Vous en avez tout de suite parlé à votre médecin quand vos soucis de déprime sont arrivés ? Oh lala, oh m'dame oui, oh oui ça c'est... **D'accord.** Oui m'enfin pfff..., faut être dans la personne, hein ! **C'est-à-dire ?** Pour se rendre compte du malade, faut être malade soi-même hein ! **Vous trouvez que c'est difficile pour un médecin justement de comprendre ?** Oui, oui, oui. **Malgré le fait que vous ayez essayé de raconter les choses ?** Oui, oui, non, non, mais c'est difficile pour un médecin. **D'accord.** C'est très difficile. Même madame *docteur* qui voit des cas même plus grave que moi, naturellement parce que y en a des... Y en a qui... Eh bien elle dit bien, elle dit « on essaie » parce que elle dit : « c'est vrai que sur le papier ça fait comme vous, hein » ; ils savent ça d'après ce que les gens disent mais ils sont pas dans le cas. Mais elle dit « pour une personne ça va faire ça » comme elle dit ; mianserine ça allait bien pour certaines personnes, bah oui ! Bah peut-être hein, mais moi ça me faisait rien, -bah oui-... Moi, sur moi ça me faisait rien ! Ça me faisait ni dans la journée ni la nuit ! C'était ni de jour ni de nuit hein... 'Pfou'. Et puis c'était buté, buté, buté, roh, là j'avais pris le taureau par les cornes hein j'avais dit : « c'est pas possible, là » ; j'ai dit... Faut... **D'accord.**

Tout à l'heure vous me parliez de votre papa qui lui aussi avait des nuits agitées ; est-ce que comme vous il a eu d'autre soucis ? Non, du sommeil ? Non. **Vous pensez qu'il a bien dormi ?** Oui, oui, oui. **D'accord.** Je le vois toujours s'endormir avec sa taie d'oreiller sur la tête, il mettait la taie d'oreiller sur la tête et puis il s'endormait, 'pfou' j'ai jamais entendu dire chez nous que quelqu'un manquait de sommeil hein, non ! **D'accord, d'accord. D'accord madame.**

Qu'est-ce que je voulais vous demander d'autre... Comment est-ce que vous imaginez votre sommeil dans les dix ans à venir ?

J'espère que ça va continuer comme c'est là ! **Oui...** J'espère ! Si je pouvais me... Me..., me passer un peu de somnifères enfin on verra ça par la suite, par la longue. **D'accord.** Hein si je pouvais m'en passer ce serait pas mal, enfin ou en prendre beaucoup moins ! **Vous l'espérez ?** Je l'espère ! **D'accord.** En prendre beaucoup moins parce que moi j'en connais qu'en prenne qu'un demi le matin un demi le soir ... Enfin ça dépend des personnes, du cas de la personne mais... J'espère bien que... Qu'on va diminuer les doses quand même ! **Oui... Grâce à quoi, grâce à autre chose ?** Bah grâce à mon état général peut-être, hein ! **D'accord.** Parce que j'espère bien que moi aussitôt que je vais pouvoir, si je me sens mieux j'essaierai hein, j'essaye hein ! **D'accord.** Je le coupe en deux et je vois bien si je m'endors. Enfin là c'est pas le cas, là, -d'accord. Il n'en est pas question hein tant que je suis pas bien dans la journée comme ça là hein, 'pff'... **Oui, d'accord.**

Je crois que j'ai fait le tour de tout... Est-ce que vous auriez spontanément quelque chose à ajouter, sur votre vie qu'on n'ait pas abordé ou bien sur votre sommeil aussi ? Je vous laisse un petit peu de temps pour y réfléchir... ? Euh non... j'ai tout dit hein ! **Vous pensez qu'on a tout abordé hein.** Je crois que j'ai tout abordé hein. J'espère bien que ça va aller mieux, c'est le principal, qu'on puisse au moins... Reprendre une vie normale. **D'accord.**

Et là maintenant c'est pas le sommeil que vous voulez améliorer, c'est la journée. Non, c'est la journée. **Vous avez la sensation que le sommeil, on a réussi à agir dessus.** Le sommeil ça va. Ça va ça va dans ces machins là, c'est bien. **Et c'était important.** Oh bah alors là ! **C'était plus important de rétablir la journée ou le sommeil ?** Oh non c'est le sommeil hein. **Pour quelles raisons est-ce que c'est important le sommeil ?** Oh dormir ni jour ni nuit c'est épouvantable ! **Oui...** C'est épouvantable de pas pouvoir fermer l'œil de la nuit ! **Oui...** Dire : « il est 6h du matin j'ai encore pas dormi. » **Qu'est ce qui est épouvantable comme vous dites ?** Bah on est dans le lit, on sait pas quoi faire on... On est impuissant, on se tourne on se... **C'est source d'angoisse ?** C'est sûrement angoissant parce que l'infirmière elle m'a dit que ça c'était pour l'angoisse, justement. **D'accord. le Risperdal® ? D'accord.** Elle dit... C'est... C'est pas possible de laisser les gens sans dormir comme ça. **Oui...** C'est pas possible. On peut pas vivre jour et nuit sans fermer l'œil ! **Oui bien sûr ! D'accord. Bon écoutez je vous remercie beaucoup en tout cas pour votre témoignage.**

Je rassemble mes affaires et quitte la pièce après avoir dit au revoir au mari sans réponse de sa part. Madame P. me suit de force dehors, discrètement...

Attendez je vais ajouter quelque chose ! Ah, si vous permettez deux secondes je vais à nouveau vous enregistrer ... !

Oui moi j'avais un caractère à voir du monde, à sortir, et puis j'avais un mari... Bon bah... **Qui vous en empêchait ?** Bah non il m'empêchait pas de sortir m'enfin : « où que t'as été ? », « Qu'est ce que t'as fait là ? » et toujours... Alors le Docteur *traitant* que j'avais à l'époque il me dit : « Mais il vous bousille ! » Alors j'avais quoi ... Trente ans. **D'accord.** Il me dit : « Mais votre mari vous bousille ! » Mais je lui ai dit : « bah qu'est ce que vous voulez -je lui dit- on est marié pour le meilleur et pour le pire hein » ! **Oui... C'est sûr.** J'ai dit : « faut bien se supporter ! » et puis... Mais en fin de compte j'ai dû faire une petite dépression avec le caractère de mon mari ! **Vous avez l'impression que ça a provoqué votre dépression, le caractère de votre mari ?** Oui, oui. **D'accord. Vous cherchiez des solutions ?** Bah aussitôt qu'il était parti, moi je me sortais, je m'en allais, j'emmenais les enfants « allez on sort hein ! » Le dimanche il voulait pas sortir. « Allez vous montez dans la voiture et puis on va se promener ». A ce moment là, j'étais alerte ! **D'accord.** Que en vieillissant bah moi aussi je me suis renfermée dans ma coquille. **D'accord mais ça c'est quelque chose au moment de le choisir au moment de vous marier...** Eh bien on s'en rendait pas compte ! **Vous ne vous en rendiez pas compte et ça a commencé à vous embêter à partir de l'âge de quarante ans, c'est ça ?** Oh bien avant ! **Bien avant...** Bien, bien avant ! C'était... **D'accord.** J'avais quel âge... Vingt-cinq/trente ans ! Non, son caractère il était là, hein ; c'était... Ca, ça on voit pas ! Quand on se marie ! **On s'en rend compte avec les années ? Mais je pense qu'il y a aussi du bon que l'on découvre ?** Mais il y a sûrement du bon ! **D'accord.** Et puis je vous dis, il est pas mauvais malade hein, il est pas... Bien sûr... Parce que il a un cancer ... Des os, c'est la hanche, c'est la jambe, il a toute la jambe enflée... **D'accord. C'est depuis cinq ans ça ?** Non, non, oui qu'il se plaignait mais.. Ça fait quelle heure, au moins sept/huit mois qu'ils se sont rendus compte de ça ! **D'accord c'est tout récent ! Il a des traitements alors ?** Oui, oui. **Ça doit être lourd alors tout ça.** Bah voilà c'est ce qu'elle m'a dit elle m'a dit « tant que vous aurez votre... tant qu'il y aura ce problème là... » ; elle a dit : « naturellement » ! **Bah oui...** Naturellement ; m'enfin c'est comme ça ! Voilà ! **D'accord. Merci madame pour ce témoignage ! Au revoir.**

Enregistrement en deux temps de 47 minutes 29 secondes puis ensuite 2 minutes et 15 secondes.

Entretien n°4 :

Monsieur L. 65 ans, rencontré à son domicile, dans le centre ville.

Un appartement dans un immeuble des années 1970 sans ascenseur. Le mobilier est moderne, une grande carte marine encadrée des îles grecques surplombe le salon.

C'est bien les somnifères chez les retraités ? **Chez les personnes retraitées en effet, ça m'intéresse de... De savoir justement aussi l'impact de la retraite par rapport à cela.**

Oui sauf que moi justement je réfléchissais à ça parce que je me demandais depuis combien de temps j'en prenais –**oui...**-, et euh... En fait moi j'en prends depuis... Avant,... J'en ai pris avant d'être retraité ! **Ah oui pas de problème ! Ah oui ? En fait ce qui m'intéresse c'est : chez les retraités les personnes qui en prennent depuis plus de cinq mois ; est-ce que c'est votre cas ? Oh bah oui hein, moi j'en prends depuis vingt ans ! Vous en prenez depuis vingt ans. Oh au moins ! (rires) Au moins ! D'accord. Ok.**

Bon écoutez on va commencer monsieur si vous voulez bien donc... On va commencer simplement par... Si vous pouviez me raconter votre vie, pour commencer ; moi je m'intéresse aux troubles du sommeil mais je veux bien qu'on commence par le fait que vous racontiez votre vie.

Alors la vie mais je la commence où moi alors ? Hein ? A la naissance ? **Vous pouvez très bien, tout à fait...** Bon bah donc...

Je suis né à Nantes le */*/1950, j'ai fait... Des études... Donc au collège... J'étais pensionnaire là pendant une dizaine d'années et ensuite... **Oui...** Euh... Ensuite euh bah j'ai fait pas mal de choses alors donc après mon bac j'ai commencé euh des études de médecine, bon euh ... De loin ; ensuite j'ai fait anglais et puis ensuite je suis parti avec des amis en Afghanistan c'est l'époque où ... Bon euh on partait... **D'accord.** Voilà après je suis revenu, bon c'est vrai que c'est une époque où on pouvait euh travailler enfin on trouvait du travail facilement donc je travaillais de temps en temps chez *grande entreprise A* euh chez ... A la *grande entreprise B* ou chez *grande entreprise C*, je gagnais un peu d'argent et euh... Et après... Donc euh... Donc après j'ai... Oui après j'ai fait... Après j'étais pêcheur * dans une ville portuaire*. **D'accord.** Marin pêcheur *dans cette ville portuaire* et puis après j'ai fait mon... Ou j'ai fait mon service militaire avant, voilà après j'étais pêcheur *dans cette même ville portuaire* et ensuite... Euh... Donc je suis rentré à l'Ecole Nationale de Marine Marchande à Nantes - **d'accord** - et euh je suis devenu officier radio sur les bateaux de la marine marchande... **D'accord.** Profession que j'ai exercée jusque ma retraite quoi hein. **D'accord.** Donc un début de carrière un peu... Je me suis cherché quoi et bon bah c'est vrai que... Voilà donc... J'ai commencé à faire du long court donc c'est des... Long court c'est un peu particulier puisqu'on part... Euh dans la marine marchande au long court on part pendant... **-plusieurs mois ?-**... Trois/quatre mois... Et à un moment j'en ai eu marre et je suis rentré à la... Dans une compagnie de Ferry euh... A Roscoff là ... **D'accord.** Et donc la vie était quand même plus agréable puisque je travaillais une semaine : une semaine/une semaine. **D'accord.** Euh et en plus j'ai rencontré ma femme sur ce... sur ce bateau, sur ce... dans cette compagnie ; et euh je me suis marié, trois enfants euh... Ensuite je me suis séparé de ma femme... Euh... Et puis euh ... Voilà et puis j'ai pris ma retraite en 2000...7 ! (...) **2007 d'accord.** Donc je suis en retraite depuis... Huit ans. Oui, oui. **D'accord.** **Vous avez quel âge monsieur ?** Alors j'ai... Je vais avoir soixante cinq ans cette année. **Soixante cinq ans cette année, d'accord.**

Il part ramener le sucre du café à la cuisine.

D'accord. D'accord. Il y avait une école de marine marchande à Nantes ? Il y a toujours ! Il y a toujours ? Ah oui je n'en n'avais pas la notion. Alors il y a une école de marine marchande à

Nantes mais euh... Elle n'a pas fermé mais elle a servi à faire des formations... Alors elle est toujours là mais je sais pas ce qui s'y passe maintenant mais en effet on ne forme plus des officiers de marine marchande maintenant. **D'accord.** On forme des formateurs ou ils font des... Des... Bon mais euh... **D'accord.** Il reste plus que Marseille et Le Havre. **D'accord.** **Brest ?** Ah non il n'y en a pas à Brest, non, non c'est marine nationale Brest hein. **Ah oui c'est ça c'est la marchande qui est... d'accord.** Brest c'est la marine nationale. Brest, Toulon : marine nationale et... **D'accord et Marseille oui c'est complètement séparé. D'accord. Ok... Et votre sommeil dans tout ça, tout au long de votre vie ?**

Alors mon sommeil. Bah c'est vrai que depuis... Je ne me souviens pas tout petit mais je me souviens... Adolescent... C'est vrai que j'ai toujours eu des problèmes de sommeil quand même, j'ai un très mauvais sommeil ; bon euh... Je faisais avec ; mais c'est vrai que... Ça me... C'est assez fatiguant quand même... Je me souviens quand j'étais au collège... Euh... Je sais que je dormais pas très bien donc je lisais pas mal mais je dormais pas très bien et euh... (*Raclément de gorge*) Euh... Et j'ai découvert... Alors donc j'ai découvert par l'intermédiaire de ma femme... Euh... Le...Le Stilnox®. Et alors pour moi ça a été la... Ça a été le... Vraiment extraordinaire ! **D'accord.** Parce que alors le Stilnox® ce que je trouve bien dans le Stilnox® c'est que... Moi j'avais pas l'impression que c'était un somnifère, c'était un décontractant. **D'accord.** Et qui me permet d'avoir un... Pas un très long sommeil mais un sommeil vraiment réparateur quoi. Alors euh je l'ai surtout utilisé quand j'étais à ... Dans ma compagnie de Ferry parce qu'on avait quand même des horaires assez... Assez difficiles et donc je ne pouvais pas me permettre de louper une nuit. Et... Par exemple on pouvait se coucher à minuit-1h du matin et devoir se réveiller à 5h donc c'était quand même important d'avoir au moins... - **un sommeil de court temps.** Oui. Et c'est vrai que là, j'ai pas besoin de beaucoup de sommeil mais là ça m'a vraiment fait beaucoup de bien, ça m'a permis d'avoir un sommeil, quoi hein. En plus je me réveille... Avec ce truc là je me réveille bien. **D'accord.** Pas... Pas... Parce que j'ai dû en essayer quelques uns mais il y en a beaucoup : on se réveille complètement pâteux... Alors que celui là vraiment c'est... Donc j'ai toujours pris une demi euh un demi cachet et j'ai jamais augmenté la dose ... Donc j'en prends... J'en prends depuis trente ans, faciles hein. **Tous les jours ? Tous les soirs du coup ?** Alors au début non, je n'en prenais pas tous les soirs. Euh... Je n'en prenais pas tous les soirs j'en prenais... Alors j'en prenais quand je travaillais. Et puis euh... Un soir sur deux ou... Non j'en prenais pas tous les soirs, j'en prenais assez souvent mais pas tous les soirs. Eh puis euh quand je me suis séparé de ma femme après, bon euh une période un peu difficile et là j'en prenais... Après j'ai commencé à en prendre tous les jours et... Depuis oui j'en prends tous les jours. **D'accord. Depuis ce moment là... c'est en quelle année à peu près la séparation d'avec votre femme ?** Euh... 2005 par là oui. **2005 d'accord ça reste récent. D'accord.** Donc là depuis dix ans oui j'en prends tous les soirs. Alors là je suis en train de commencer à les couper en trois. **Ah très bien. C'était la question que je voulais vous poser...** Voilà, diminuer la dose. Alors c'est amusant parce que je m'aperçois que la dose... En fonction de la dose je... J'ai tant d'heure de sommeil. **D'accord. Ah c'est proportionnel à la dose en fait votre temps de sommeil !** Bah oui ! **D'accord.** Et en fait je le prends pas en... Je le prends pas en me couchant. Je le prends... Euh en général je m'endors tous seul vers... Minuit, onze heures et demi/minuit et je me réveille vers deux ou trois heures du matin, et c'est là que je prends mon demi Stilnox®. **D'accord.** Ou mon tiers maintenant ou éventuellement un quart... **Vous avez toujours fait comme ça ? Ou bien c'est depuis quelques années ?** Oui j'ai toujours fait comme ça, oui. **A chaque fois vous vous endormez naturellement et c'est si vous vous réveilliez ; mais du coup vous vous réveilliez systématiquement à 2/3h et du coup vous le prenez ?** Oh bah oui. Je dors pendant deux heures et... Deux trois heures et là je me réveille et là je peux plus m'endormir. **D'accord.** Donc de trois heures à sept heures du matin ça... Ça fait long quoi. **D'accord. Du coup est ce qu'on peut dire que vous le prenez non pas pour vous endormir initialement mais du fait que vous avez vos réveils pour éviter d'autres réveils en fait ?** Alors je le prends pour finir ma nuit surtout. **Pour finir votre nuit parce que si vous ne le preniez pas quand vous ne le preniez pas, avant de le prendre euh du coup vous vous réveilliez vers 2-3h et qu'est ce qui se passait vous ne dormiez plus ?** Oh bah je dormais plus ! **Vous ne dormiez plus !** Ah bah je ne dors plus. Non, non, non, je ne me réveille

pas mais je ne dors plus là, oui. Je ne dors plus ça fait quand même euh... Et puis comme j'ai rien à faire bon bah je vais pas non plus... (Rires) Bon bah euh...

Alors je sais pas le sommeil : c'est très particulier ; je sais qu'il y a des gens qui ont plus ou moins besoin de sommeil, euh pfff... Moi je sais pas si j'en ai particulièrement... Le problème c'est : c'est que faire quand on ne dort pas quoi et... Si on a des idées noires euh et qu'on dort pas ça peut être très nocif quoi donc c'est pour ça que je préfère... Dormir quoi. **C'était votre cas ?** Oui, c'était mon cas. **Ça a été votre cas, d'accord. D'accord. Pour ça le somnifère doit être très salvateur.** Oh bah oui pour moi c'est vraiment... Pour moi c'est vraiment euh... Ça change ma vie quoi. Parce que si j'en prenais pas... Alors surtout maintenant que j'ai pratiquement plus d'activité... Euh... Bah... hein. **Vous voulez dire ?** Je lis beaucoup mais il y a des limites à la lecture je peux pas lire douze heures par jour non plus quoi et puis ça fait consommer... Douze heures par jour je peux lire un livre par jour voir deux... Donc faut bien... **Vous avez une bibliothèque conséquente ?** Oui j'ai toute une pièce ! Donc faut bien que... Et puis euh et puis c'est vrai que bon euh c'est vrai que j'ai tendance je peux avoir une petite tendance quand même à la... Aux idées noires quoi, voir dépression mais pas... Que je gère mais quand même aux idées noires euh... **Et ça, vous êtes embêté par ça dans la journée ou vous avez la sensation que c'est quand vous ne dormez pas...** Bah c'est surtout quand je n'ai pas l'esprit occupé quoi. **D'accord. Oui.** Alors dans la journée oui parce que là actuellement j'ai repris du... Je reprends du... J'avais arrêté là ; mais je reprends du... Comment ça s'appelle, la 'Fluotéxine'... ? **Fluoxétine ?** Fluoxétine oui, j'en reprends depuis... Quelques mois, là. **D'accord.** Alors j'en ai pris j'en ai pris ... J'en ai pris... J'en ai pris en 2005, là quand je me suis séparé de ma femme et puis j'en ai repris... Et puis euh après j'ai essayé d'arrêter un peu et puis j'ai repris et puis et ainsi de suite quoi. **D'accord. D'accord.** Donc c'est vrai que là j'en prends depuis un moment... Avec des arrêts et des 're-départs'. Bon et puis ça... Ça dépend de ma vie aussi de ce qui se passe dans ma vie quoi donc... (*Raclément de gorge*) **Oui, bien sûr. Vous l'aviez débuté pour la première fois la Fluoxétine au moment de votre séparation ?** Oui, oui. **Ou vous en aviez eu besoin déjà auparavant ?** Ah non j'en ai pas pris avant ! **Selon vous.... D'accord. Est-ce qu'on peut dire que vous n'aviez pas d'idées noires ou d'idées dépressives avant cette séparation ?** Oh j'ai quand même des tendances ... Si, si, si, mais pas ... Pas à ce niveau là quoi... Disons que... Je crois, je sais pas si tout le monde est comme ça quoi ; mais on a des hauts et des bas dans la vie, quoi donc des moments où on est plus euh... On est pêchus, d'autres où on l'est moins... Bon... Moi je me souviens d'être allé voir un psy alors il m'avait fait... Il m'avait fait remplir une... Son... Son petit papier là euh bon... Il avait un questionnaire je me souviens... Et il avait... Donc il demandait « alors est-ce qu'il y a des moments où vous êtes plus actifs, des moments où vous dormez mieux, des moments 'nanana'... Où vous êtes plus déprimés,... Des moments où vous avez une activité sexuelle plus importante moins importantes 'gnagnagnagna', etc », et j'avais répondu « oui », évidemment à toutes ses questions et il m'a dit « vous êtes bipolaires ! » (*Rires*) -**d'accord. Tac ! (Rires)** Bon j'ai pas du tout l'impression d'être bipolaire, bon je n'ai pas pris euh il m'a donné un traitement puis après j'ai laissé tombé. Mais non, non j'ai pas l'impression d'être bipolaire je crois que je suis comme tout le monde. Je crois que tout le monde est plus ou moins comme ça ! C'est à dire il y a des moments où on est plus actifs... -**des hauts et des bas-**... Plus... Voilà. Oui. Mais, ça dépend évidemment. Moi j'ai un ami qui est bipolaire, euh c'est autre chose ! Et lui quand il est bipolaire, quand il est en haut de la... -**de la vague-**... Quand il est en haut de la vague, c'est pas n'importe quoi, quoi ; il agresse des flics dans la rue, il casse ... Euh il a tout cassé dans un magasin... Voilà et puis après pendant deux mois il va plus sortir de chez lui... Euh bon voilà ! **D'accord.** Bipolaire je sais ce que c'est quoi ! Donc moi je suis comme tout le monde ; j'ai des hauts et des bas que je gère bien... Oui c'est ça.

Les hauts et les bas justement n'ont jamais été... Dévastateurs ? Ni très haut ni très bas ! Non, non absolument pas, j'ai toujours eu une vie normale. **D'accord. Des moments plus faciles que d'autres.** Bah oui... Je pense que c'est pour tout le monde pareil, non ? Je sais pas ... **Euh... En effet... Ou alors...** Ou on devient des robots quoi ! **On est rarement, en effet (je montre quelque chose d'horizontal).** Ou on devient des robots quoi, bon je pense qu'il y a des gens on en voit, on en connaît

qui ont vraiment... Qui sont toujours d'égale humeur, toujours très agréables... **En tous cas de manière extérieure !** Oui de manière extérieure. **On ne sait pas ce qui se passe de manière intérieure...** Des fois on apprend que c'est pas toujours... **Ce sont des personnes qui essaient de se maîtriser mais en elles il se passe des choses quand même qu'elles essaient de réguler, quelque fois c'est comme ça...** ! Oui alors que moi j'ai jamais essayé de me maîtriser je me laisse... Enfin me maîtriser, sauf en société je veux dire –**oui, bien sûr**- mais bon je me laisse porter ... Par mes humeurs et mes... Bon. **D'accord.**

Est-ce que vous avez des passions et des activités particulières ? Vous me parliez de la lecture est-ce qu'il y a d'autres choses qui... ? Alors euh oui longtemps j'ai fait pas mal de... De..., de bateau parce que j'ai, ... Même avant ma retraite j'avais acheté un bateau, un voilier avec un ami là qui était basé en Turquie... Je faisais... Je passais trois/quatre mois là-bas à faire du bateau... **Oui je crois que vous m'en aviez parlé...** Oui, alors ensuite quand j'étais avec ma femme et mes enfants on habitait *ville voisine*, c'est là justement c'est pour ça qu'on est venus chez le Docteur *traitant A* et on avait une grande maison euh au bord de... Pas loin de la *rivière* au bord de la petite rivière et un grand jardin donc ça c'était ma deuxième passion : être dans le jardin quoi, donc euh ça c'est vrai que j'aime être en plein air... Surtout dès qu'il commence à faire beau. Alors c'est vrai que quand je suis venu m'installer ici euh je n'avais donc plus de maison, plus de jardin, alors évidemment passer d'une maison avec deux ou trois mille mètres carrés de terrain et se retrouver enfermé dans un appartement. enfin ça c'est pas très agréable surtout au printemps et été, et en plus j'ai dû vendre mon bateau (*raclement*) ma part de bateau et donc je me suis retrouvé sans bateau et sans maison, quoi ; donc là c'était un peu dur et donc là je me suis remis ... Donc j'ai trouvé quelqu'un avec qui je me suis associé pour reprendre une part de bateau ; ça s'est très mal passé... Euh avec l'associé et avec le bateau. Donc euh là je laisse tomber, alors ça aussi ça m'a un peu déprimé donc c'est p't'être pour ça que j'ai repris... Ça m'a un peu déprimé parce que... C'est vrai que j'ai acheté au mois de novembre l'année dernière... Et puis je voulais... Donc on a travaillé sur le bateau, tout s'est bien passé et puis au mois de juillet on est partis avec et là c'était catastrophe à tous les niveaux donc là maintenant il est en vente... **D'accord.** Oui donc ça m'a foutu un coup parce que... En plus on voulait descendre en méditerranée je voulais reprendre mes navigations méditerranéennes (*il se tourne vers le tableau, la gravure de la mer méditerranées entre Grèce et Turquie*) vous voyez ? Surtout entre la Grèce et la Turquie là j'ai fait pratiquement... Pratiquement la moitié de toutes les îles et c'est vrai que c'est... Pour moi c'est vraiment ... Une passion quoi. **C'est génial.** Autrement je suis inscrit à l'université permanente là, je suis des cours. **D'accord. Ce sont des cours dans quel domaine ?** Je suis des cours de Grec ancien. **De Grec ancien ? Oh dites donc !** Oui parce qu'en naviguant en Grèce je me suis passionné pour la Grèce la civilisation et tout ça et euh... je voulais faire du Grec moderne et puis comme il n'y avait pas de Grec moderne je fais du Grec ancien et je m'en trouve très bien parce que c'est euh une langue très intéressante... **Oui...** Donc ça fait maintenant trois ans... **D'accord. Dis donc vous devez commencer à avoir un bon niveau en Grec ancien !** Euh un bon niveau euh, c'est quand même très dur hein... **Oui ?** Et puis malheureusement on a une heure et demi de cours tous les quinze jours donc c'est pas assez –**oui...**– donc euh c'est vrai que je travaille un peu à la maison mais il m'en faudrait... Il faudrait encore au moins une heure et demi toutes les semaines voir plus et... Bon. Mais disons que oui, je progresse... Je n'ai pas de licence à passer donc... **Oui c'est ça. Vous voulez en faire... ? C'est très utile pour tout ce qui est étymologie des mots dans la langue française.** Oh oui, oui ; non seulement c'est intéressant au niveau étymologie des mots mais en plus l'étymologie est passionnante dans la mesure où on comprend mieux certaines choses, c'est-à-dire euh... Bon j'ai pas d'exemple en tête mais euh quand on... On trouve l'étymologie des mots on comprend beaucoup mieux le sens des mots –**exactement**- et c'est en ça que c'est passionnant quoi. **En effet je suis d'accord.** En Français... On va pas dire tous les mots mais au moins un quart des mots sont... D'origine grecque, quoi. **Oui en effet.** En particulier en médecine. **En médecine en particulier. Je sais que...** Médecine, pharmacie. **Tout vient de là en effet, on comprend mieux les choses grâce à ça.** Oui. **D'accord. Très bien.**

Oui donc euh depuis que vous êtes à la retraite vous avez en particulier ces activités là ; j'imagine que vos enfants aussi vous prennent un petit peu de temps peut-être ? Ils sont autonomes ? Alors euh plus beaucoup, ils sont tous les trois... Enfin lui non il y en a deux à *métropole* et un troisième enfin qui est moitié à *métropole* parce que... Il a passé son CAPES là, il est prof... En *région voisine*. **D'accord.** A côté de *une ville de cette région*. **D'accord.** Donc il est là parce qu'il est en vacances scolaires mais autrement euh... Il est là bah bon il se débrouille bien... **D'accord.** Oui alors euh disons que... Il s'est quand même passé quelque chose c'est que ma femme s'est suicidée donc euh...

Ah d'accord vous faites bien de me le préciser car je n'en avais plus notion. Oui alors donc en 2013 et euh... Bah disons qu'on était séparés bon je me suis quand même occupée les derniers temps, elle était vraiment une... Très, très dépressive et donc bah évidemment pour mes enfants ça a été quand même un choc assez dur, donc j'ai été, je me suis pas mal occupé d'eux. Et... Bon et là depuis deux ans l'ainé *prénom fils 1*... Que vous devez connaître... **Oui, je crois que je l'ai déjà rencontré.** Ça va quand même un peu mieux, ça va même bien. Euh... *Prénom 2*, lui, a refusé... donc eux sont allés voir des pys ; *Prénom fils 2* a préféré prendre des antidépresseurs donc euh... Disons qu'il travaille pas mal donc il se... Là je crois qu'il est toujours sous antidépresseurs. **Ça a été l'un ou l'autre ? C'était soit le psychiatre soit les antidépresseurs quelque part ?** Euh oui. *Prénom fille* a fait les deux elle, euh... Elle a arrêté les antidépresseurs mais ça lui a fait beaucoup... Les pys leur ont fait beaucoup de bien, donc ils ont vu des psychologues mais des psychologues très... Je dirai très près de la réalité hein, pas des analyses. **Oui, d'accord. Terre à terre.** Oui terre à terre pour les faire gérer leur quotidien et tout ça donc... **Oui, d'accord.** Et en plus ... J'ai été pas mal occupé parce qu'en plus il a fallu... Bah ma femme... Sa maison était en travaux donc il a fallu que je travaille dans sa maison pour la remettre en état pour la vendre. **D'accord.** Ensuite... Bah j'ai fait un procès parce qu'elle était harcelée dans son boulot, elle travaillait dans la pharmacie de *** là, donc elle était harcelée dans son boulot. **D'accord.** J'ai fait un procès au... Au... Oui parce qu'il y avait beaucoup de choses bon disons qu'elle avait une tendance dépressive, euh... Elle avait des soucis affectifs... Et en plus de ça elle était harcelée dans son boulot donc euh ... **D'accord.** C'était... Truc en trop qui la ... **Vous vous en occupiez énormément malgré votre séparation ?** Oui, oui, oui. **Vous étiez en bon contact avec elle.** Oui, oui, on était en bon contact euh ... D'abord pour les enfants et puis parce que c'était quelqu'un que j'aimais beaucoup donc euh... **Oui bien sûr.** Mais c'est vrai que les derniers temps ça allait très, très mal donc euh ... J'l'ai quand même pas mal prise en charge c'est moi qui l'ai emmenée aux urgences psychiatriques... Bon euh... C'est vrai que je m'en suis pas mal occupée. **D'accord. Il y avait déjà eu des tentatives de suicide précédemment est-ce que déjà vos enfants ... ?** Elle... Non mais elle avait quand même... Sa sœur s'est suicidée il y a vingt ans et bon, un passif familial je dirai, peut-être un mal être et qui s'est vraiment... Les derniers temps parce qu'elle a perdu son père,... Euh elle avait ses problèmes affectifs donc le type avec qui elle était ... Bon qu'elle a viré ; elle avait ses problèmes de maison donc qui était en travaux euh... Qui étaient pas... Qui... Ça n'avancait pas ; **D'accord.** Et en plus elle... Etait harcelée au travail ; **-d'accord pour couronner le tout comme on dit.** Pour couronner le tout donc euh je dirai que c'est ça un peu qui l'a achevée donc... C'est vrai que... On n'a pas... Je n'accuse pas ces gens là de l'avoir poussée au suicide mais ça a quand même bien participé quoi, d'autant plus que dans cette pharmacie il y a eu deux autres tentatives de suicide donc ils ont un gros... Ils ont été condamnés d'ailleurs hein ! **D'accord. Vous avez gagné votre procès...** La pharmacienne a été condamnée à douze mois de prison avec sursis quand même, hein. **D'accord.** Plus des amendes donc euh... Il y avait un turn-over là dedans ; c'est une femme très... Très, très dure et puis qui s'acharnait sur les plus faibles quoi, elle avait ses têtes de turcs... Et malheureusement c'était les plus faibles c'est-à-dire les gens qui avaient déjà des problèmes sur lesquels... Au contraire au lieu de les ... Au lieu de les aider ou de les envoyer consulter en médecine du travail en disant « bah vous n'êtes pas »... Oui elle les enfonçait encore davantage quoi. **Oui d'accord. Ok donc ça en effet ça a dû être un épisode... Particulièrement ... Un tournant.** Bah oui mais à la fois disons que moi j'ai... On peut pas dire que j'ai été... Bah j'ai été

touché évidemment mais, moins que les enfants et puis moi je me suis occupé... Disons que ça m'a pas mal occupé parce que j'ai... D'abord un tas de papiers, **-oui c'est sûr-** en cas de décès vous avez tout un tas de papiers, des histoires d'assurance, de banque, de machins, de maison, de vente de... Notaire... D'avocat et tout ça donc moi ça m'a pris pendant deux ans, c'est vrai que... Heureusement d'ailleurs que j'étais retraité parce que... J'ai vraiment passé mon temps à remplir des tonnes de papiers **-bien sûr, oui-** Je suis allée à la médecine du travail, je suis allé à l'inspection du travail, je suis allé à la sécurité sociale ; bon enfin j'ai vraiment... **-bien sûr-**. **Comment... Si je peux me permettre, comment est-ce qu'elle a procédé pour mettre fin à ses jours ?** Elle s'est pendue. **C'est l'un de vous qui...** C'est moi ; c'est moi ; heureusement d'ailleurs... Oui, oui parce que... Je l'avais vue le midi même, on avait déjeuné ensemble avec elle et mon fils et le soir je devais l'emmener... En général je la 'sortais' donc c'était un samedi, je l'emmenais au restaurant, j'essayais de la sortir de chez elle et ... Donc je suis venu la chercher c'était fermé à clefs, ça ne répondait pas heureusement j'avais la clef je suis rentré et je l'ai trouvée pendue sous son escalier quoi **-d'accord**. Alors donc je l'ai dépendue, je lui ai fait le bouche-à-bouche et le massage cardiaque j'ai appelé le 15... **C'était tout récent ? Enfin ça semblait tout récent en tous cas quand vous l'avez vue ?** Euh bah de toute façon c'était... Je suis arrivé à six heures et demi, je suis même arrivé à six heures je l'ai quittée à 15h donc euh... **D'accord**. Ça devait... Mais c'est vrai qu'elle était froide... M'enfin oui je ne sais pas à partir de combien de temps. **C'est délicat. Tout de dépend de la manière dont c'est fait, tout dépend...** Je sais pas, à quel moment un corps est froid ? **C'est une bonne question je ne pourrai pas vous répondre avec précision**. Non, mais on peut dire que... **Mais à partir du moment où le corps devient froid c'est vrai que...** Oui, c'est fini. Alors j'ai en plus euh... Ça passait pas très bien dans sa maison donc il fallait que je sorte dans la rue j'ai appelé le SAMU et euh, alors c'est vrai qu'il m'on dit en plus que ... C'était un peu à la fois choquant parce qu'ils m'ont dit... Donc je leur ai dit « qu'est ce que je fais, vous pouvez venir assez vite ? » Donc... Il m'on dit : « massage cardiaque, bouche à bouche » mais en plus je faisais le massage cardiaque, évidemment elle émettait des sons ... Parce que je souf... J'envoyais de l'air de l'extérieur alors... Donc j'avais l'impression que... **Que ça allait aboutir à quelque chose ?** Oui, oui ; alors là ils m'ont dit que ... C'était pas forcément intéressant de la sortir de là parce que si le cerveau avait pas été irrigué un certain temps, j'allais éventuellement réveiller un légume quoi, donc. **Ils vous ont dit ça au téléphone ?** Bah... Oui c'est ce que j'ai compris toujours, je sais pas comment ils m'ont dit ça mais... Mais de toutes façons je pense que c'était trop tard. **D'accord**. Donc euh... **D'accord, d'accord ; donc c'est vous qui êtes tombé dessus. Eh bah dites donc**.

Et par rapport à votre sommeil tout ça, euh... ? Alors donc si je vous disais que ça m'avait pas vraiment marqué... Disons que... **Même les jours suivant parce que c'est quand même vous qui avez trouvé votre femme... ?** Oui : non, curieusement non. Bon évidemment la perte de l'avoir perdue, pour les enfants et puis bon c'est une personne que j'aimais aussi beaucoup... Mais euh... Non, ça ne m'a pas spécialement traumatisé non. **Oui...C'était dans la continuité de sa souffrance**. Oui et puis je sais qu'elle avait fait apparemment parce que j'ai retrouvé après donc... Mon fils l'avait retrouvée dans un sac plastique une fois euh... **D'accord**. Disons dans les..., dans le dernier mois, là elle a du faire plusieurs tentatives. **D'accord**. Oui. Sac plastique, j'ai trouvé aussi du... De l'éther donc je pense qu'elle devait essayer à la fois elle devait essayer de trouver une mort... Relativement facile. Sa sœur s'était suicidée dans un sac plastique déjà... **Ah, D'accord**. Euh donc je pense que... **D'accord. Il y avait eu plusieurs essais**. Oui il y avait eu plusieurs essais. **D'accord. D'accord. Euh Ok**.

Oui mais par rapport à votre sommeil ça ne représente pas... Un évènement particulier. Non, ça n'a rien changé de particulier je dois dire que j'ai pas eu de... ; j'ai pas fait de cauchemar j'ai pas eu de ..., non. **D'accord**.

Votre femme par contre, donc consommait du Stilnox® quand vous avez commencé à en consommer aussi ? Ça c'était... Alors elle en consommait pas... Non elle en consommait pas... **Vous**

m'aviez dit que c'était par elle que vous aviez découvert... Oui mais c'est par elle, c'est par elle ... C'est..., c'est..., c'est je crois que c'est ses parents qui m'ont..., c'est son père qui en prenait. **D'accord.** Donc c'est lui qui m'a fait connaître ça. **D'accord.** Euh... J'ai trouvé que c'était une molécule très... Enfin qui me convenait bien, quoi. **D'accord.** Non elle, elle en prenait... Alors elle 'pfff' le problème c'est qu'elle était en pharmacie on sait plus trop ce qu'elle prenait, quoi. **-Oui-** C'est-à-dire qu'elle prenait du Lexomil®... **D'accord.** Euh elle prenait euh 'pfft' je sais pas trop ce qu'elle prenait. Mais je sais qu'elle prenait alors surtout que vu le harcèlement auquel elle était confrontée; elle prenait des décontractants musculaires, **-oui-** je crois, qui sont euh... Je pense qu'elle devait prendre un espèce de cocktail qui n'est sûrement pas très sain, hein. **D'accord.** Donc elle... Je pense qu'avec... Elle n'était pas pharmacienne hein, ni préparatrice ! **D'accord ?** Elle..., elle s'occupait de la parapharmacie, elle avait fait une formation de... En dermo-cosméticienne là euh parce qu'elle avait fait pas mal de boulot et ça faisait quand même dix ou douze ans qu'elle faisait ça donc elle connaissait euh, et puis avec ses copines et copains préparatrices elles avaient des petits cocktails surtout avec leur patronne qui les mettait sous pression euh alors je ne sais pas trop ce qu'elle prenait mais elle prenait sûrement pas mal de choses quoi. **Oui, vous pensez que c'était en lien avec son médecin traitant qu'elle consommait ou non ?** Alors elle voyait un psy donc oui elle avait donc... Elle prenait des trucs avec son médecin traitant et elle en prenait aussi d'elle-même **-oui...-** alors je pense qu'avec le médecin traitant elle devait avoir oui elle avait... Elle avait un produit. **D'accord.** Mais elle devait prendre du Lexomil® en plus d'elle-même puisqu'elle pouvait l'avoir avec ses collègues en pharmacie sans... **-sans prescription ?** Sans prescriptions, ne laissez pas trainer votre..., bande magnétique (rire) euh et..., bon et puis en plus les décontractants musculaires qui sont ... Je sais pas mais je sais qu'elle prenait ce type de ..., choses. **D'accord. Le Lexomil® en est un en particulier de décontractant musculaire.** Oui enfin je crois qu'elle prenait d'autres molécules. **Elle prenait autre chose aussi. D'accord. Est-ce que du coup avant de commencer le Stilnox® vous aviez aussi, par son intermédiaire ou par l'intermédiaire de votre médecin ; essayé d'autres molécules ?** Oui alors oui, oui parce que j'ai quand même des tendances à être un peu ... un peu excité enfin pas un peu... Pas excité mais un peu... **-nerveux ?** Nerveux et... Donc je prenais mais c'est des vieux trucs hein comment ça s'appelait ça ? J'avais commencé à en prendre à un moment... Oh j'ai commencé assez tôt, hein... A une vingtaine d'année, qu'est-ce que je prenais ? **A une vingtaine d'années ou il y a une vingtaine d'année ?** Non j'avais 25-26 ans... Je prenais... Comment ça s'appelle ces trucs là... ? C'était très courant à l'époque mais je me souviens plus ce que c'est. **Que vous preniez dans la journée pour vous décontracter ?** Oui c'était... Oui, oui, oui euh ... (abolements de chien dehors) Oui j'en prenais tous les jours mais je sais plus ce que c'était il m'avait donné un traitement... **D'accord.** Euh mais je sais plus ce que c'était. **D'accord. C'était pas pour vous aider à dormir, c'était pour vous aider à vous...** Alors non c'était... Alors je sais pas si c'était un antidépresseur, un décontractant ou un somnifère ; c'était pas un somnifère... Oh... Bon mais ça va me revenir. **D'accord. (Raclement de gorge)** Et..., oui, non. **D'accord. Et au début de votre prise de Stilnox® vous le preniez encore ce médicament en question dont on ne retrouve pas le nom ?** Mmh..., non. C'était quelques années et puis après au moment où vous avez commencé à avoir des difficultés de sommeil... Oh j'ai pris un peu de Lexomil® aussi... Je prenais en fonction... Oui, oui je prenais... **D'accord.** J'ai même pris du Lexomil® et du Stilnox® alors on m'a dit que c'était pas bon... **-à une période, d'accord.** Oui, oui je prenais quand même pas mal de... Et puis surtout quand je travaillais c'était quand même une vie assez... assez euh surtout pendant la semaine de travail euh... Je faisais du travail une semaine sur deux donc c'était assez... Je travaillais pas vingt quatre heures sur vingt quatre mais on pouvait travailler vingt quatre heures sur vingt quatre donc c'est pour ça qu'on avait une semaine de repos ensuite, **- oui, d'accord-** c'est que..., on était..., si... Si le besoin s'en faisait sentir je pouvais travailler vingt quatre heures sur vingt quatre. **Oui, D'accord. Oui Donc ça faisait des horaires qui changeaient énormément et en fait...** Mais une vie qui me convenait parce que j'aime bien travailler comme ça moi, j'aime pas les horaires fixes donc euh ça me convenait très bien. Mais ça pouvait... Mais bon maintenant c'était pas.... Mais par exemple je pouvais être réveillé à 2h du matin pour un problème quelconque donc je pouvais travailler... Etre là

debout à travailler de 2h à 5h du matin euh alors après... Oh je pouvais aussi dormir dans la journée donc j'avais des horaires que je... **Que vous adaptiez en fait.** Voilà. **Oui, d'accord. D'accord. Le...** **Je suis désolée hein j'insiste sur cette période de début de prise de Stilnox. Du coup est ce que...** **Quand vous avez commencé à prendre du Stilnox mais vous me disiez que ce n'était pas de façon systématique ; -oui... Selon vous c'était vraiment –enfin ça pouvait être les deux mais- selon vous c'était lié au fait que votre travail justement imposait une adaptation difficile et du coup c'était une aide par rapport à ça, ou bien est-ce que vous sentiez qu'il y avait en même temps des soucis des aléas des choses comme ça qui faisaient que vous ne dormiez pas et...**

Non il y a deux choses il y a la première c'est euh, c'est d'abord : j'ai toujours eu des problèmes de sommeil. **–oui-** Et puis la deuxième oui c'était que pour euh ; parce que..., non j'avais pas de soucis particuliers hein j'étais pas... **-oui-** j'avais un boulot que j'aimais bien euh... **-oui d'accord-** je... Mais c'est vrai que... Bon c'est vrai en plus qu'il n'y avait pas que le travail il y avait aussi la fiesta aussi parce qu'on avait un peu tendance à faire la fiesta sur ces bateaux donc... Vie assez agitée et donc il fallait ponctuellement là je me couchais à deux heures du matin je savais qu'il fallait que je me lève à 5 ou 6h donc là je ne pouvais pas me permettre de... **Oui, d'accord. C'était vraiment un coup de pouce justement pour aider avec ce planning un petit peu désordonné.** Oui, et je prenais même... Avec ça je prenais du... Alors je faisais un petit mélange avec du, du... Comment de l'aspirine là de... **-ah oui ?-** de l'Aspégic®. L'Aspégic® est très... Alors je sais pas si c'est..., si c'est un..., si c'est..., mais j'ai remarqué que l'Aspégic® fait baisser la température **–d'accord-** fait baisser la... Et que ça me faisait du bien donc je faisais Aspégic®-Stilnox®. **D'accord.** Parce que ça... J'ai trouvé que ça fonctionnait bien quoi. **Vous aviez essayé par vous-même et puis...** Alors je sais pas si c'est vrai ou pas. **Alors...** Je sais pas en quoi ça peut être vrai parce que je sais que... alors l'Aspégic® je sais que l'Aspégic® fait tomber la température et que ça permet ... euh bah pour le sommeil c'est bon quoi. **Alors est-ce que ça la fait vraiment tomber quand vous n'avez pas de fièvre ou autre ; euh ça peut avoir ces vertus là de par son mécanisme d'action mais...** Alors la température aussi liée à l'alcool. **Ah, oui d'accord. Ah oui après une fête comme vous dites d'accord.** Parce que bon il y a de l'alcool aussi. Bon je suis pas..., je suis pas... Là en plus je suis avec une femme qui ne boit pas une goutte d'alcool donc je n'en bois pas... **D'accord. Pas du tout ou bien ça reste très occasionnel ?** 'Pff' si je me retrouve avec des fêtards ... Ponctuellement un samedi soir ... Je peux boire euh voilà une, deux ... Non même pas parce que maintenant j'ai perdu l'habitude donc je bois moins. **D'accord.** Donc je suis vite parti ; mais je peux rester quinze jours, un mois, deux mois sans boire une goutte d'alcool. **Sans boire rien du tout, d'accord.** Mais sur les..., sur les bateaux en plus l'alcool étant détaxé..., en plus, et l'ayant à profusion sur place il suffisait d'aller... **D'accord donc on peut dire que jusque votre retraite...** Et qu'en plus -je vous interromps là... et qu'en plus -**je vous en prie...**- je n'avais pas de trajet à faire puisque... **-oui bien sûr-** je dors sur mon lieu de travail. **Oui, c'est vrai que ça favorise.** Donc on se privait pas quoi. **Oui bien sûr. Donc jusqu'à votre retraite vous aviez quand même l'habitude, facilitée par votre métier, de consommer de l'alcool quand même assez régulièrement.** Oui on en consommait... On en consommait... Oui, beaucoup trop d'ailleurs. **Beaucoup trop, et pendant vos semaines « off » on va dire euh vous gardiez un petit peu cette habitude de consommer régulièrement ?** Non, non au contraire. **Vous arriviez vraiment à couper.** Oui et puis au contraire j'éprouvais le besoin de... **-de faire une pause justement-** ... De me mettre au vert. Donc avec ma femme on buvait... On buvait un peu de vin ; alors on buvait... Même pas une bouteille à deux ; éventuellement le soir et encore parce que le midi... mais non. **D'accord. D'accord.** Non, non à la maison j'essayais justement de... **-de limiter... ?-** Oui et puis j'essayai justement de m'aérer un peu là parce que je sentais qu'on avait beaucoup trop bu. **Oui, d'accord. En parallèle monsieur vous êtes fumeur ?** Ah oui, oui, oui. **D'accord. Vous consommez beaucoup de cigarettes par jour ?** Alors c'est pareil j'essaie de... En principe je dépasse pas dix, hein. **D'accord.** Et encore là j'en suis plutôt à quatre ou cinq. **D'accord. Pendant votre...** D'abord je fume pas avant midi, je fume jamais avant le repas du midi donc je commence à fumer à deux heures l'après-midi **D'accord. Alors si...** Je sors pas... Alors c'est pareil

ça, ça va avec l'alcool alors si je me trouve en soirée, commencer les apéros vers... Sur les bateaux donc apéro, cigarette euh après euh bon alcool, cigarette donc euh 'boh' si y a un grand maximum en pointe je pouvais éventuellement ; un paquet mais c'est un grand maximum. En temps normal j'en fume moins de dix et ... Et en temps..., en ce moment je serai plutôt oui à quatre ou cinq, quoi. **D'accord. D'accord. Très bien.**

Mmh... Je vais revenir sur la nature de votre sommeil ; vous me dites que vous avez jamais bien dormi ; -non...- ; vous ne vous souvenez pas de votre enfance mais que... A l'adolescence votre sommeil était... ? Oui je me souviens quand je suis parti, quand j'étais au collège ; je me souviens que je dormais mal oui. **Est-ce que vous pouvez m'en parler ?** Alors euh c'était oui euh... Je dormais mal parce que... Bah parce que je pense que j'ai tendance quand même assez à être un peu angoissé, quand même. **-oui-** D'abord bah euh ... Et puis même bon alors j'ai très mal vécu mon... euh donc je me suis retrouvé à onze ans pensionnaire donc à soixante kilomètres de *ville parentale* là à *lieu précis du pensionnat*. **D'accord.** Euh... Bon j'ai très mal vécu ça, y a des gens qui aiment bien... Etre pensionnaire moi euh... Ça en plus on sortait bah on sortait... Des fois qu'aux vacances. **D'accord.** Donc euh c'est quand même assez dur pour un gamin de onze-douze ans ; donc c'est vrai que euh... Ça a du aussi contribuer à..., à mes angoisses..., pour m'endormir bon euh... Donc c'est vrai que je dormais mal, je me réveillais sinon j'ai pas eu... Bon j'avais pas..., on peut pas dire ; j'en ai pas eu de souvenir précis mais je sais que je dormais mal. **D'accord. Vous pensez que... Ça** nous arrivait avec des copains de se balader la nuit, de se retrouver... M'enfin ça c'était aussi pour... C'était aussi l'interdit donc... **-oui, oui bien sûr.** On se donnait rendez vous on essayait de..., voilà. Quand tout le monde dormait, vers minuit on se retrouvait et puis on allait courir euh à droite à gauche. **C'est l'aventure.** Oui voilà, on partait et puis c'est surtout le fait... Je me souviens de ça **D'accord.** Mais pour moi c'était ... Voilà c'était le jeu, c'était bon... Mais oui non je suis pas... On peut pas dire que j'ai un sommeil..., comme je vois mes enfants où on les mettait au lit à ... à voilà à telle heure et puis bon, réveil... **-vous avez l'impression que ça a jamais été ça pour vous. La pension peut être le début d'un sommeil un peu plus difficile ?** Non je pense que j'ai... alors bon est-ce que c'est génétique aussi parce que j'avais un père qui prenait lui à la fin il prenait... Lui il prenait deux ou trois Stilnox® par nuit, lui, hein... **D'accord.** Plus euh plus des antidépresseurs, plus des machins lui il était... **D'accord. D'accord.** Il est mort à quatre-vingt douze ans mais il prenait... **Plusieurs choses pour dormir.** Ah oui. **Pendant l'enfance est ce que...** Parce que y a ça déjà parce que mon père était je l'ai toujours vu prendre des... Alors ce fameux truc là c'était... C'était je revois les petites pilules roses et bleues et oh vous me direz. Je sais pas comment s'appelle ce médicament. **Qui existe toujours vous pensez ?** Non ... Je crois que ça se fait plus... **Oui, je vais avoir du mal à...** Oui j'essaierai de retrouver ce que c'était, **D'accord.** Éventuellement je vous appellerai si je retrouve (rires). Mais euh mon..., mon père a tout le temps pris et euh... Et donc je pense alors est-ce que déjà génétiquement j'ai tendance à voilà à ..., à ça. Et est-ce que... Et en plus est-ce que voilà... dans mon enfance alors je sais pas on va pas faire de la psychanalyse mais on a tous euh... Voilà je sais pas mais y a, y'a... ; y a une tendance à ça quoi. **Oui... D'accord.** Et je vois... Moi j'ai donc deux fils et une fille. Alors y a un de mes fils. Ils se ressemblent pas du tout y a un de mes fils qui tient plutôt de son grand père maternel, **-oui... ?-** même physiquement, - **d'accord.**-ils sont complètement différents. Et l'autre euh *fils 2* qui euh..., qui tient plutôt de son grand père paternel, je veux dire, même physiquement aussi. **D'accord.** Y en a un qui est blond aux yeux bleus, l'autre brun aux yeux noirs, qui tient même dans ses attitudes dans ses... Alors ça c'est très intéressant aussi ; j'aimerais bien en parler à quelqu'un parce que pour moi la génétique c'est très intéressant euh... Même dans ses comportements il, il a les mêmes comportements que son grand père maternel quoi. **D'accord.** Et donc je vois mon fils *2* là qui me ressemble, qui est plutôt du coté paternel, c'est pareil c'est lui qui prend des antidépresseurs, c'est lui qui dort pas très bien non plus mais qui apparemment n'a pas besoin d'énormément de sommeil, lui qui me prend éventuellement quand il a besoin un demi Stilnox mais lui il le prend ponctuellement mais voilà, on voit que... **D'accord. Il semble y avoir un tracé... D'accord. Oui et vous parliez de l'enfance ou autre, est-ce que dans votre souvenir il y a pu y**

avoir un évènement traumatisant dans votre enfance qui explique le fait que vous dormiez pas. Non j'ai eu aucun... non, non je suis comme tous les enfants, bon. J'ai été comme tous les enfants, j'avais des parents très..., très..., très agréables. **Des frères et sœurs ?** Oui on était six, six enfants. **D'accord. Vous étiez au début/à la fin ?** Je suis au milieu, moi mais j'étais le premier garçon ; on était trois filles d'abord puis trois garçons. **D'accord.** Je suis le premier garçon et euh non, non. J'ai aucun évènement traumatique dans ma vie. **D'accord.** A part euh... A part le..., à part le... à part la pension quoi... Ou si, le souvenir un peu traumatique de ma vie c'est qu'ils m'avaient envoyé en colonie de vacances à six ans, alors ça j'ai très mal vécu aussi... Parce que mes sœurs étaient plus âgées que moi, ils avaient envoyé tout le monde en colonie de vacances on était partis dans les Pyrénées. **D'accord.** Et c'est vrai que ça aussi je l'avais très mal vécu. En général toutes ces..., d'abord j'aime pas la vie en communauté premièrement euh, et puis j'aime pas... J'aime pas être séparé voilà, être pensionnaire ou tous ces trucs là ; j'ai toujours eu horreur de ça. **D'accord.** Mais c'est vrai que tout ça bon, ça a été ponctuel je veux dire ; c'est pas traumatisé ça. Pas traumatisé mais j'ai très mal vécu ça hein, comme j'ai très mal vécu le fait d'être pensionnaire. **D'accord. A six et onze ans. Oui. D'accord. Et... J'insiste encore sur ça ; -oui ?** **Quand vous dites que même... A partir de la pension vous ne dormiez pas bien, c'est que vous aviez du mal à ... Vous vous sentiez angoissé vous m'aviez dit... Vous aviez du mal à vous endormir, vous vous réveilliez fréquemment ? C'était les deux ? Je sais que c'est difficile de s'en souvenir mais... ?** Je pense que c'est les deux oui, je pense que c'est les deux oui, oui, oui ; disons un mauvais sommeil. Un mauvais sommeil c'est un sommeil on se réveille plus fatigué qu'avant de s'endormir **D'accord.** Et c'est..., et je crois que c'est plutôt ça que... Alors je ne me souviens pas exactement je ne pourrai pas vous dire si j'avais du mal à m'endormir ou si je me réveillais, mais je sais que je me réveillais fatigué. Ça c'est surtout ça, j'ai vraiment le souvenir de commencer la journée fatigué quoi. **D'accord.**

Et les journées par la suite... Donc réveil difficile mais dans la journée vous vous souveniez que vous aviez des moments où vous aviez des difficultés à vous concentrer ... Oh oui ! Des moments où vous aviez envie de dormir ? Ça m'a beaucoup handicapé dans mes études : une très mauvaise concentration. D'accord. Je me souviens qu'en classe, alors, ça aussi euh... Je me souviens surtout les derniers temps ; d'abord j'avais une fatigue de la... Bon l'école ne m'intéressait plus déjà, parce que... Bon euh... Donc je me considère quand même pas trop bête, allez on va dire même relativement intelligent ; mais j'ai beaucoup de mal à me concentrer et j'avais beaucoup de mal à apprendre par cœur par exemple. **D'accord.** Moi j'ai une sœur qui apprend tout ce qu'elle veut, quand elle lit un truc elle... Moi j'ai galéré dans mes études parce que... **Vous n'arriviez pas à apprendre- j'arrive pas à apprendre, j'arrive pas à retenir. Euh si, je retiens ce que je comprends. Mais ce que je comprends pas je vais pas le retenir. D'accord. Vous cherchiez beaucoup à comprendre alors, vous travailliez ?** Bah c'est-à-dire que souvent y a deux trucs dans le scolaire bon y a ceux qui sont très intelligents qui comprennent tout et qui apprennent tout. **-oui-** Y a ceux qui apprennent tout par cœur-**oui-** et puis y a ceux qui essaient, entre les deux, qui essaient de comprendre et d'apprendre ; voilà moi je me situe un peu là mais c'est vrai que j'ai du mal à... J'ai toujours du mal ; là je le vois quand même, j'apprends mes déclinaisons. J'ai du mal quoi, j'arrive pas à les apprendre par cœur, j'ai beaucoup de mal. **D'accord.** Et je pense que ça c'était aussi dû à mon ... Je pense que c'était dû à mon mauvais sommeil. En effet et j'avais des périodes peut être avec des tendances à m'endormir pendant les cours. Du fait de mon mauvais sommeil, j'avais des périodes où je pique du nez quoi..., surtout quand ça m'intéresse pas trop quoi. **D'accord. C'était le cas et vous dites que c'est toujours le cas actuellement, il y a des périodes... Il peut y avoir des périodes où vous piquez du nez. Oui oui. Euh... Je me pose la question encore une dernière chose par rapport à votre enfance et par rapport à avant ; du coup les temps de vacances et de weekend end ; comment étaient vos nuit lorsque du coup on n'a pas les impératifs du lendemain pour se lever, enfin vous me dites que vous avez été longtemps en pension avec peu de vacances ; mais dès que vous aviez le choix de vous endormir et de vous lever à l'heure que vous souhaitiez... Bon c'est difficile c'est loin mais...**

Alors en effet, en effet... C'est oui oui... J'allais dire ; c'est une bonne question ! (*Rires ensemble*) Oui en effet parce qu'il ya aussi l'angoisse de louper ma nuit. **D'accord.** Et effet quand... Alors les we, en effet surtout ... Quand je sais que je peux éventuellement rattraper ma nuit c'est-à-dire que si je dors mal, mais j'ai tendance... Parce que pour vous dire comment se passent mes journées. Bon je me lève en général je me lève toujours à 8h **-oui-** ; 7h30-8h, bon. Et ensuite de 8h à midi je travaille donc quand je vous parle de travailler par exemple je fais du grec ancien là ; euh enfin la grammaire, les verbes tout ça ; ou soit je lis des livres un peu... C'est-à-dire ce sont pas des romans, c'est pas des... C'est-à-dire ce sont des livres un peu ... Du genre euh... « Le hasard et la nécessité » de..., ou..., des bouquins de philosophie ou des bouquins... Mais des bouquins qui me font travailler quoi hein. **D'accord.** Ou des bouquins même scientifiques mais un peu techniques, **-d'accord-** ou des bouquins sur la civilisation grecque euh ; bon euh qui me demande vraiment une... **-une concentration...-** une concentration intellectuelle et c'est vrai que le matin euh ça tourne bien, je suis reposé euh donc voilà. Et euh, (*raclement de gorge*) et alors donc je me lève à 8h et je me recouche ; ça fait rire tout le monde parce que je suis bien dans mon lit et je me recouche mais avec **- avec votre travail à faire ? -** oui et alors pour répondre à votre question c'est qu'en effet quand je sais que je peux rattraper ma nuit et que par exemple au boulot fallait qu'à 6h pile je sois debout euh, voilà. Euh quand j'étais chez moi en effet, j'en prenais beaucoup moins parce que je sais que si je m'endormais mal euh de toutes façons moi je suis plutôt du ... Je suis plutôt du soir c'est-à-dire que je peux rester jusque minuit une heure sans... Ça ne me gêne pas de rester longtemps le soir mais le matin, ça ne me gêne beaucoup de me lever le matin de bonne heure. **D'accord.** Bon, donc en effet euh quand j'étais à la maison je sais que je pouvais trainer éventuellement jusque 11h30-midi au lit **-oui-** donc là j'éprouvais moins le besoin de prendre du Stilnox® d'ailleurs j'en prenais... Je sais plus si j'en prenais à la maison. Je crois que j'en prenais pas. Ou j'en prenais pas et j'en prenais... Mais c'était très, très, très ponctuel quoi. Mais même sur le bateau déjà j'en prenais qu'une nuit sur deux hein. **D'accord.** Parce que je suis pas... **D'accord.** Et, et, et, et, donc oui ; il ya l'angoisse de mal dormir, aussi alors il y a le fait de mal dormir et puis il ya l'angoisse de mal dormir qui m'empêche de m'endormir parce que je me dis si je loupe ma nuit donc ça m'angoisse et... Et quand j'étais sur le bateau, quand je travaillais je le prenais avant de m'endormir. **Ah, D'accord.** Je le prenais avant de m'endormir. **D'accord.** Je prenais ça avec euh donc l'Aspégic® ; oui... ; l'Aspégic® ou je sais pas enfin c'était mon cocktail je prenais ça avec mon Aspégic® et mon Stilnox®, mon demi Stilnox® car j'ai jamais dépassé le demi hein. **D'accord.** C'est ça qui m'étonne d'ailleurs que je n'ai pas d'accoutumance... **En effet, quelque part tant mieux ; vous l'avez fait de façon épisodique pendant un temps mais là vous me dites que ça fait trente ans que vous en prenez euh...** Ah non, non ah non trente ans, non ; que j'en prends toutes les nuits c'est depuis c'est la fin avec ma femme. **Ah oui, donc huit ans ; en tous cas moins de dix ans.** Euh 200..7 ! **Euh 2005 vous m'aviez dit.** 2005, oui ! **Une dizaine d'années oui.** Une dizaine d'années. **Oui en effet il n'y a pas d'accoutumance ; d'accord.** Et j'ai toujours fait en sorte de pas... parce que je veux pas non plus... Je fais très attention, je ne veux pas tomber là dedans ; donc euh oui je... Alors si dans les périodes de crises il m'arrivait d'en prendre ... Un entier vers minuit parce que... **D'accord.** Se réveiller angoissé et se rendormir et ainsi de suite mais... Autrement non ; **D'accord.** J'ai jamais ... Là j'en suis toujours à un demi j'ai encore... Sur les conseils de *médecin traitant* j'ai encore... Je commence à les (*geste de découpe*) à les couper un petit peu... A les couper un petit peu et je m'aperçois en fait euh... Bah c'est pas mal sauf qu'en effet le temps de sommeil est... C'est curieux que le temps de sommeil soit proportionnel à la... **A la quantité ? Oui ! En effet. Et c'est rare que ce soit le cas comme pour vous parce qu'en plus il n'y a pas d'accoutumance.** Enfin accoutumance si ! Il y a une accoutumance parce que je peux pas... **Plutôt psychologique ! Qui ne semble pas vraiment physique par rapport au... Enfin il y a peut être les deux...** Bah c'est ce que je vais essayer de voir oui, c'est ce que je vais essayer de voir. Alors il m'est arrivé euh dernièrement d'avoir en effet des nuits où sans... Où il m'est arrivé exceptionnellement de faire des bonnes nuits. **Sans médicaments ? Oui. D'accord.** D'où l'intérêt de ne pas le prendre en m'endormant parce que... **-Comme ça vous essayez de ne pas le prendre du tout.-** Alors c'est aussi pour ça avant de m'endormir parce que psychologiquement je me dis... Bon je lis toujours avant de

m'endormir donc je prends un roman policier ou un machin, donc vers onze heure et demi-minuit euh bon je... Je sens le sommeil arriver donc là je m'endors. Comme je vous dis : je dors deux heures et là je me réveille. Mais là je m'endors aussi euh je m'endors... Sereinement dans la mesure où je sais que j'ai mon demi Stilnox® et que dans la mesure où je me réveille je sais que je pourrai me rendormir. **Oui...** Donc déjà ça, ça me rassure. Donc en effet il y a du psychologique là dedans. Mais en effet après je me réveille et euh bon bah je vois que je me rendors pas : j'en prends et ... Des fois même j'attends même pas je le prends systématiquement quand je me réveille, ce qui n'est pas le top parce que faudrait euh... Donc quelque part en effet le psychologique ... **Vous tenez au médicament.**

Physiquement il doit agir forcément mais psychologiquement il agit aussi parce que c'est une sécurité euh c'est aussi une angoisse de pas dormir et puis c'est surtout quand je me réveille alors quand je me réveille au bout de deux heures, j'ai bien dormi, j'ai l'impression que les deux premières heures de sommeil sont bonnes mais je me réveille souvent angoissé quand même, souvent dans un mauvais rêve et angoissé, oui.

Alors ça, ce type de réveil ça vous arrive à quel moment ? Eh bah vers 2h du matin... **Ah oui, avant de prendre le médicament.** Avant de prendre le médicament parce que alors ça, ça ... J'ai remarqué aussi que quand je le prends, ça me... Décontracte. Oui, ça me fait du bien.

Parce qu'avant de le prendre vous ressentez une certaine angoisse. Liée aux choses que vous venez de vivre ou bien...? Alors oui en général c'est oui... A la fois c'est un bon sommeil ; les deux premières heures là, très bonnes, mais à chaque fois je me réveille je suis angoissé. Ah oui à chaque fois que je me réveille je suis angoissé. Pratiquement quatre-vingt dix fois sur cent. **D'accord.** Angoissé : j'ai peur, j'ai peur, j'ai peur euh, physiquement c'est-à-dire j'ai peur que j'aie quelqu'un qui m'agresse physiquement j'ai peur à la fois physiquement et puis je suis angoissé ; ça c'est sûr.

D'accord. (...) Ok. Il y a une petite chose que je voudrais que vous me précisiez davantage. Alors vous me dites « je suis du soir plutôt, je m'endors vers 11h et demi-minuit » ; et je crois avoir compris que vous me disiez... : les fois où vous avez le choix, euh..., où vous pouvez dormir le lendemain vous vous dites que vous pourrez dormir jusque onze heure-minuit... midi pardon. Oui. C'est bien ça. **Mais à côté de ça je constate que vous travaillez souvent entre 8h et midi le matin...** Alors oui, en effet, mais quand je travaille... Alors là je suis en retraite hein ; **-oui oui.** Mais avant, euh... Avant c'est vrai que... Non mais là je peux pas dormir jusqu'à... Mais il m'arrive... il m'arrive si par exemple j'ai passée une mauvaise nuit même avec du Stilnox® il m'arrive quand même de prendre mon... Donc de me mettre au lit à 8h avec mes bouquins et de piquer du nez... **-et de redormir, d'accord.** Et de redormir, mais de redormir genre une demi-heure, **-d'accord.** Me réveiller et... **-vous ne dormez quand même pas jusque 11h-midi -non jamais- en général vous avez plutôt un sommeil jusque 8h avec ou sans médicaments.** –Oui, oui- **Les bonnes nuits que vous avez faites, c'était des nuits jusqu'à...** -oui 7 heures ça me suffit hein- ; **d'accord.** Et quand je dors trop je suis fatigué. **Quand vous dormez trop vous êtes fatigué.** Ah oui faut pas que je dorme de trop, oui. **D'accord.** Non là, là je ne..., non je ne dors jamais jusque..., mais quand je ne travaillais pas ça..., je pouvais oui ça je pouvais... Oh trainer au lit jusque 10h, 11h... Mais midi peut-être pas, non. Ça dépend si on se couchait à une heure-deux heures du matin... C'est vrai que le soir... Mais même non moi je... Je me réveille quand même vers..., oui 7-8h !

Oui, d'accord. Vous êtes quand même plutôt du matin en fait je pense. –Hein ?- **Vous êtes plutôt du matin en ce sens. Comme on dit... Vous me dites que vous êtes du soir, mais le fait de vous endormir plutôt vers onze heures-midi...minuit -oh j'ai du mal ! Et de vous réveiller plutôt vers 8-9h vous êtes plutôt du matin, les gens du soir ce sont des gens qui en général s'endorment vers 3-4h pas avant.** –Oh non, non, non, oui- **Vous êtes plutôt quelqu'un du matin.** Oh non trois-quatre heures non. **Oui. D'accord.**

Dans ce cas là on peut dire que je suis du matin. Mais c'est vrai que oui ah euh... J'm'endors jamais vers neuf heures par exemple je pourrais pas me coucher mais c'est vrai qu'il y a plus beaucoup de gens qui s'endorment vers neuf heures du soir...

Mais comme vous dites ça existe, il y a des personnes qui doivent dormir vers neuf ou dix heures mais ça ce sont des personnes qui sont complètement en avance de phase. Vous... C'est la génération des parents par exemple. Vous avez raison dans le sens ou ça se décale. Maintenant en effet il n'y a plus personne qui doit se coucher à neuf heures du soir. **Vous avez raison, les personnes âgées, soixante dix ; quatre-vingt ans, très... Plus fréquemment en effet...**

Oui ma mère se couchait encore vers neuf-dix heures, oui. **Oui, c'est vrai qu'il y a un décalage encore plus important...** Il y a un décalage, maintenant... Alors c'est vrai que dans ce cas là je suis plutôt du matin. Oh moi je peux pas trainer jusqu'à... Je vois par exemple mon fils il se réveille à deux heures de l'après midi ; après je sais pas ce qu'il fait la nuit hein ; mais moi en effet je suis pas... Alors là... huit heures je suis réveillé quand même !

Et adolescent ou à l'âge de vingt ans peut-être avant que vous ayez des enfants aussi,... Vos week ends ou vos jours de vacances, est-ce que vous étiez du style à dormir jusque midi si vous le pouviez ou bien pareil est-ce qu'à huit heures vous étiez... ?

En général j'ai pas besoin de beaucoup... J'ai jamais eu besoin de beaucoup de sommeil. Je crois que j'ai jamais besoin de beaucoup de sommeil, alors je crois que je trainais aussi j'ai du mal à m'endormir donc je m'endormais assez tard, surtout que je lis beaucoup **-oui-** donc c'est une occupation qu'on peut faire ... Qu'on peut pratiquer dans son lit... Euh... Et euh... Mais non je crois que je me réveille toujours euh... A part... Bon, à part évidemment si j'ai fait la fête que je me suis couché... Ou quand je travaillais de nuit par exemple comme je travaillais... Euh comme je vous ai dit quand j'étais jeune euh... je travaillais chez *entreprise* ou *entreprise 2* ou... Je faisais plutôt les heures de nuit parce que c'était mieux payé donc je travaillais... Donc dans ces cas là, évidemment je pouvais dormir jusque midi, non autrement non. **Sinon non.** Ça n'a jamais été mon cas. **D'accord.** Je suis pas du genre à dormir jusque midi. **D'accord.**

Est-ce que -alors je parle au niveau personnel pour vous tout comme dans votre entourage- ; est ce que vous avez des rêves ou des phénomènes nocturnes, fait l'expérience de ce type de choses de manière franche. Est-ce que vous avez eu des rêves gênants, est-ce que vous en avez toujours, est-ce que vous avez été victime de somnambulisme ou de...

Alors somnambulisme non ; euh... Mais alors les rêves ... Oui c'est marrant parce que ... Il y a un rêve qui revient souvent, c'est euh... Qui est assez angoissant c'est que... J'ai l'impression... J'ai un devoir à rendre pour... Pour le lendemain et je l'ai pas fait, quoi. **Ça revient souvent celui là ?** Ou dans le boulot c'est-à-dire que j'ai pas... J'ai pas, j'ai pas fait ce que je devais faire **-d'accord-** et je le sais et... et... Alors ça oui c'est un truc qui revient assez souvent oui. **D'accord. Et vous vous en souvenez donc probablement que ça vous réveille en plus.** Alors c'est possible que ça me réveille. **D'accord. Il revient fréq...** Quand je me réveille je suis très angoissé parce que..., et après je suis vraiment euh comment dire re... re... **-retourné ?** Oui mais euh... Je suis soulagé quand je sais que c'est un rêve ; mais je suis vraiment dedans ! Là euh... **D'accord. Et ça ça se fait ces années... Vous avez ce type de rêve ces années-ci ?** Même encore oui... **Quand vous étiez jeune c'était ce type de rêve ?** Je sais pas non **D'accord. Ça devait être différent, d'accord.**

Est-ce que vous avez des douleurs ou des problèmes de santé qui vous gênent la nuit... susceptibles de vous réveiller ? Non. J'ai aucun problème de santé. **D'accord. Et dans votre entourage votre ancienne femme et votre femme actuelle... Ronfle ?** Non... **Y a jamais eu de dérangement ?** Non.

Alors là je suis pas..., je suis pas marié là ; mais je vis... Enfin je vis même pas parce que ... elle habite à Paris –**d'accord**- et euh elle est hôtesse de l'air, elle –**ah, d'accord**- et elle a de gros, gros problèmes de sommeil alors on sait pourquoi parce qu'il y a le décalage horaire... Et euh... C'est épouvantable parce que moi alors moi c'est rien et elle, elle ne prend pas de stil... **Elle ne prend rien du tout ?** Elle ne prend rien du tout et elle veut dormir et elle a vraiment elle un très, très mauvais sommeil ; elle dort avec des boules-quiés, avec un masque **-oui...-** la moindre chose la réveille donc faut pas que j'allume la lumière faut pas que je fasse de bruit ; j'ai une lampe de poche pour aller pisser (rires) c'est même un peu angoissant parce que... Alors moi je prends toujours ; quand je suis avec elle je prends toujours mon demi Stilnox® parce que... (Rires) Elle, il lui arrive d'en prendre ponctuellement mais elle en prend jamais ; elle prend du... Je crois que... Comment ça s'appelle là euh du... Comment on dit la molécule du bien-être là..., ou du..., du sommeil... naturelle là, celle qui est produite par le corps humain... **Euphytose® ? Euh non ; naturelle, produite par le corps humain ? La mélatonine ?** Voilà, je crois qu'elle prend un peu de mélatonine mais quelque chose de ..., bon. Mélatonine c'est l'hormone du sommeil ? **En effet c'est quelque chose que le corps produit pendant le sommeil.** Oui, donc elle en prend mais alors euh... Oui elle, elle dort très, très mal. On se connaît depuis un an et je suis pas souvent avec elle ; elle travaille et en plus elle est à Paris mais euh..., oui.

D'accord mais c'est plus elle qui s'adapte à votre sommeil parce que ça ne vous dérange pas pour dormir. Ah non, non, non, si la question c'était de savoir si je m'adaptais au sommeil de l'autre..., non. Et puis j'avais une femme euh qui dormait ... Est-ce qu'elle dormait bien elle ?... Oui elle dormait bien, oui elle avait un bon sommeil. On avait... oui, oui. En temps normal c'est-à-dire hors temps de vacances sans souci sans rien, si les enfants étaient pas ; avaient pas de problème particulier à la maison on dormait bien tous les deux. **D'accord.**

Et au passage vos enfants n'ont pas présenté de difficultés de sommeil particulières ? Euh les enfants tout petits non. A part peut-être justement le... celui là, ***fils 2* ? *fils 2*** là c'est lui qui avait le moins bon sommeil. C'est lui qui avait le moins bon sommeil. Je pense que lui aussi... Parce que je me rappelle ... ; je me rappelle des moments donc euh... Il était eh bah d'abord il euh il a pissé au lit très longtemps ; on lui a mis des... Avec 'môman' on était un peu... On était un peu des sadiques on lui avait acheté un truc en pharmacie qui sonne quand... **-le pipi stop ? Oui je vois...** (Rires) Ça avait marché pour..., calmer..., non, d'abord ça nous réveillait nous et puis ça le réveillait dans un drôle d'état le pauvre garçon... Le pauvre petit, là. Une grosse sonnerie quand il pisse au lit... Donc on a arrêté on trouvait que c'était un traitement un peu barbare ; on a arrêté et puis ça s'est ... Bon disons qu'il a pissé au lit plus longtemps que les autres mais bon... Six ans... **D'accord.** J'en sais rien je sais pas à quel âge ils s'arrêtent de... Je sais plus à quel âge on enlève les couches moi je sais plus... **Normalement non euh..., si on urine encore la nuit enfin si on a besoin de couches encore au delà de cinq ans ça commence à devenir... Inquiétant enfin inquiétant... Disons qu'on s'en occupe, quoi...** Oui voilà... Enfin là c'est parti tout seul. Mais je me souviens que il avait dû... il devait être assez angoissé parce que... Donc on avait... On avait trois chambres ; il y avait deux étages, lui était au rez-de-chaussée nous on était au premier étage avec ma femme et là la... Leur sœur était beaucoup plus petite donc elle était dans une chambre à côté de nous et son frère aîné était au..., au deux..., au deuxième étage sous les combles c'était une chambre mansardée et euh... Oui il était angoissé de dormir tout seul. Et je me souviens parce qu'il faisait de la comédie tous les soirs pour aller dormir avec son frère et qu'on frère voulait pas qu'il dorme avec lui ; (*début de rire*) il allait même jusqu'à lui donner des sous pour le laisser dormir avec lui (*rires*) l'autre était un peu ... Quand même ! Enfin surtout entre deux gamins évidemment... **-des négociations !** Des négociations ; « je te donnerai un franc je te donnerai deux francs je te donnerai tel jeu... »

Et oui, lui aussi je pense que lui aussi a des problèmes de sommeil. **D'accord.** C'est pour ça je pense au côté..., éventuellement génétique quoi. **Oui c'est ce que vous disiez notamment...** Mon père avait un mauvais sommeil, moi j'ai l'impression d'avoir toujours eu un mauvais sommeil et mon fils

prénom 2 a un mauvais sommeil, ça c'est sûr. **-oui-** Alors *prénom fils 1* c'est différent il a encore... Il a un mauvais sommeil mais à partir de... Il a une vie un peu dérégulée aussi alors ça ... **D'accord. Il a une vie dérégulée par son travail ?** Nan de par sa vie euh..., c'est-à-dire que... Il est célibataire, il sort beaucoup... euh. **D'accord. Il a un rythme qui est...** Oui oui, bon donc il regarde beaucoup la télé, les jeux vidéos aussi ça n'arrange rien j'imagine enfin bon... J'en ai un en face de chez moi là la fenêtre d'en face là. Et bien des fois il est... Il joue à des jeux vidéo, je le vois bien là... Je donne sur sa chambre là et euh des fois donc moi je me couche vers minuit donc je regarde c'est toujours en route on voit les... On voit les couleurs qui défilent sur les... Je vois pas directement, et euh... Des fois le matin il est encore là quoi. **D'accord. Oui en effet. Vous vous inquiétez pour son sommeil ?** Oui et puis toute la journée je me demande ce qu'il fait quoi hein. **Oui bien sûr.** Je pense que là vous allez avoir des troubles du sommeil ! **(Rires) vous voulez que j'aille voir de l'autre côté aussi ? (Rires)** Non, non, mais je pense que les jeunes ; je sais pas avec leur... L'écran... Moi j'ai pas de télé par exemple, je m'endors jamais... Mon fils s'endort avec la télé, moi j'ai pas de télé ; je lis beaucoup mais j'ai pas de télé je refuse... D'avoir... Bon c'est, c'est ... Y a tellement de conneries maintenant... **L'écran de l'ordinateur ; vous êtes souvent devant ?** Alors oui parce que je regarde... Je regarde du 'replay' sur Arte donc euh..., je regarde des documentaires, des choses comme ça..., ou je me passe des films. **D'accord. D'accord.** Autrement...

Est-ce que... Alors avant de vous coucher vous m'avez beaucoup parlé de la lecture que vous faites, -oui-, le somnifère : plutôt après, dès que vous vous réveillez. Est-ce que vous avez des habitudes ? Avant de vous endormir est-ce qu'il y a des choses que vous faites de manière..., constante et qui jouent dans le fait de vous endormir. Non. **Ou des choses que vous évitez ?** Euh non. Non je suis pas de ce côté-là..., j'ai pas de routine hein ; j'ai pas trop de routine, à part mon petit déjeuner c'est ma seule routine je crois. J'ai un petit déjeuner il faut qu'il soit..., je crois que c'est le repas le plus important pour moi mais autrement non, je n'ai pas de routine **D'accord. Vous ne vous dites pas dans la journée ou dans la soirée « ah j'ai fait ça je ne vais pas dormir ; ou au contraire je n'ai pas fait ça, je ne vais pas dormir ».** Non non, ah bah si éventuellement un café oui. **D'accord.** Eventuellement je prends un café je prends du café jusqu'à deux-trois heures de l'après midi ou euh..., mais euh..., le soir non j'évite quand même. Déjà j'ai des cafés qui m'ont... Je prends un dé Ça le soir plutôt. Un café peut m'empêcher de dormir. Et encore pas tout de suite si je le prends juste avant de m'endormir, il va pas m'empêcher de m'endormir. **D'accord.** Mais euh j'évite de prendre un café, alors ça j'évite oui, oui ; parce que je sais que ça peut m'empêcher de dormir mais autrement non y a rien qui m'empêche de m'endormir. **Pas gêné par le fait de...** ; ni la musique ni les voisins ; là en bas y a le café de *nom* ; ils font souvent..., le soir c'est la fiesta... Mais le bruit... Même le bruit, même des voisins bruyants..., je peux m'endormir avec, quoi. Non y a rien qui peut m'empêcher de m'endormir. **Non plus le fait de vous relever pour aller uriner ?** Ah non... **Ça ne vous empêche pas de vous rendormir si c'est le cas.** **D'accord.** Non, non, non, non. En général quand je me réveille à deux heures j'en profite pour aller pisser et pour prendre le Stilnox® ; dès que j'ai pris le Stilnox® je me réveille plus... J'ai pas de problème de prostate non plus donc j'ai pas besoin d'aller pisser dix fois par nuits donc... **Pas de gêne par rapport à ça...** Euh non, non, y a rien qui... En temps normal y a rien qui me dérange. Roh j'ai eu quand même des voisins des jeunes là euh... Qui ont foutu le bordel jusqu'à..., qui là m'ont empêché de dormir parce que là c'était difficile et qui empêchent tout l'immeuble de dormir, mais autrement non. **D'accord. Et la lumière ? Vous avez toujours dormi dans des endroits bien isolés.** Non, non, je vois souvent des exemples de gens qui ne peuvent pas dormir à la lumière ; moi alors je peux dormir, à la limite euh... Bon pas le grand soleil hein mais ... Qu'il y ait de la lumière euh ça me dérange pas j'peux... Je peux même m'endormir avec de la lumière, éventuellement. **D'accord.** Non la lumière, le bruit, non rien ne me dérange. **D'accord.** C'est plutôt euh ce qui me dérange ; c'est plutôt d'être angoissé quoi de... ; c'est plutôt ça, mais autrement non.

Et en dehors du médicament il y a des choses selon vous qui permette de calmer cette angoisse ? Euh..., 'pfff non. **Non ? Rien d'évident.** J'ai essayé le yoga à une époque. **Ah oui c'est vrai ?** Quand j'étais jeune mais non... **D'accord. (...)**

Non je crois pas à tout..., à tous ces trucs là... **A tous ces trucs là ?** Non, bah c'est-à-dire le yoga je pense que c'est bon mais je crois pas que dans le monde occidental je pense que le yoga ça doit faire partie d'un mode de vie c'est-à-dire que ; y a pas que le yoga, y a tout ce qui va avec le yoga. Je vois ma copine elle fait du yoga par exemple... Mais j'ai pas l'impression que ça lui fasse du bien. **D'accord.** En plus c'est vrai que les femmes ont beaucoup tendance à être dans les... Les choses à la mode les... Les choses, le truc..., alors le pilate, le machin, l'acupuncture... Alors elle, elle fait tout bien, nourriture bio etc..., tout bien ; mais j'ai l'impression que je suis quand même en meilleure santé qu'elle. **D'accord.**

Vous parlez de la nourriture, pareil les repas copieux en fin de journée ? Alors non, je faisais des repas copieux lorsque je travaillais quand je travaillais dur mais maintenant non, je mange de moins en moins. **D'accord.** Parce que j'en éprouve pas le besoin. Alors le midi je mange pas, par exemple. Je mange un très bon petit déjeuner, je mange pas le midi et le soir je mange..., je mange du 'Picard®', quand je suis tout seul je mange du Picard® ; la petite barquette là, micro-onde, en plus y a pas de vaisselle à faire : je mange dans la barquette voilà. Mais donc vous voyez non, je ne suis pas un gros mangeur. **D'accord.** Mais si je me trouve en situation de bien manger, j'aime manger (*rires*). Si quelqu'un me fait à manger et que c'est très bon je peux même manger au-delà du raisonnable des fois. Mais autrement non dans ma vie de tous les jours non, je mange pas beaucoup. **Vous ne mangez pas beaucoup, D'accord.**

Et donc par rapport à ces difficultés de sommeil, bon j'entends que le médicament marche bien chez vous donc vous avez pu vous cantonner à ça mais est-ce que vous avez pensé à d'autres choses qui aurait pu vous aider à mieux dormir ; est-ce que vous avez essayé d'autres choses ? Vous m'avez dit le yoga, est-ce que ... ?

Nan le yoga j'avais essayé ça euh entre vingt et trente ans... **D'accord. Depuis rien de... ?**

En fait je vais vous dire, ce qui s'est passé c'est que... Je vous ai donc raconté que j'étais parti en Afghanistan, **-oui en effet...-** on est donc parti un an en Afghanistan là et euh... Et il s'est passé un truc.. Bon évidemment je fumais à l'époque du... De l'herbe même du, du, du..., du Haschich **D'accord.** C'était l'époque mais jamais... J'étais pas un malade de ça, hein. **D'accord.** Ça restait occasionnel. **Oui.** Et donc quand je suis rentré en France les douaniers à la douane de..., du..., du tunnel sous le Mont Blanc là ils m'ont pris toutes mes affaires... Euh... Entre autres mes journaux, j'avais aussi une pipe à opium que j'avais ramené... Bon, j'ai goûté à l'opium mais j'ai goûté quoi ; en effet c'était quelque chose de très agréable mais... J'en ai fumé ponctuellement j'avais euh vingt ans. Et donc quand je suis rentré ; est-ce que c'est la pipe à opium enfin bon en tous cas ils m'ont piqué toutes mes affaires ; bon je crois qu'ils avaient pas le droit de le faire m'enfin ils l'ont fait quand même. Oui..., et euh et ils m'ont demandé d'aller au CHU de ma ville de..., où j'habitais pour faire constater que j'étais pas drogué. **D'accord.** Alors je suis allé au CHU à Nantes et là ils m'ont dit : « écoutez je peux vous faire un certificat comme quoi vous êtes drogué mais je ne peux pas vous faire un certificat comme quoi vous n'êtes pas drogué ». Donc c'est vraiment n'importe quoi, quoi. Et donc la personne, je me souviens la personne que j'ai vue m'a fait faire un test... Je ne sais pas pourquoi elle s'est un peu intéressée à moi ; - je crois que c'était une femme- ; et elle m'a fait euh... Elle m'a quand même fait essayer de voir dans quel état où j'étais et elle m'a fait faire un test de... Vous savez où vous respirez beaucoup par la bouche et elle m'a fait faire un test ... Elle m'a provoqué une crise de spasmophilie. **D'accord.** Et donc elle a décrété que... C'était la première fois que ça m'arrivait, c'est elle qui l'avait provoqué parce que... Et elle m'a fait prendre ... C'est là que justement elle m'a fait prendre des médicaments. **D'accord.** Alors je sais plus si c'était en même temps... Mais je sais que c'était à ce moment là quand je suis revenu d'Afghanistan où j'étais donc... Je pense que c'était à

cette époque là quoi. Et j'ai fait..., donc elle m'a donné un médicament pour... **Pour vous détendre du fait que vous aviez fait cette crise ? D'accord.** Voilà. Enfin je pense que... J'en ai jamais refait depuis hein. **D'accord. D'accord.**

Et d'ailleurs tous ces examens que vous aviez eu, donc vous me dites que vous aviez consommé de la drogue... Et c'est là qu'elle m'a donné ; c'est là que j'avais un médicament à prendre ; c'était pas un antidépresseur mais un médicament pour se détendre je pense...

Ah oui le médicament que vous ne trouviez pas c'était elle qui l'avait initié en fait. Je pense, oui. **A cette occasion là. D'accord. Sachant que... Effectivement vous aviez consommé de la drogue en Afghanistan mais au moment de ces examens en question vous pensiez... Ça faisait plusieurs jours que vous n'aviez pas consommé ou vous ve...** Oh oui ça faisait longtemps que je n'en avais pas consommé... **Oui donc vous n'étiez pas sous l'emprise de...** Oh bah je pouvais pas parce que d'abord quand on revenait c'était dans les années 70-71 oui c'était en 1971 euh donc quand on revenait de ces pays là, d'abord c'était très surveillé – **vous aviez fait attention, c'était contrôlé** - et puis euh et puis en France à cette époque là on rigolait pas trop avec ça quand même. **Oui.** Nan j'en fumais plus... Je crois que j'en fumais pas en France non, ou ponctuellement quand je me retrouvais avec des amis qui m'en proposaient, mais ponctuellement, mais j'en prenais pas régulièrement non ; quoi que... J'ai trouvé que ça faisait beaucoup de bien. Oui d'ailleurs ça, ça pourrait me détendre... Je me demandais si j'allais pas m'y remettre. (*Rires*)

C'est la question que vous vous posez ? Pour calmer votre anxiété ? Oui parce que ça peut être très agréable quoi, pris à petites doses... **Oui... à petites doses.** Je sais pas si vous en avez pris, vous ? **Non, je n'ai jamais essayé !** Bon, mais c'est ... C'est vraiment très agréable. Puisqu'on en parle parce que maintenant aux Etats Unis c'est légalisé sauf que... C'est très agréable ; sauf que si vous êtes mal ça vous rend plus mal, si vous êtes bien ça vous rend plus bien. **Oui... exactement. C'est ces effets là qui peuvent être dangereux...** Ah oui alors voilà c'est-à-dire que si on a une crise d'angoisse faut pas en prendre, c'est sûr ; parce que là ça vous rend... Encore plus angoissé encore. **C'est sûr. Ça peut quand même donner des réactions tensionnelles qui sont assez vives sur le plan vasculaire c'est en ça aussi que le produit est particulièrement dangereux même si en effet il y a des vertus apaisantes.** Ça donne quoi sur le plan vasculaire ? **Ça peut donner des crises hypertensives dans un sens comme dans l'autre. C'est-à-dire ? C'est-à-dire à un moment ou un autre donner une poussée d'hypertension artérielle, et ça c'est dangereux pour le cerveau donc c'est en ça aussi que ces produits souvent sont déconseillés.** Moi j'ai un fils qui en a pris une fois, il était complètement flippé et on lui avait dit en effet que ça détruisait le cerveau, ses profs lui avaient dit... Il a eu une peur il a eu tellement peur que je crois qu'il n'y retournera... Il n'y retouchera plus. **Oui. C'est vrai que moi, comme vous dites j'en ai pas fait l'expérience parce que assez rapidement à l'hôpital dans mes études j'ai côtoyé des jeunes justement qui faisaient des AVC à cause de ça...** Ah des AVC (*il semble très étonné*) ? **Oui... Bah une poussée hypertensive ça donne ça ; trop de pression dans la tête ça peut casser un vaisseau et c'est principalement par ça que...** Ah oui alors c'est déconseillé pour moi alors. Enfin moi j'ai pas de tendance à l'AVC mais j'ai des collègues qui ont fait des AVC je pense que c'est plus avec l'alcool qu'avec le... **Oui, alors il y a plein de manières de faire un AVC, et comme je vous dis c'est un des effets délétère franc pour aller jusque là... C'est la raison pour laquelle il faut faire attention...**

Oui, et vous croyez que ça fait plus de mal que l'alcool ? **Je crois que ? Pardon ?** Que ça fait plus de mal que l'alcool ? **L'alcool fait aussi énormément de mal alors..., comment les comparer ?** Je trouve que les jeunes ils picolent beaucoup quand même, hein. **Oui, je trouve aussi. C'est un alcool qui est social et qui commence à faire énormément de dégâts... On ne va pas dire qu'il y en a un qui est mieux que l'autre ; non... y en a pas un qui est mieux que l'autre, non ... ils ont leurs effets délétère ; il y a une... il y a la maladie liée à l'accoutumance dans les deux cas, il y a des effets qui sont francs au niveau... L'un au niveau vasculaire et l'autre aussi au niveau vasculaire et**

digestif au niveau du foie en particulier ; c'est difficile de dire lequel est le meilleur entre les deux. Oui... Il vaut mieux... Ne prendre ni l'un ni l'autre. **Oui, c'est ça.**

Euh... je vais vous poser je crois une dernière question : 'mmmh'... comment vous vous imaginez dormir dans les dix, vingt, trente années à venir ? Ah ; bonne question. Eh ben j'aimerais bien... J'aimerais bien m'en passer mais non je crois que je ne me passerai pas d'aide. J'en aurai toujours dans ma table de nuit, déjà, pour le côté psychologique –**rassurant**- rassurant. Euh..., je pense pas que j'arriverai à m'en passer définitivement mais je crois que oui, j'aimerais bien arriver à n'en prendre que ponctuellement, essayer de... Oui je crois que... Bah là, justement je commence à les rogner un peu là mais oui je pense que je pourr... J'aimerais bien pouvoir le faire, bien entendu, et je pense que j'y arriverai déjà à réduire oui. **D'accord.** Mais je le garderai toujours sous la main parce que... Ça me rassure quoi. **D'accord. D'accord.**

Et... J'avais une question que je n'ai pas notée mais qui m'est venue quand vous en avez parlé... Oui, je voulais simplement qu'on évoque le... Le sport aussi avec vous, vous... Alors je suis pas un sportif moi. (*Rire*) **Vous n'êtes pas un sportif...** Euh je suis pas un sportif mais... Euh... Je suis pas un sportif mais je... Comment vous dire ; je pense avoir une vie assez saine. Alors si, je courrais à une époque, euh j'aimais bien courir et j'ai un poulx assez lent donc euh... **-d'accord-** je me souviens quand j'étais au collège j'étais... Un bon coureur de fond. **D'accord.** Oh j'étais pas un champion, j'étais un bon coureur de fond disons que c'est un sport qui me va bien et puis j'ai arrêté, j'ai arrêté parce que j'ai eu des... J'ai fait quelques crises de mal de dos là, j'ai eu euh... J'ai fait un lumbago après avoir couru justement **D'accord.** Euh surtout dans le froid et j'ai fait une crise de lumbago et on m'a dit d'arrêter de courir. **D'accord.** Bon, et donc... Et puis de toute façon..., bon. Mais alors j'adore marcher et je peux marcher..., des kilomètres ! **D'accord. Vous en faites régulièrement de la marche ?** Non j'en fais pas régulièrement parce que j'en ai pas l'occasion, puis j'aime pas marcher tout seul. Mais quand j'en ai l'occasion avec des amis je marche un peu... Mais je marche beaucoup à *métropole* parce que je prends jamais ma voiture, c'est pour ça que je suis dans le centre ville. Donc quand je vais en cours là à la fac bah j'y vais à pieds trois quarts d'heure mais euh. **Ah d'accord.** Justement je prends pas la voiture parce que c'est insupportable à Nantes et puis deuxièmement parce que j'aime bien marcher. Ah oui je peux marcher comme ça à *métropole* ; j'aime bien ça. Mais de sport autrement non enfin j'ai fait un peu de tennis j'ai... Mais je suis pas un sportif quoi, et puis j'aime pas le sport enfin (*rire*) j'aime pas le sport pour le sport. J'aime bien faire des activités physiques : marcher, escalader en montagne... **-faire de la voile aussi...-** faire de la voile mais pas pour le sport, le sport m'agace un peu même je dirai : j'aime pas le foot j'aime pas... Le sport m'agace un peu. Surtout que ça prend en plus de plus en plus des dimensions où c'est plus des sportifs ça devient... **-des machines à gagner !-** oui voilà des machines à gagner donc ce n'est pas le sport pour moi mais j'aime bien les activités physiques ; j'aime bien être au plein air ; j'aime bien marcher ; j'aime bien éventuellement jouer, machin... Faire de la voile comme vous dites, mais je ne me considère pas comme un sportif. **D'accord. D'accord.**

Je pense avoir fait le tour de tout... 'Mmmh'..., ok. Eh bien simplement, si vous avez quelque chose de particulier à rajouter que nous n'aurions pas abordé sur votre vie, sur votre sommeil ? Non... **Non selon vous nous avons fait le tour de tout ?** Ah oui ! (*rire*) **En tous cas c'était très intéressant je vous remercie beaucoup ; je vais me permettre d'analyser tout cela.** Oui et puis... bah moi j'aimerais bien un retour, ça m'intéresserait hein que vous me disiez... Comment vous voyez ça –**oui** ?- si ça me fait vraiment du mal enfin si... Ou si on peut considérer que la façon dont je le prends est raisonnable ou euh... **Oui, en effet. A première vue déjà parce que donc j'ai déjà commencé ce travail avec un petit peu de lecture à mon actif même si je vais compléter ce travail par un diplôme interuniversitaire qui débute en décembre là et qui va durer un an ; là à première vue votre approche est très intéressante et je trouve que vous avez déjà analysé par vous-même énormément de choses qui contribuent au fait que vous dormez mal. Moi je note particulièrement votre angoisse que vous décrivez très bien.** Oui je crois que c'est quand même

assez récurrent, que je traîne ça depuis... Mais pas une angoisse démesurée bien entendu. **Non mais qui est quand même présente.** Oui, oui, mais c'est sûr, et qui a été surement augmentée par le fait que je sois pensionnaire, etc ... **-oui ?-** oui c'est sûr. **Alors en effet toutes ces choses là que vous décrivez très bien même à distance ; je me suis intéressée aussi à tout ce qui est « causes inconscientes » de mauvais sommeil ; et il y en a ! Et en particulier tout ce qui est... Tout ce qui est attiré à l'angoisse de séparation, l'angoisse de mort les choses comme ça...**

Ah bah oui alors là entre autre ... Alors, cette angoisse parce qu'en fait pour être franc c'est plutôt ma femme qui m'a quitté que moi qui l'ai quittée. **D'accord.** Et je me souviens d'avoir eu une crise d'angoisse c'est vrai que alors là je l'ai ressentie si vous voulez c'est... Alors ça c'est intéressant parce que c'est pas le partenaire sexuel qui me manquait, **-oui-** bien sur ça... Ou même le côté... C'est le côté affectif et je pense que là j'ai vraiment ; vraiment il m'est arrivé quelque chose j'ai été vraiment agressé quoi. **D'accord.** Je me souviens d'une fois on est allés à *quartier* avec ma femme et ma fille et là on était en pleine crise là, donc elle était en train de me quitter ; et à un moment je les ai perdus de vue et là je me suis retrouvé comme un petit garçon et j'avais l'impression... D'être perdu, quoi. Vraiment ... Et c'est pour ça que j'ai mal vécu cette séparation parce que ça... Comme un petit garçon qui perd sa maman, quoi ... Alors peut-être que ça m'est arrivé quand j'étais petit mais j'n'en n'ai pas le souvenir. **Oui...c'est très probable hein, quelque fois il y a des choses comme ça...** C'est-à-dire que je devais avoir deux trois ans donc euh... peut être que ça m'est arrivé mais j'en ai pas le souvenir. Je sais que j'ai revécu ça au moment de la séparation de ma femme et je sais que je l'ai très mal vécu et que ça m'a terriblement angoissé, en dehors du fait d'une séparation qui... Bon après ça c'est... après tout est revenu dans l'ordre. **Oui bien sûr.** Oui c'est vrai que j'ai le souvenir de ça... **On dirait comme s'il y avait chez vous une fragilité particulière que vous gérez telle quelle mais qui a pu être creusé par des choses..., nettes, telle qu'une séparation.** Oui sans doute une fragilité particulière et puis une séparation ; la première séparation que j'ai mal vécue c'est la première fois qu'ils m'ont envoyé en colonie de vacances... Euh à six ans. D'ailleurs des fois quand ils m'en reparlaient... Ça les traumatisait eux même (rires) parce que... **-ils s'en sont rendu compte-** oui ils s'en sont rendus compte que c'était un peu petit pour envoyer un... Je crois que j'étais le plus jeune puisque ils ont fait une exception pour moi j'avais pas tout à fait l'âge mais comme il y a avait mes sœurs... Et en plus mes sœurs elles étaient ensemble, parce qu'elles étaient ... ; y avait colonie de garçons et colonie de filles donc moi j'étais tout seul, alors ça oui... Ça je m'en souviens. Et le fait d'être pensionnaire aussi... **-oui.** Ça je l'ai très mal vécu je pense que ça a ravivé... Cette angoisse et la dernière fois c'était quand je vous dis, je me suis retrouvé à *quartier de métropole* et (rires) je me suis retrouvé comme un vrai petit garçon quoi, je cherchais ma femme et ma fille et... J'avais l'impression d'avoir été abandonné quoi ! **Oui. D'accord.** Ça je l'ai revécu. Euh... oui donc en effet comme vous dites y a une fragilité et puis... **C'est très intéressant.** Mais je crois pas la psychiatrie, Freud... Moi je me suis beaucoup intéressé à ... Moi à la limite celui qui m'intéressera le plus ce serait Young avec son histoire de ... « Mémoires collectives » **D'accord.** Mais alors Freud je trouve que ... A la limite... Non pour moi le complexe d'Oedipe c'est une vaste... Fumisterie. **D'accord.** Alors je rejette pas tout Freud parce que je trouve que... Alors il a trouvé l'inconscient je pense que c'est vrai, on a un inconscient **-oui je pense que c'est vrai-** euh en euh... Je pense que ... Mais l'histoire de l'inconscient lié à la sexualité... Ou je pense parce que je pense avoir une sexualité tout à fait normale pour moi ça me fait rigoler quoi ; complexe d'Oedipe et toutes ces conneries là ça me fait rigoler. **Oui, D'accord.** Mais je crois en l'inconscient !

Voilà. En tous cas ce que je trouve très intéressant c'est que chez vous cette angoisse consciente c'est certain, peut-être inconsciente aussi..., est là ! Et comme on dit dans le sommeil c'est une balance qu'il faut équilibrer, c'est la balance de l'éveil qui est important dans la journée qu'il faut savoir un petit peu abaisser pour que l'endormissement arrive ; et l'angoisse c'est quelque chose qui multiplie de manière exponentielle l'éveil et donc c'est ça qui contribue... Et donc il y a toujours une part qui peut être consciente et une part inconsciente sur laquelle jouer. Sans doute, je crois... bah évidemment ! Que vous voyez très bien. Oui bah d'accord je crois en

l'inconscient, sans doute hein il y a sûrement... Mais... Euh j'ai pas envie de faire une analyse pour me lancer... Parce que j'y crois pas. Je crois pas que ça va... **Que ça puisse avoir des vertus...** Non. Je sais pas, vous y croyez vous ?

Alors, comme je vous dis ce que je lis m'intéresse ; en particulier je découvre ce qu'est l'haptonomie... Enfin des choses qui permettent justement de... Pardon vous avez dit ? L'haptonomie H.A.P.T... -c'est quoi ça ? -et après comme ça se prononce... oui. Euh mais alors je suis pas encore renseignée sur ce qui se passe à Nantes... C'est euh... Alors justement dans les bouquins que je lis qui font référence à ces phénomènes inconscient font recours à ces méthodes qui est tout d'abord de mettre le doigt sur... -sur le problème- sur le problème en observant le passé, en voyant ce qui a pu se passer etc, déjà d'en prendre conscience en le regardant et puis après il y a des techniques – mais alors que je ne maîtrise pas encore, je ne fais que découvrir- qui sont plutôt corporelles ou autres et qui font que certaines personnes qui à l'âge de... Eh bien à votre âge cinquante, soixante ans ; ont subi des... Des angoisses de séparation ponctuelles comme on dit conscientes ou pas conscientes ; quelque fois on retrouve des choses que... Dont la personne n'avait pas conscience et du coup en les regardant et en... Les mettant en dynamique c'est-à-dire en en prenant conscience sur le plan corporel, arrivent à faire un travail... Et je constate comme ça chez des personnes qui ne dormaient pas...

Alors, attendez, je ne vois pas ce qu'il y a de... De psychologique et de... Donc l'haptonomie ça consiste à parler ? **Parler c'est pour comprendre. Pour que le psychothérapeute et la personne comprennent. Et après il y a la compréhension et la mise en compréhension corporelle.** Alors ça consiste en quoi alors ? **Malheureusement je ne suis pas qualifiée ; donc je ne vous en dirai pas davantage... Parce que je trouve que dans votre cas ça pourrait être intéressant mais alors après bien sûr c'est un travail... On en reparlera avec plaisir !**

Bah je veux bien oui, ça m'intéresse parce que bah oui c'est toujours intéressant de mieux se connaître soi-même et puis de trouver des solutions à ses... **-bien sûr, oui tout à fait-**... à ses problèmes hein, moi je suis ouvert à toutes les... Au contraire hein, mais y a plein de choses auxquelles... Bah je vois que ça ne m'apportera rien mais...

Il faut... La motivation c'est comme dans tout hein c'est comme dans le sevrage de la cigarette, de l'alcool, dans le 'machin' ; la motivation est importante ! Oui, oui. Mais bon je n'hésiterai pas à vous en parler... ! Ce sera avec plaisir !

Enregistrement de 96 minutes et 18 secondes.

Entretien n°5 :

Monsieur B., 67 ans, rencontré chez lui, en métropole.

A insisté sur son intention de m'aider dans mon travail. Seuls pendant l'entretien, interrompus par l'appel d'une amie qu'il a, après quelques minutes, passée à son épouse qui est rentrée. Conversation avec l'épouse à la fin qui entre dans la conversation « j'espère que vous avez convaincu mon mari d'arrêter », et son mari de lui répondre rapidement et sur un ton plutôt sérieux « le secret médical fait que tu ne connaîtras pas le contenu de notre discussion... ». Je sentais largement l'envie de l'épouse que son mari soit sevré.

Si vous voulez bien, on va commencer par le fait que vous me racontiez votre vie, tout simplement. Oui, euh celle qui euh concerne la prise des médicaments, mon somnifère, ça débute... **tout..., oui, tout m'intéresse !** Ça débute – **d'accord**- comment dirai-je à partir d'un accident de voiture –**d'accord**- hein, cet accident qui est relaté dans mon dossier médical –**d'accord**- et qui a bouleversé effectivement ma vie puisque dans cet accident de voiture j'ai perdu mon épouse –**oui**- et l'autre personne qui était responsable de l'accident ; puisque c'était un choc frontal, est décédée également. Donc je suis en gros le seul survivant –**d'accord**- de cet accident qui a eu lieu sur la route de Vannes du côté de la *ville*. **D'accord.** Cela fait exactement... Vingt deux ans. **Vingt deux ans.** Vingt deux ans et demi. **D'accord.** Donc vous comprenez bien qu'à la suite de ça bon j'étais plein de fractures, bon j'ai passé trois mois à l'hôpital –**oui**- enfin pour moi... Tout était superficiel. Enfin superficiel je veux dire ; pas superficiel uniquement parce que j'ai encore quand même des séquelles là qui font que je prends toujours..., des médicaments pour, hein, des anti-inflammatoires. Et donc à partir de ce moment là mon médecin traitant qui était un docteur du nord de *métropole* là, de *ville* –**d'accord**- à l'époque... Bon bah effectivement donc j'ai perdu le sommeil les premières semaines les premiers mois c'est quelque chose qui vous revient euh systématiquement tous les soirs, tous les soirs, toutes les nuits ; je dirai même dans la journée, hein. Cet accident moi j'ai pas perdu connaissance donc j'ai tout le déroulé même encore vingt deux ans après hein !-**d'accord**- Hein c'est... Seconde par seconde quoi, hein. Donc euh, il m'a donné effectivement ce médicament qui était de l'Imovane® en disant « bah écoutez je vous donne ça, ça vous aidera à vous endormir » et puis... Voilà ça s'est passé comme ça un petit peu et... Et au bout de un mois, deux mois, le sommeil n'était pas revenu donc j'ai... Ça commençait comment dirai-je..., à devenir..., automatique ! Que sur mon ordonnance avec d'autres médicaments anti inflammatoires ceux-ci ceux là, –**d'accord**- il me prescrivait toujours ça hein et j'ai... En fait voilà comment ça a commencé. **D'accord, d'accord...** Ceci étant j'ai donc poursuivi avec ce docteur là pendant de nombreuses années –**oui**- et donc il n'a pas ... jugé euh... parce que après ce n'était plus le sujet premier des consultations, des conversations ; c'était surtout mon pied qui me faisait souffrir –**oui, d'accord**- et donc le somnifère n'était pas... On n'en discutait pas... Mais systématiquement il me renouvelait, bon.

Parce qu'il a été efficace dès le début et du coup... - oui - on en discutait plus parce qu'il n'y avait plus de problème à ce niveau là sous médicament et donc le sujet ne revenait pas. Exactement, ça a toujours été le même. **Ça a toujours été le même, d'accord.** Imovane®, avec les génériques maintenant –**oui**- mais au départ ça a toujours été le même et je suis toujours resté à la même dose –**d'accord**- d'Imovane c'est-à-dire un comprimé, –**d'accord**- euh..., par jour. **Ça a tout de suite été la première chose qu'il vous a proposée – oui- pour rétablir votre sommeil ?** Exactement. **D'accord.** Exactement.

Et de suite donc vous avez quand même, avant cela, fait l'expérience de mauvaises nuits euh... de nuits durant lesquelles vous ne dormiez pas ; est-ce que vous sauriez m'en parler plus ? Avant cela, avant...? **Avant que ... Eh ben du coup j'imagine entre l'accident - comme vous me dites que le sommeil a vraiment changé après l'accident- entre le moment où vous avez eu l'accident et le moment où vous avez commencé à avoir l'effet bénéfique du somnifère pour votre sommeil.**

Alors voilà pendant moi euh... Huit jours j'ai été complètement shooté les dix premiers jours hein, j'étais à l'hôpital de Vannes –**d'accord**- et donc compte tenu de mes fractures, bon c'est vrai que j'ai été un petit peu je suppose avec euh –**des antalgiques ?**- des antalgiques très, très... Puissants sans doute –**oui, d'accord**- donc ces huit premiers jours voire quinze premiers jours ça a été un petit peu ça donc euh –**d'accord**- même si je dormais pas c'était pas... C'était pas... C'était pas ça qui était important quoi hein. J'avais des tuyaux dans le nez –**oui oui bien sûr**- donc vous savez on ne peut pas trop dormir facilement... **Oui, c'est du coup au retour de votre hôpital que... C'est à la sortie de l'hôpital.** Voilà c'est plutôt à la sortie de l'hôpital après, livré un petit peu... Parce que je suis rentré chez moi –**oui, d'accord**- je suis rentré chez moi, j'avais mon fils qui n'était pas avec nous dans la voiture qui avait dix neuf ans et mon fils euh..., qui était au domicile familial à l'époque –**oui**- a pu faire que j'ai bénéficié de l'hôpital à domicile –**d'accord, d'accord**- donc euh sa présence... Continueuse enfin continueuse dans..., pas continueuse, dans la journée mais néanmoins ça a permis aux infirmières de rentrer, kiné etc.... **d'accord. Parce que vous aviez des fractures, vous aviez des...** Oui bah j'avais des..., là j'ai le..., j'avais la..., ce qui a été en fait le plus grave et où ça a laissé des séquelles c'est que j'avais la cheville écrasée quoi –**oui, d'accord**-. Donc cette cheville écrasée, euh... a fait que bon la mobilité n'était plus là et on m'avait dit d'ailleurs on m'avait dit il y a vingt deux ans ; euh... : « la seule issue vous verrez ce sera l'arthrodèse, etc »... Enfin bref. **Enfin bref. Finalement non.** Et puis finalement non. J'y croyais il y a quelques années parce que la souffrance montait en gamme si je puis dire. Et puis tout d'un coup en 2011 il y a trois-quatre ans –**oui**- y a eu un double... Alors c'est là que je n'explique pas exactement ce qui s'est passé. Euh... j'ai changé d'anti-inflammatoire ; –**d'accord**- et en même temps euh... Un été c'est l'été 2011, j'ai fait des choses que je n'aurai jamais du faire avec mon pied j'ai fait du... Euh j'ai fait du canoë kayak à pédale ! **Ah ?** Vous savez ce que c'est ça ? **J'imagine, oui.** Hein c'est-à-dire que quand vous appuyez sur une pédale vous tournez à droite, quand vous appuyez... **Ah oui d'accord...** Oui, non c'est pas à pédale pour euh un... **J'imaginai un genre de pédalo...** Non c'est pas un pédalo c'est que quand vous êtes dans le kayak vous appuyez avec votre pied droit euh vous tournez à droite et vous appuyez avec votre pied gauche vous tournez à gauche ou l'inverse peu importe –**d'accord**- euh ce n'est pas qu'avec la rame, c'est... Le gouvernail à l'arrière il y a un gouvernail donc je ne sais pas si c'est un canoë ou un kayak, c'est un truc de mer et il y a un gouvernail à l'arrière, ce gouvernail s'oriente avec le pied. **Avec le pied, d'accord.** Et c'était dans le golf du Morbihan avec des courants terribles –**oui**- et donc j'étais un peu obligé de me servir de mon pied d'une manière euh... –**pertinente**- comme je n'aurai pas dû quoi ! **Oui, c'est ça.** Donc je suis sorti du canoë une heure après euh... Mon pied je ne le tenais plus quoi j'ai souffert pendant deux mois/ trois mois je me suis dit... C'est... C'est terrible ! Et puis je me demande si le fait justement de ne pas avoir débloqué ça, d'une manière -parce que ça faisait déjà... Ça faisait déjà voyez presque vingt ans, dix huit ans –**oui en effet**- et je me demande d'avoir débloqué ça depuis ce temps là j'ai pas remis les choses à leur place en quelque sorte. **Oui, d'accord. Parce que depuis... ?** Et depuis alors comme ça s'est passé au moment du changement de l'anti inflammatoire –**d'accord**- je saurai jamais finalement si c'est le fait d'avoir tout remis en place... J'y crois pas trop hein, c'est plutôt l'anti-inflammatoire je crois. **D'accord, d'accord.** Mais ceci étant, ceci étant mon problème de sommeil se résout maintenant... Car je sais bien que je n'ai plus besoin de ça. J'ai une vie sereine, –**oui**- je ne fais pas de cauchemar, je ne fais jamais de cauchemar donc –**oui**- euh, sur ce plan là euh... Voilà ; simplement depuis des années je suis addict, on peut dire ça comme ça hein. **D'accord, vous prenez un comprimé tous les soirs avant de vous coucher ?** Tous les soirs ! Et si je ne le prends pas pour une raison ou pour une autre euh..., je l'oublie –**oui**- ... Tout d'un coup, une heure après je ne me suis pas endormi donc je ne me suis pas endormi, tout d'un coup : « zut, j'ai pas pris mon truc » mais ça m'arrive très, très peu souvent, mais une fois par an peut être –**d'accord**- une fois par an j'oublie mon truc, et puis euh..., voilà hein ! Donc euh je me relève pour le prendre. **D'accord. Ça vous est arrivé de l'oublier, ne pas penser que vous l'avez oublié, de quand même passer une bonne nuit ?** Non, jamais, jamais ! **Jamais, à chaque fois vous y pensez...** Ou je ne dors pas..., alors il y a des fois par exemple si vous voulez quand on invite des gens, bon on boit un peu plus que de raison on va dire hein et donc dans ces cas là je ne le prends pas. **D'accord ; parce que**

l'alcool vous permet de passer une bonne nuit. Oui, des fois, des fois voilà (*début de rires*) l'alcool me permet de... (*rires*) **Je ne suis pas en train de vous dire que vous pourriez remplacer le médicament par l'alcool... !** Mais c'est un peu vrai, c'est un peu vrai hein après une bonne soirée vous êtes un petit peu... Au delà du raisonnable et de toutes façons je ne le prends pas parce que ça ne fait pas... Bon effet quoi c'est pas... **-en effet oui.** Je le prends pas et j'arrive quand même à m'endormir pendant un certain temps. La nuit va être plus courte ; c'est-à-dire qu'au lieu d'assurer cinq heures de sommeil à peu près... Euh avec la avec l'imovane ; un truc comme ça l'alcool va me faire dormir deux-trois heures. **Moitié moins quand même.** Ah oui certainement oui. **D'accord, d'accord oui c'est intéressant ça.** Mais par contre je ne me relève pas pour le prendre après coup... Je..., je passe le reste de ma nuit sans dormir quoi. **D'accord.** Un petit peu par..., par vagues quoi, on somnole. **D'accord. Sinon on peut dire que depuis vingt deux ans sous ce médicament vos nuits sont tout le temps impeccables comme on dirait ?** Oui minimum... Minimum cinq heures, c'est-à-dire quand ... Quand je me couche à minuit par exemple ça va m'emmener jusque cinq heures, six heures du matin et puis des fois jusque huit heures hein, je fais mes huit heures de suite ! **D'accord.** Très, très souvent hein. **D'accord. Vous vous réveillez en forme ?** Toujours ! Ça a toujours été. Parce que je l'ai pris longtemps. Je travaillais encore j'étais encore en activité et donc je commençais à sept heures et demi, huit heures le matin je me levais à six heures et demi, sept heures moins le quart et ce médicament là ne m'a jamais fait un effet de... Comme certains somnifères on entend dire ça laisse un petit peu un gout bon on est un petit peu dans le potage. Jamais ! **Jamais. Il a de suite été efficace et tout le temps.** Exactement. **D'accord. D'accord.**

Est-ce que vous pouvez me dire ce que vous faites dans la vie, enfin ce que vous avez fait pardon ? Vous travailliez dans quel domaine ?

Moi j'étais dans un cabinet euh de notaire hein dans une étude notariale donc je m'occupais de toute la partie administrative **-d'accord-** j'étais pas clerc de notaire, j'étais responsable administratif, comptable ; **-d'accord-** un peu 'DRH' aussi parce que c'était une entreprise de cinquante employés quoi hein. **D'accord.** Une grosse étude à *métropole*, la plus grosse de *métropole* on peut dire. **D'accord.** Voilà. Et puis donc fallait être au top hein quand même donc j'ai toujours été au top dans mon travail hein **-d'accord-** et puis je suis parti de là à 60 ans après avoir fait 35 ans. **D'accord. Vous avez toujours été là bas ?** Non j'ai travaillé trente quatre ans oui ; avant j'ai fait dix ans, j'étais représentant **-d'accord-** représentant en machine comptable puisque je suis comptable de formation. **Comptable de formation, d'accord. Vous êtes *de la métropole*...? Pure souche ! Pure souche.** Pour vous dire je suis né rue *proche* donc pas très loin d'ici. **Ah oui d'accord, un vrai *de cette métropole*.** Un vrai *de cette métropole* oui, ma famille également. **Votre famille également, d'accord. Et vous avez donc un fils -oui- ... de votre premier mariage.** Exactement ! **D'accord, très bien. Hum... Alors... (...)**

Selon vous comment se passe une nuit idéale ? De manière générale. Pour vous qu'est-ce qu'une nuit idéale ? Alors pour moi une nuit idéale ; d'abord : je n'aime pas ne pas m'endormir tout de suite. **D'accord.** Voilà, Ça une nuit idéale ou une nuit exécrationnelle on va dire c'est une nuit où on ne s'endort pas. **D'accord.** C'est-à-dire on met une heure... Une heure ou deux heures à dormir, et ça finalement, euh je dormais très bien avant hein, avant mon accident je n'avais aucun problème de sommeil **-d'accord-** donc c'est venu, si vous voulez, avec hein, on peut le dire ça c'est quelque chose de sûr je dormais très très bien avant. **D'accord.** Et les mois qui ont suivi, oui j'ai bien vu les semaines... Ça revenait en boucle hein. Maintenant vous avez un accident comme ça vous avez une assistance psychologique qui se met en place **-oui-** ça n'existait pas à l'époque hein donc euh voilà ; c'était à moi de gérer mon truc ; j'étais pas pour aller voir un psy **-d'accord-** donc euh j'ai jamais... **Quelles ont été vos aides du coup, votre médecin traitant... Vous en avez discuté avec votre médecin traitant ?** Oui, oh il était pas très fort sur ce domaine là, il m'a jamais dit « allez voir un psy, allez voir quelqu'un ... », non, jamais. **D'accord. D'accord.** Pas plus que après Docteur *médecin 2*. Je suis passé par Docteur *médecin 3* aussi. **Oui ?**

Quel a été la raison de votre changement initial ? Alors je vous l'explique, oui. Donc euh... En 2000... Pas en 2000, en 1999 j'ai connu donc ma femme, ma deuxième épouse. **D'accord.** Et je suis..., parti, elle avait une maison donc j'ai déménagé, moi, et je suis parti vivre avec elle ; elle était à *nouvelle ville* et elle avait comme médecin le Dr *médecin lent*. **D'accord, vous avez été à *métropole* avec votre première femme donc *nouvelle ville* avec votre deuxième..., d'accord.** Oui, voilà euh bon je vous raconte pas toute ma vie entre les deux, on va dire entre 1993 et 1999 j'ai eu une vie euh..., bon un petit peu..., un petit peu mouvementée enfin pas mouvementée mais un petit peu d'incertitude quoi, un petit peu célibataire, avec... Comment dirai-je des aventures qui n'ont pas eu de suites, hein. **D'accord, après l'accident, d'accord.** Oui. **D'accord et vous me disiez votre épouse avait le Docteur *médecin lent* comme docteur.** Voilà et bon comme mon docteur traitant - moi j'avais pas changé de docteur donc j'étais toujours à *ville au nord de la métropole* enfin sur la *nom de route* - donc là je me suis dit : « il faut que je trouve » et donc j'ai été voir le Docteur *médecin lent*, voilà. Et puis après la suite avec le Dr *médecin rapide*. Quant il s'est installé ça a été très rapide puisque moi j'ai peut-être eues trois, quatre, cinq -je sais plus exactement- consultations avec le Docteur *médecin lent*, **-d'accord-** j'ai connu le Dr *médecin rapide* rapidement il était pas..., stagiaire, comment on dit..., **-remplaçant ?** Remplaçant, oui. **Avant même de s'installer vraiment, ok.** Et puis je l'ai suivi pourquoi, (*rires*) je vais vous le dire hein, **-oui ?-** le Docteur *médecin lent* : je pouvais pas attendre, voilà **-oui-** à chaque fois c'était trois quarts d'heure -une heure donc je supportais pas. **D'accord.** Donc euh... Et pourtant j'aime bien le Docteur *médecin lent* ! Ah oui, oui, oui ! **C'était une question de délai...** Oui, oui, oui, je trouvais que c'était quand même un peu long, systématiquement. Et puis moi j'aime bien être à l'heure donc systématiquement..., voilà ! **Vous lisiez trop de livres dans la salle d'attente !-** je passais une heure dans la salle d'attente c'était un peu long ! Alors je sais pas si c'est toujours pareil hein mais en tous les cas avec le Docteur *médecin rapide* c'est quand même plus cadré, quoi. **En effet. Donc est ce qu'on peut dire que le changement de médecin traitant donc vers le Docteur *médecin lent*, initial c'était une cause géographique ?** Exactement !

Il n'y avait pas d'autre déception ou autre vis-à-vis de votre médecin ? Ah non du tout et puis le Docteur que j'avais arrivait en retraite hein, il prolongeait, il prolongeait, il n'arrivait pas à céder son cabinet **-d'accord-** Il arrivait à l'âge de soixante... et quelques années, soixante cinq ans et voilà il disait « je vais pas tarder à m'arrêter j'en ai marre, j'en ai marre, j'en ai marre » donc euh voilà quoi. Je sais pas si c'est pas lui qui m'a fiché à la porte, je suis parti avant mais j'ai dit : « il était temps, c'est ridicule », le soir j'avais un rendez-vous au *quartier opposé* et j'avais toute la circulation pour aller au *autre quartier opposé* après je l'ai fait plusieurs fois et ça m'a embêté. **D'accord.**

Par rapport à la prescription de votre somnifère justement est-ce qu'avec... Vous me dites qu'avec votre précédent médecin... Il l'a jamais remise en cause c'est devenu une habitude - **d'accord ;** avec le Docteur *médecin rapide*. Il a dû me demander mais je me souviens pas très bien, il a dû me demander : « est-ce que vous en avez toujours besoin, etc... ? » ; mais je ne me souviens pas... Je crois pas sincèrement qu'ils m'aient encouragé, ni l'un ni l'autre du cabinet médical *des médecins lent et rapide*, qu'ils m'aient encouragé à m'en passer. **D'accord.** Jamais. Alors je leur ai peut-être dit d'une manière assez ferme, je ne sais pas, je ne sais pas. En tous cas « bon bah écoutez gardez ça. » Jamais attiré l'attention sur les effets à long terme qu'il pourrait y avoir avec ce médicament. Ils m'ont jamais dit « Monsieur *lui-même* il faudrait faire un effort, essayez de passer à un demi..., après on verra ! » Bon, y a pas eu la volonté de me faire prendre conscience de leur part « faut pas ! »... Donc (*rires*) je me trouvais très bien avec cette solution là – **Ça vous arrangeait bien ?-** Ça m'arrangeait bien et donc on n'est jamais revenus sur le sujet et donc voilà ce sont des choses acquises. **D'accord. Vous revenez tous les mois... ? Non j'imagine que vous vous arrangez ?** Tous les deux mois ! **Tous les deux mois, oui.** C'est pour ça qu'il me prescrit en fait euh... Parce que c'est délivré normalement que... Pour un mois. **Oui tout à fait.** Et c'est pour ça qu'il me prescrit deux comprimés par nuit, **-hum-** c'est en fait pour un peu tricher, quoi ; voilà. **Exactement.**

Qu'est-ce que je voulais vous redemander d'autre Monsieur... Oui donc la question ne s'est jamais reposée avec les médecins traitants d'arrêter ou de changer... ! Non, non, non, alors avec [docteur] *médecin rapide* certainement pas. Avec le..., parce qu'il avait dû considérer que j'avais vu ça avec le Docteur *médecin lent* avant **-d'accord**. Euh... Avec le Docteur *médecin lent* : bah non, non, non, il m'a jamais dissuadé de prendre... Non, non, non, non. **Vous m'avez dit : trois ou quatre consultations avec le Docteur *médecin lent* donc le Docteur *médecin lent* vous l'avez eu en médecin..., quelques mois ?** Oh bah oui... Oui on va dire ça à peu près... Alors est-ce que je l'ai eu un an ; un an aurait représenté six consultations, c'est peut être ça ! **Oui, oui, d'accord ; grosso modo ; ok.**

Est-ce que vous avez des..., Monsieur, des passions, est-ce que vous faites du sport ... ? (Rires) Non pas trop, j'ai jamais eu de passions ! **D'accord**. J'ai jamais eu de passions donc non, non, non ; loisirs ordinaires : mer, bateau... Mais bateau sans être un acharné de sport ou de voile non, non. **D'accord ; vous n'appelleriez pas ça une passion.** Comment ? **Le bateau vous n'appelleriez pas ça une passion ?** Non, non, du tout. **D'accord. D'accord.** Non, non, et puis euh j'étais pas très sportif avant mais je crois que je me serai mis. Parce que ça m'est quand même arrivé à quarante cinq ans, cet accident, donc c'est un truc qui a bouleversé un peu ma vie **-bien sûr**. D'un seul coup un arrêt euh... voilà il a fallu... Alors j'étais pas très sportif avant mais je crois que je me serai mis au sport. Vous voyez les gens qui font du footing maintenant on en voit partout je crois que ça m'aurait pris sur le tas et d'ailleurs quelques années avant... Avant mon accident j'ai arrêté de fumer ; j'étais grand fumeur et quand je vous dis « grand fumeur » : je fumais deux paquets de gauloises par jour **- ah oui en effet, d'accord-** et sans filtre hein et donc depuis l'âge de dix sept ans **- d'accord**. Donc de dix sept à **- j'ai arrêté en 1989 - à quarante et un ans, -d'accord-** ça a été crescendo j'ai... J'ai pratiquement commencé à un paquet par jour et ça a été pendant des années de un à deux **- d'accord-** pendant donc vingt euh..., vingt trois ans hein, vingt deux ou vingt trois ans. **Et donc en cinq ans vous avez réussi...** Comment ? **En cinq ans vous avez réussi à arrêter ?** Non pas en cinq ans, en un jour ! Je me suis arrêté du jour au lendemain ! **D'accord, vous êtes passé de deux paquets à rien du tout.** Je suis passé de deux paquets à rien du tout et sans retoucher une cigarette depuis. **Dites donc !** Oui c'est un peu extraordinaire quand je dis ça (*rires*) aux gens..., qui fument, **-oui-** qui disent « moi j'ai arrêté je sais pas combien de fois j'ai repris... » Le jour où j'ai arrêté je me suis dit : « c'est fini, je n'y retouche plus ». **D'accord ; ça s'est bien passé ? Avec la volonté ?** Avec la volonté ; avec la volonté parce que quand on décide pendant le premier mois c'est facile hein on a la volonté de le faire et c'est après le premier mois, après les deux premiers mois que la volonté s'estompe un petit peu et donc là, c'est là que ! **Oui... ?** Il faut réagir et se surpasser un petit peu pour ne pas reprendre. **D'accord**. Ça ça a été long on va dire : un an, deux ans, trois ans, le fait de ne plus avoir envie de toucher une cigarette. **Oui, d'accord**. Mais bon... J'ai jamais essayé de reprendre et puis ça a été terminé **-d'accord, super**. Mais je vais vous dire ça a été psychologique hein parce que... J'ai arrêté de fumer parce que j'ai un toubib, le Professeur *R* ; je sais pas si c'est un nom qui vous dit quelque chose... le Dr *R* ; non ? **- non**. Les deux, le fils : même le fils est en retraite actuellement **-d'accord-** ; c'était un médecin légiste le docteur *R*. Et puis son père était aussi cardiologue très connu à *ville*, **-d'accord, d'accord-** je l'avais comme client à l'étude ; on se connaissait bien. **D'accord**. Et il disait « monsieur *lui même*, il faut absolument que vous arrêtez... » Bon et puis je rigolais un peu mais... C'était pas l'époque, c'était pas l'époque d'ailleurs où les gens s'arrêtaient de fumer, c'était bien tous les gens fumaient à l'étude ; il y a une époque hein où dans les repas de famille etc... C'était ceux qui ne fumaient pas qui étaient regardés un petit peu bizarrement **-« has been !»** Presque ça ! En tous cas ils n'avaient pas le droit de se plaindre, hein. Bon les temps ont bien changé mais c'était comme ça. **Oui, en effet-** Oui il avait attiré mon attention là-dessus et puis après j'ai eu une collègue au travail qui a perdu ses deux frères qui avaient mon âge **-d'accord-** hein, et qui a perdu ses deux frères euh... L'un ..., bon je sais plus à quel âge, j'avais 40 ans à peu près à la période où j'ai arrêté ; cancer du poumon et puis l'autre deux ans après. Et donc au deuxième ça a dû me travailler inconsciemment et c'est je crois ça qui a fait que j'ai arrêté **-d'accord**. C'est ce travail psychologique. Euh joint aussi à... Je

montais de plus en plus mal les escaliers, hein donc monter un escalier ; j'arrivais essoufflé donc tout ça mis ensemble... **-d'accord.** On va dire que je me suis dit « si je m'arrête, je m'arrête ». **Bah dites donc c'est beau vous avez fait les choses rapidement !** Et ça s'est bien passé, tant mieux. Donc ça, ça remonte... Quatre ans avant mon accident, ça. **D'accord.** Donc voilà. C'était en 1989. **D'accord. Là vous avez... Soixante sept ans monsieur ?** Oui. **D'accord, ok. Alors qu'est ce que je voulais vous demander d'autre ...**

Donc mes nuits, mes nuits idéales sont mes nuits que je passe actuellement hein quand je m'endors quand je prends mon petit cachet, je lis et je sais qu'une demi-heure après je sens venir le sommeil d'une manière très physique hein, voilà 'vplouf' je sens qu'il est temps que j'éteigne quoi. **D'accord, et puis après vous dormez-** je dors au moins cinq heures. Souvent je me réveille... Ça m'arrive des fois hein de me réveiller... Je dirai pas une nuit sur deux mais... Oui je sais pas combien à peu près une nuit sur deux, une nuit sur trois, ou au bout d'une nuit sur trois plutôt où je me réveille... Au bout des cinq heures ! C'est à dire vers quatre heures du matin, cinq heures du matin selon l'heure à laquelle je me suis couché... Bon, je me lève j'ai soif, je prends un petit verre d'eau, un petit jus d'orange euh bon, voilà. **Est-ce que vous vous recouchez... ?** Et puis je me rendors, je me rendors deux heures, trois heures. **D'accord.** Et voyez-vous le matin, le matin, euh bon... Là on a plus de contraintes d'horaires donc on se lève... On regarde souvent des émissions tard parce que les émissions intéressantes à regarder c'est souvent en second... En second temps hein donc on regarde des émissions des fois jusqu'à minuit **-d'accord-** le temps de lire un petit peu, minuit et demi une heure donc on se réveille le matin il est huit heures, huit heures et demi. Mais j'aime pas trainer au lit donc une fois éveillés je veux... Voilà on se lève dans le quart d'heure qui suit...

Vous dites « on » parce que votre femme a le même rythme de sommeil que vous ? Oui, oui sauf que : elle, elle dort mal. **Elle dort mal, d'accord. Est-ce qu'elle vous gêne, est-ce que...** Du tout ! C'est une aide pour... Alors on avait un mauvais matelas avant donc (*rires*) on se gênait ; l'un réveillait l'autre. Et là on a un matelas à mémoire de formes..., super bien ; c'est comme si on avait des lits séparés. **D'accord ; ça joue beaucoup ça.** Ah oui le matelas à mémoire de formes moi je le conseillerais parce que là ; faut prendre du haut de gamme mais c'est super bien hein, on est..., impeccables !

D'accord. En dehors de la prise du médicament, des meilleures conditions de sommeil vous me parlez du matelas là ; est-ce qu'il y a d'autres choses qui empêchent ou au contraire favorisent une bonne nuit ? Oui ! Le bruit. Le bruit de la ville hein, le bruit... Moi : moins, parce que j'ai toujours été habitué plus ou moins à la ville ; mon épouse l'a ressenti, l'a ressenti... Elle habitait *ville voisine*, on habitait dans une impasse, dans une petite rue où il n'y avait pas un bruit ! Des petits oiseaux c'était tout ; et puis... Venir ici, la rue *actuelle* est extrêmement passante. **D'accord.** Extrêmement passante aux heures de débauche surtout. Mais quand même une moto qui passe à deux heures du matin c'est irrémédiable hein. **Oui.** Euh donc le bruit, on a changé toutes nos ouvertures pour mettre du double vitrage phonique. **D'accord.** Pour avoir une bonne qualité et malgré ça ma femme a beaucoup de mal ; moi : moins ! **D'accord. Le bruit ; est-ce qu'il y a encore autres choses qui influent ?** Oui..., oui : la sécheresse de la pièce par exemple, tout un tas de petites choses qui font que quand je me lève à sept heures du matin, j'ai soif. Et ça on a un chauffage collectif et bon ça c'est... Vous voyez ça c'est des choses qui peuvent vous réveiller, la sécheresse. **D'accord ok. Très bien.**

Dès que vous ne dormez pas ; soit avant vos deux ou cinq heures de sommeil, soit après. Qu'est ce que vous faites du coup ? Vous me parlez de lever... Oui mais c'est vraiment parce qu'il y a ce problème de sécheresse et puis hop, je me recouche. J'ai pas, j'ai pas... ; sincèrement j'ai pas de souci. J'ai pas de souci de sommeil. Avec ce..., ce..., cet Imovane® là je m'endors bien dans mon premier sommeil et quand je me réveille quand je fais pas mes sept heures ou huit heures d'affilée, euh... Je me réveille, je me lève, je me recouche aussitôt et je me ré-endors sans reprise de quoi que ce soit..., relativement bien. **D'accord.** Et j'ai jamais... A ce moment là je ne pense plus que je ne vais pas

dormir tandis que si je ne prends pas mon Imovane®, ça (*il montre sa tête*) ça va tourner en rond, voilà. J'ai essayé hein de... J'ai essayé euh..., une fois –**d'accord**- donc de m'en dispenser et j'ai fait une nuit blanche.

De manière consciente vous vous êtes dit : « je me couche, je n'en prends pas » ? Oui- et c'est là que vous avez fait une nuit blanche ; d'accord. Vous pouvez m'en parler de cette nuit blanche ? Ouais pas trop, pas trop parce que ... On..., on tourne dans le lit, voilà c'est stressant, c'est stressant, de penser. Voilà on pense hein et puis voilà, c'est très dur hein ; mais comment vous en parler, je peux pas vous en parler autrement mais simplement je me suis dit que je ne peux pas renouveler ça deux soirs de suite, parce que..., on... On est mal le matin et dans la journée quand on a fait une nuit blanche, on a des coups de barre dans la journée et je travaillais à l'époque. Euh ah non j'avais du faire ça en période de vacances. J'avais du faire ça en période de vacances, mais néanmoins on est mal dans la journée : non c'est pas possible !

C'était... Vous travailliez à l'époque... C'était au début de la prise de somnifères ? Ah non c'était pas au début, c'était... Il y a vingt deux ans... (*il réfléchit*) Je dirai que c'était il y a une dizaine d'années hein –**d'accord**. (...)

Alors je suis persuadé que si je... ; si je le voulais je pourrai euh... En prendre qu'un demi peut-être. Essayer d'en prendre un demi. Mais c'est le manque de volonté... Je me trouve bien comme ça donc euh...

Donc vous avez déjà il y a dix ans fait l'essai de ne pas en prendre du tout, est-ce que vous avez déjà essayé de... -d'en prendre la moitié ? Oui, en plus, enfin est-ce que vous avez testé des changements ?

Oui j'ai testé un demi mais j'ai trouvé que c'était pas si bien... Au bout de quelque temps que... J'avais des nuits qui étaient plus courtes donc voilà... Je m'y suis remis au lieu d'insister, voilà.

Qu'est-ce que vous appelez ne pas avoir insisté ? Bah c'est-à-dire que j'aurai pu continuer à n'en prendre qu'un demi hein, plus longtemps. A prendre qu'un demi-comprimé en fait dès les premières alertes de sommeil moins... Moins bon, je suis repassé à un comme ça. **Oui, d'accord**. (...)

Un manque de volonté quoi ! **D'accord**.

Euh je voulais vous poser la question simplement dans votre enfance, personnellement ou bien même dans votre entourage, dans votre famille est-ce qu'il y avait des soucis ? Vous m'avez dit personnellement : pas réellement il n'y avait pas eu de souci de sommeil ; est-ce qu'il y en a eu dans votre entourage proche ou bien...? Le sommeil a-t-il été –non !- dérangeant ? Dans votre entourage ? Non je vois pas mes parents par exemple me parler de sommeil, de... Alors... Ma mère qui est décédée il y a quatre ans, à quatre-vingt dix neuf ans –**oui !**- Euh les dernières années elle prenait un demi Imovane® elle aussi malgré qu'on n'ait pas le même toubib ; il avait prescrit, oui ; peut-être qu'elle se plaignait effectivement d'un sommeil moins profond, mais bon mais elle était pas comme moi, non, non. Non dans mes proches je ne vois pas. **Votre fils dort bien, il n'y a pas de problèmes ?** Oui, oui. **D'accord**.

(...) **Comment vous vous imaginez dormir les dix, vingt, trente, quarantes années à venir ?** 'Ohlala', (*rires*) les trente, quarante ?

On va faire progressivement si vous voulez : les dix années à venir déjà ? Moi je les vois mal ! Je les vois mal parce que vous connaissez mon autre problème qui est la DMLA ; et c'est psychologiquement le problème..., le..., le... Le problème que je vais avoir dans les années à venir, à gérer ça. Euh..., je ne sais pas jusque quel point. **D'accord**. Donc ma vue va... Va partir... (*le téléphone sonne*) Excusez-moi ! Donc ça commence déjà à me... -*Allo ? (conversation téléphonique pendant une minute et demi, sa femme rentre et prend la communication)*

Oui donc euh comme je vous disais, mon problème à gérer dans les années à venir ça va être ça quoi donc bon est-ce que ça va pas agir sur mon sommeil ? **C'est la question que vous vous posez... -oui- De quelle façon est-ce que ça peut agir sur votre sommeil ?**

Bah pour l'instant non ! Puisque je vous dis je dors bien, mais de quelle manière ; vous me posez la question dans les dix années à venir ; ce sera certainement difficile à gérer je ne sais pas de quelle manière donc pour l'instant j'ai déjà... J'y pense beaucoup donc euh j'imagine que si je n'avais pas ce médicament pour dormir actuellement et bien dans les années à venir ça serait, ce sera difficile – **d'accord.**

Alors le fait de continuer finalement ce médicament peut-être que ça me permettra de dormir d'une manière convenable, hein –**d'accord-** mais euh voilà... Pour moi mon pied qui a été mon soucis premier pendant des années –**oui-** finalement il passe en second, hein dans ma tête, parce que je sais très bien que je suis en train d'avoir des difficultés, de plus en plus précises, à voir, donc dans la journée ça se passe bien mais dès que la nuit tombe, je ne vous verrai pas, par exemple, je ne vois pas les visages. Je ne sais pas si vous avez entendu parler de cette maladie –**oui, bien sûr ; c'est une maladie qui en effet fait pas mal de dégâts...** Bah oui et donc quand ça se passe à quatre-vingt ans c'est très bien, quand ça se passe à partir de cinquante c'est difficile, quoi.

Et donc là ça ne joue pas encore sur votre sommeil mais vous vous dites que ça a des chances, des risques de jouer dessus. Bah oui... Euh c'est tellement psychologique que ça... hein ? De perdre la vue, j'imagine. De perdre son autonomie par exemple hein –**oui-** ça peut jouer sur le psychique et forcément quand le psychique est atteint on ne peut pas faire une bonne nuit hein ! **C'est intéressant ce que vous dites.** Je ne sais pas, je présume hein.

Ça vous est arrivé dans d'autres circonstances que le –vous m'avez parlé de cet accident dramatique- que d'autres choses, de manière flagrante a joué sur le psychologique et vous a empêché de mal dormir – et vous a empêché de bien dormir, excusez-moi ? Oh non... **Rien de manière évidente ?** Non, non.

Je me permets de regarder si j'ai fait le tour... (...) D'accord. Avec un petit recul, qu'est-ce que vous pensez de... Du coup de la manière dont votre manque de sommeil a été géré, est-ce qu'il y a des choses que vous auriez souhaité voir autrement, est-ce qu'il y a des choses dont vous êtes content ?

Ecoutez avec le recul, j'aurai souhaité qu'un toubib me dise « faut arrêter » et c'était à mon avis le premier toubib parce que... Passée on va dire la première année il aurait dû être plus... Attentif – **d'accord-** et me dire « écoutez Monsieur B., on va passer à un demi » et puis ne pas laisser, ne pas laisser le truc perdurer. Voilà. **D'accord. Au bout d'un an vous pensez ?**

Je pense oui, je pense au bout d'un an il aurait du essayer de me... Parce qu'en tant que patient hein tant qu'on en trouve on y trouve un confort... Bon, voilà hein. Mais j'ai pas insisté quoi, j'ai gardé ce médicament, c'était très bien. Mais lui il aurait peut être dû m'alerter. Est-ce qu'... Voilà. Est-ce qu'il y a d'abord à ce médicament, des craintes de séquelles à long terme sur le plan cognitif ou voilà, bon. Est-ce qu'il y en a au bout de vingt ans, est-ce que je devrais être... Alors bon, ma femme me dit que je perds la mémoire, mais elle aussi elle perd la mémoire (*rires*) enfin... (*rires*). **D'accord ; de votre sentiment, vous me posez la question je l'ai bien vu, mais de votre sentiment ?** Moi je pense pas qu'il y ait pour l'instant de..., de séquelles ! Bon sauf que parfois on cherche nos mots : comment s'appelait-il celui là ? Bon. On se dit à soixante sept ans y en a même à moins qui oublient les noms des personnes, voilà, bon, non. Par contre j'ai une grande mémoire des chiffres que j'ai conservée du fait de mon métier ; vous me donnez un numéro de téléphone euh je..., je le connais, après c'est fait je... Je l'ai en mémoire. Un code, tout un tas de codes que des gens pourraient oublier. Parce qu'on en additionne des codes avec les cartes bleues ceci cela, on en additionne ! Moi j'ai pas besoin de..., de les..., me forcer à les retenir. **De vous forcer à les retenir.** Sur ce plan là, ça va ! Mais bon par contre

des fois ma femme me dit « tu te souviens pas ? » Bah non, ça m'est passé au dessus. Mais je crois que les femmes et les hommes n'ont pas la même... Ont des mémoires sélectives différentes ! **C'est en effet probable je pense !** Probable oui (*rires*). **D'accord. Donc c'est intéressant ; vous craignez plutôt le retentissement sur votre mémoire, sur votre capacité à mémoriser –oui- même si vous ne semblez pas en voir actuellement les effets délétères.** Exactement. Je n'en vois pas trop les effets pour l'instant mais bon je me dis : j'ai que soixante sept ans pour l'instant et donc dans dix ans comment ce sera... ? Effectivement est-ce que le fait d'avoir pris ce médicament toute ma vie, etc, bon. Mais je me dis que ce médicament, d'un autre côté c'est pas le plus important, je prends des anti-inflammatoires qui sont beaucoup plus dommageables à mon avis sur le long terme que celui-ci, euh c'est là que je me dis..., voilà ; donc les anti-inflammatoires qu'est-ce que ça donnera ? J'ai un bon estomac ça se passe bien mais bon euh... **D'accord.**

Vous qui me dites que vous avez arrêté le tabac en une journée euh vous me dites que un an, après un an de prise de somnifères on aurait du vous encourager à arrêter. –Oui- Est-ce que vous vous dites que selon vous, vous resterez sous ce type de traitement –l'Imovane®- toute votre vie ?

A perpet' maintenant ? **Oui ? C'est ce que vous pensez ?** C'est ce que je pense, oui. Oui parce que : en plus c'est pas une question de prix parce qu'il était remboursé et depuis quelques mois il est devenu payant . **L'Imovane® ? Il n'est plus remboursé ? Vous m'apprenez quelque chose... Le générique n'est plus remboursé non plus ?** Non. Non, non, c'est fini ; enfin tout au moins en grande partie ; parce que je paie dix euros, quelque chose comme ça, je ne sais pas combien ça vaut la boîte je... **d'accord, d'accord.** Euh je paye dix euros pour quatre boîtes. Je vais aller voir. **Oui je veux bien ça m'intéresse en effet. (...)**

Est-ce que c'est marqué le prix sur les boîtes ? C'est pas sûr. **Euh oui pas tout le temps ; sur les... Je vais me permettre de regarder la notice.–Oui- (*rires*)** Alors c'est du... Comment ils appellent ça, c'est du zopiclone. **Oui. Non là ils ne le mettent pas.** Ils mettent pas le prix. Alors ça doit être passé en vignettes je sais pas quoi... **Alors je vais en avoir la réponse tout de suite sur le site du *Nom*.** Jusqu'à maintenant c'était complètement remboursé et donc ça ne l'est plus. **Vous dites depuis trois mois à peu près ?** Euh non un peu plus, c'est la trois ou quatrième fois donc six mois peut être. Six mois. Ou depuis le début de l'année... (*Il s'adresse à sa femme.*) Te souviens-tu depuis combien de temps c'est plus remboursé... ? **Ah c'est à quinze pour cent. Auparavant vous aviez complètement... Total ! C'était totalement remboursé ? Je me renseignerai à ce sujet là.** Et donc la mutuelle ne rembourse plus du tout. **D'accord, d'accord.**

Et oui j'ai oublié de vous poser la question ; votre cheville ou autre vous dérange pendant la nuit ? Jamais ! Jamais ! Elles (*les douleurs*) s'éteignent à la position allongée, c'est la pression ; la station debout qui influe sur ma cheville -**d'accord.** **Vous n'avez pas de douleur ou de gêne particulière physique qui agisse sur votre sommeil ?** Non ! **D'accord, d'accord. Très bien.**

Si vous pensez ne pas m'avoir parlé de... (il me fait signe que oui) sur votre vie sur votre sommeil. En tous cas un grand merci de m'avoir accordé ce temps. De rien, de rien, et vous voyez combien d'autres... ?

Enregistrement de 47 minutes 58 secondes.

Entretien n°6 :

Monsieur Ba, 85 ans, rencontré dans son appartement de maison de retraite à une vingtaine de kilomètres de la métropole.

Accueillie de manière très charmante et galante dans son appartement en résidence pour séniors. Vêtu d'un pantalon coloré et d'une chemise, ce Monsieur est élégant et soigné. Nous nous installons autour de la table de sa salle à manger. Ce monsieur s'exprime clairement, lentement et calmement.

Comme le Docteur *médecin traitant* a dû vous le dire, je m'intéresse aux plaintes de sommeil, aux problèmes de sommeil des personnes retraitées qui prennent des médicaments et c'est donc en ce sens que je viens vous voir. Est-ce que vous voulez bien qu'on commence simplement par le que vous me racontiez votre vie monsieur.

Oui, ça ne me dérange pas. (*Il prend sa montre et la manipule*) Euh..., ma vie..., bon. J'ai..., marié, j'ai eu des enfants et puis bon la vie a fait en sorte que nous nous sommes séparés et j'ai..., j'ai vécu les dernières années avec une personne qui travaillait avec moi dans la banque ; moi j'ai été inspecteur de banque **-d'accord-** et je... Je l'ai connue là, moi, et nous avons vécu... Plusieurs années ensemble **-d'accord-** et... Il y aura un an ce mois-ci qu'elle est décédée d'un cancer du pancréas. **D'accord.** Alors le pancréas, ah c'est... Voilà. (*Il arrête de toucher à sa montre qui faisait du bruit*) Alors je me suis retrouvé seul et... J'ai... J'ai d'abord habité *village* pendant vingt trois ans, après donc je suis parti à *métropole* chez mon amie et j'ai voulu revenir ici à *village* et j'étais inscrit depuis quelques années euh même quand j'habitais là je connaissais la directrice, tous les ans elle reportait... euh l'inscription, voilà. **D'accord.** Voilà, voilà. (*Il rejoue avec sa montre*) Alors euh..., bon. Le temps ici..., ne s'écoule pas..., très vite, je... Moi qui étais un type très dynamique, je fonçais ; de par ma spécialité dans l'inspection je faisais... Je parcourais dix neuf départements du lundi au vendredi, toujours par monts et par vaux. **D'accord.** Maintenant : vlan, plus-rien ! (*il joue beaucoup avec la montre*) Alors croyez-moi que le temps ne passe pas vite-**oui-** et ici il n'y a pas de... Y a pas de contact, pas de contact ! Nous sommes quatre-vingt... plus de quatre-vingt résidents, **-d'accord-** vous ne voyez jamais personne dans les couloirs dans la journée, rien. Les gens... Il y a beaucoup de gens âgés ; qui se... Qui se confinent dans leur chambre avec leurs petits écrans. Ce que je ne fais pas moi, je passe mon temps avec ça. (*Il montre ses journaux et mots croisés*) Ca, je suis un mordu de... Voilà hein ! **D'accord. Vous êtes un cruciverbiste !** Ah oui je suis un cruciverbiste, j'ai même été verbicruciste ! **C'est-à-dire ?** Quand je... Je faisais partie du ... Comment... Du bureau des retraités du 'CIO' ; nous avions des... Tous les six mois nous adressions des revues à tout le monde. On était sept..., huit cent quand même on faisait des jeux. **C'est vous qui les créez du coup, les jeux ?** Oui, certains, certains... Voilà. **D'accord ; d'accord monsieur.**

Alors votre... Comment... Votre rôle est donc de m'interroger sur le... Le sommeil... **-oui-** des personnes âgées. **C'est ça.** J'ai donc euh... Je ne vous ai pas dit mon âge, je vais avoir quatre-vingt six ans, **-d'accord-** mercredi 11 novembre, mercredi 11 ; quatre-vingt six, voilà. Et..., je suis..., je prends ; tous les soirs ; Zolpidem®. Tous les soirs : un ! Je suis certain que si je ne prenais pas le comprimé je n'arriverai pas à m'endormir. Le pharmacien..., on en a parlé avec Madame***médecin***, Madame ***médecin*** ; c'est plutôt... Pour moi ce n'est pas un... Quelque chose de très fort. Je ne suis pas de la partie, vous vous l'êtes. C'est plutôt... Ça favorise plutôt l'endormissement. En trois minutes 'boum' ; ça y'est, parti. Et ça ne me dérange pas dans la journée, pas du tout. **D'accord.** Je n'ai jamais envie de m'assoupir ; le matin, l'après midi... Ja-mais ! Donc (*rires*) pour moi je me dis : ça ne doit pas être très, très fort, très costaud comme... J'en sais rien, je n'en sais rien.

D'accord ça fait longtemps que vous le prenez, ce médicament ? Euh... Un an ; si, un an, depuis le décès de ma... **-D'accord-** Autrement les idées... je-ne-peux-pas-m'endormir. Et là, 'boum' ça y est. Ca..., ça m'aide vraiment, vraiment à l'endormissement. **D'accord. A cause des idées que vous avez**

au moment de l'endormissement ? Ah bah oui ! Et si je ne prenais pas... Euh mon comprimé : « ça va pas venir, ça va pas venir »!

Comment ça se passe alors si vous ne le prenez pas ? Ah si je le prends ! **Vous le prenez maintenant systématiquement mais les quelques fois où vous n'en aviez pas ; avant que votre médecin ne vous en prescrive... ?**

Ah bah ça m'était pénible de..., de trouver..., le sommeil du juste (*rire*). **Vous le trouviez, en fin de compte ?** Oui mais c'était..., long à venir ; et maintenant je..., je ne veux pas arrêter, je ne veux pas arrêter. **D'accord. A partir du moment où vous avez commencé le médicament, il a fonctionné et du coup vous l'avez continué de façon...** Oui ! –**D'accord**– Ah mais je me... Je m'aperçois que ça m'est bénéfique ; ah oui. **D'accord.** Oh oui autrement je perdrais des heures de sommeil, j'en suis sûr. Et dans la nuit je me réveille vers... Oh trois-quatre heure du matin ; oh c'est serein ! Je me lève bon... Et je me rendors, peut-être une heure comme ce matin, je me suis réveillé, à cinq heures je me suis levé je me suis rendormi... Quasiment aussitôt et je me suis réveillé vers les six heures et quelques. J'estime avoir fait... Six heures ; six heures de sommeil ; à mon âge, je crois que c'est pas trop mal !

En effet... tout dépend de la manière dont vous dormiez auparavant, est-ce que c'est... Six heures de sommeil c'est pour vous une nuit... ? Euh... Je ne suis pas je crois un gros, gros dormeur. **D'accord.** Non. Je dormirai plutôt dans mon fauteuil en regardant la télé, ça m'arrive ça ; dix minutes un quart d'heures mais... Autrement dans la journée jamais, je ne ressens jamais de... d'assoupissement qui est à venir. Non, non, c'est bien ; voilà.

Donc avant le décès de votre compagne vous vous endormiez rapidement, correctement... Comment ça se passait vos nuits avant le décès de votre compagne ?

Euh... Bien très bien, très bien. J'étais..., bien, serein et puis voilà. Elle était un peu plus jeune que moi et je me... Je m'imaginai terminer ma vie ... Dans un... Un cocon, bien. Et bien ça n'a pas été le cas, ça a été un... **Oui, d'accord. Ça a dû être très brutal.** Oui ça a été brutal parce que les... Je ne vais pas vous l'apprendre ; le cancer du pancréas c'est... en principe..., rapide. **Oui, tout à fait.** Très, très rapide. Voilà. **D'accord.**

Euh..., d'accord. C'était la première fois... pardon. Quand vous avez commencé le traitement il y a un an c'était la première fois que vous essayiez de prendre un somnifère ? Ah oui ! **Auparavant on ne vous avait jamais donné des médicaments pour que vous dormiez mieux ?** Jamais. **Vos nuits de sommeil étaient comme vous le souhaitiez ?** Jamais mais ça ma fichu tellement un coup... **Oui, d'accord.**

Et sans cela... (*Je prends mon inspiration pour parler*) Pardon ! **Non, je vous en prie... ?** Et sans cela, comme je me réitère,... Je suis certain que l'endormissement ne viendrait pas. **D'accord. Encore maintenant ?** Oh je suis certain c'est pour ça que je ne veux pas lâcher. **D'accord. Est-ce que vous avez eu envie d'essayer justement... Vous en êtes certain, est-ce que vous avez essayé de prendre un petit moins : de couper le comprimé par exemple, ou bien... Est-ce que personnellement vous avez fait des expériences...** Je l'ai fait. Un demi. Je l'ai fait. **Comment ça s'est passé ?** Hum... (*Soupir*). C'est... Bien moyen, bien moyen. C'était plus long à venir, l'endormissement. Et je me... Après j'ai décidé d'en prendre un. Un tous les soirs, est-ce trop je n'en sais rien, mais je peux vous affirmer que ça ne me dérange pas dans la journée, pas du tout. **D'accord.** Je pense ; certainement même ; qu'il doit y avoir des somnifères beaucoup plus puissants, me semblent-ils ; donc...

Ça reste un somnifère « habituel » celui que vous prenez –oui- alors après certaines personnes le prennent à un dosage un peu plus important mais en général pris à un quart de comprimé, un demi-comprimé, un comprimé tel que vous le prenez actuellement. Moi c'est... Je le prends vers

les vingt deux heures quarante cinq, vingt trois heures, - **d'accord**- c'est l'heure à laquelle je me couche. **D'accord vous le prenez avant de vous coucher.** Oui, 5 minutes avant. **D'accord.**

Est-ce qu'après l'avoir pris il y a déjà eu des nuits mauvaises malgré le fait d'en avoir pris un ? La deuxième partie de la nuit ? **Euh non, la nuit tout simplement. Est-ce que vous avez déjà eu des mauvaises nuits malgré le fait d'en prendre ?** Ah non ! **Non, à chaque fois que vous prenez le médicament ça se passe bien ?** Ah oui ! Ah oui ! **D'accord.** Ah oui, ah oui, bien sûr.

Vous pouvez me redire donc comment se passe une bonne nuit ? Une bonne nuit il me faut... Une bonne nuit... Quatre heures! **Quatre heures de sommeil ?** Quatre heures ! De vingt trois heures à..., quatre heures du matin, quatre à cinq heures je... J'estime que ce n'est pas trop mal. Et j'ai la chance de... De replonger parfois un peu comme ce matin de cinq à six heures. **D'accord, ce n'est pas systématique.** Non, non. **D'accord.**

Est-ce que vous avez toujours bien dormi en dehors de ça ? Est-ce qu'il y a eu des soucis ? Ah oui, oui. **Dans votre entourage, dans votre famille ? Vous... Vous êtes né où monsieur ?**

Je suis né à *ville voisine*. Oui, le *jour, mois* 19... (*Téléphone de sa fille qu'il expédie poliment.*) Oui... Euh oui je suis né à *ville voisine* le *jour, mois* 1929, voilà. **D'accord. Vous avez vécu longtemps à *ville voisine* ?** Ah oui j'ai vécu... Vingt cinq ans et puis après j'ai eu des mutations, Paris... Un peu partout en *région voisine* et puis après... Après il y a eu la possibilité avec des examens de passer... D'aller à l'inspection et j'ai fait une douzaine d'années d'inspection. **D'accord. douze années d'inspection. Vous avez eu votre diplôme à *ville voisine* alors ?** Je l'ai eu à Paris parce que j'ai été aussi muté à Paris. **D'accord. L'école vous l'avez faite à Paris, vous n'avez pas étudié à *ville voisine* ? Est ce que vous avez fait des études particulières monsieur ?** Bah le bac et puis après il y a eu des cours de banque et les examens. **D'accord ; ça plutôt sur Paris, vous me disiez.** Oui. **D'accord. Vous avez des frères et sœurs ?** J'ai deux sœurs, mais une qui n'est plus là et j'en ai une qui a quatre-vingt ans. **D'accord. Et vous m'aviez dit que vous aviez des enfants.** Oui... **d'accord.**

Vous avez combien d'enfants ? J'ai eu..., d..., tr..., un enfant ; ma fille qui vient de m'appeler ; et d'un second mariage trois autres. Ils sont grands, le plus jeune a..., quarante huit ans. **D'accord. Vous avez des petits enfants alors ?** Oui, oui mais je ne vois personne, on ne s'occupe pas de moi. J'en ai un à Marseille, à Paris... Ils ne m'appellent jamais. Si ma fille qui est à *ville voisine*. **Oui, d'accord.** Elle est à coté *de ville voisine* à *lieu dit*, elle m'appelle de temps à autres, voilà. **D'accord. Est-ce que vous avez des activités, des passions ? Vous me parliez de votre club qui justement faisait des jeux pour les personnes, est-ce que vous avez d'autres passions ?**

Bah les jeux que je faisais c'est justement quand j'étais membre du..., de..., du bureau des retraités. **Oui... ?** Nous étions six membres et puis bon on créait des jeux... Pas seuls. Et puis... Mais ici pas du tout, c'est moi ça (*il montre les mots croisés*) **D'accord, c'est une forme de passion, quand même, -** Ah ça oui ! **Une activité.** Je... Moi qui lisais beaucoup je ne peux plus. Je n'ai ... Je n'me tiens pas à un livre. Je... J'en ai eu j'en ai eu des bouquins... Ah ça! Mais m'accrocher... C'est sûrement mon âge ; m'accrocher à un bouquin... Je n'ai plus envie, je sais pas...

D'accord. Est-ce que vous faisiez du sport autrefois ? Ah oui ! **Plutôt quel type de sport ?** Beaucoup de cyclisme, -**d'accord**- en compétition j'en ai fait à *ville voisine*... **Ah oui ?** J'ai même encore un vélo ici qui est au sous-sol. Le seul à faire du vélo. Et... Nous sommes quatre-vingt et quelques résidents -**d'accord**- ; seul à avoir ma voiture. Nous sommes deux, pardon. Une dame qui a mon âge je crois, elle laisse sa voiture sur le parking ; moi la mienne elle est abritée au sous-sol. **D'accord.** Elle a quinze ans d'âge cette voiture, elle est comme neuve. **C'est vrai ? Comme neuve.** **Vous vous en servez encore de temps à autres ?** Oh oui, je suis allé à *ville voisine* y a pas long... il y a huit jours ; ah oui, oui, oui, - **eh bien dis donc !** - ça ne m'inquiète pas du tout la..., la conduite hein, 'pfut' ! **D'accord. Et le vélo vous en faites aussi de temps à autre ?** Non en ce moment non vu

le temps mais je marche tous les matins, trois quarts d'heure – une heure ; ce matin là j'ai marché une heure... **D'accord.** Presque ! Presque une heure ; sans fatigue, sans fatigue. **D'accord.** Voilà ! **Super ! D'accord.**

Je vais revenir sur votre sommeil, monsieur. Au moment donc où on vous a proposé... Qui vous a proposé, parlé de ce somnifère au moment où vous aviez des difficultés ? Eh bien il me semble que c'est le docteur *traitant*, Madame *médecin traitant*. **D'accord. Oui.** Il me semble. **Est-ce que vous pouvez m'en parler de ce moment... De cette période où elle vous a proposé cette prescription.** Eh bien vous en parler... Oui, c'est parce que je... Je crois ... Lui avoir dit que donc j'avais des difficultés d'endormissement et à mon avis je ne connaissais pas ce remède le Zolpidem et c'est bien elle qui me l'a proposé, étant médecin ! **D'accord.** Voilà. Et puis, et puis, et puis, et ben je n'ai pas regretté d'avoir fait l'essai et... Je vous jure pour moi ça m'a été bénéfique. **D'accord.** Car qu'est ce que... Le soir je ne trouvais pas l'endormissement. Je ne trouvais pas... **D'accord. Ça semble avoir été un réel soulagement.** Oh oui. Oh ça m'a apporté beaucoup. **D'accord.**

Et cette prescription vous allez la renouveler... ? Trimestrielle ! Trimestrielle ? Donc elle s'arrange pour que vous n'ayez pas à revenir tous les mois ? Euh oui bah euh parfois j'en demande en cours de trimestre, -**d'accord**- j'en demande en cours. Car les sachets... Enfin les... Les sachets contenant les comprimés, le sachet... Il n'y a que quatorze comprimés je crois. **Oui, tout à fait.** Alors je les ai par deux donc ça fait vingt huit. **Oui.** Vous avez des mois de trente et un, me semble-t-il. **Oui tout à fait. Donc quelque fois il est nécessaire de réajuster.** Oui, oui. **D'accord. Et à chaque renouvellement est-ce que vous reprenez de la question ou bien ... ?** Non, c'est systématique ! **C'est systématique, d'accord, ça vous convient comme ça.** Hum.

D'accord. Est-ce que vous prenez d'autres traitements monsieur ? Et bien... J'allais vous en parler, j'ai fait il y a cinq-six ans une embolie pulmonaire. **D'accord.** Il y a trois ans, un angor. **D'accord.** Et j'ai..., j'ai là. **Un patch !** Mon patch, huit heures le matin à vingt heures le soir. Apparemment. Je ne m'aperçois de rien. **C'est le seul traitement que vous avez ? Le patch ? Non vous avez aussi des traitements...** Attendez, je vais vous montrer ce que j'ai ! **D'accord.** (*Il se lève vers sa salle de bain et va chercher son pilulier et une boîte*) Voilà le Zolpidem ! **Oui, le fameux !** Oui. Le fameux « Zolpi » ; voilà mon traitement. Y a de l'Acébutolol et puis... **Bien sûr : Kardegic®, Coveram®, Acébutolol, Molsidomine, Discotrine, Crestor® et le Zolpidem bien sûr.** **D'accord.**

Est-ce que la nuit vous avez... Ces divers problèmes de santé que vous avez eu ou d'autres choses vous gênent ? Non. **Vous n'avez pas de douleur, pas d'embêtement.** Parfois quand je marche là j'ai une douleur (*il montre le haut de son dos*). Et je crois que le Docteur *médecin du coeur*, cardiologue m'avait, il y a deux ans, m'avait dit : « vous avez une légère fuite aortique » -**ah d'accord**- quand même, légère. **C'est quelque chose qui vous embête... ?** L'année dernière je l'ai revue au mois d'août, ça fait donc deux mois quoi, deux trois mois ; ça n'a pas bougé. **D'accord. D'accord.** Vous savez à mon âge hein (*rires*) les pépins, ça... Il y en a qui en ont plus que moi et plus tôt. **Oui c'est certain.**

Mais du point de vue du dynamisme c'est pour ça que je m'ennuie tant c'est parce qu'il me manque ... il me manque des gens à qui parler, la solitude me pèse. **Oui, d'accord.** Me pèse... Moi j'ai jamais été habitué à ça, jamais. **D'accord.** Mais c'est ainsi, j'ai beau l'accepter euh...

Ça fait un an que vous êtes ici du coup et que vous ressentez davantage cette solitude malgré le fait d'être entouré par d'autres résidents mais qui selon vous ne sont pas... Je m'ennuie ! Oh oh oh ! C'est dingue, c'est dingue. **D'accord.**

Je pensais pas terminer ma vie d'octogénaire ainsi. –**oui**- Ah non ! Je voyais la vie plus agréable. La fin de vie. On peut parler peut-être de fin de vie à quatre-vingt six ans. On y va hein ! **On y va. D'accord.**

Et cette solitude est accentuée par l'absence de votre compagne bien sûr, et peut-être que vous avez des amitiés, mais à *métropole proche* ? Que vous aviez peut-être tissées ? J'ai des amis en *région voisine*, j'ai des amis... Très peu. A *métropole*, si ! Surtout des amis de... Des anciens collègues ! **D'accord.** Mais... Ils sont loin. Je ne veux pas prendre mon véhicule pour aller à *métropole*, -**d'accord** - c'est un bazar ça fait..., oh plus de six mois... Huit mois peut-être que je ne suis pas allé à *métropole*. **D'accord.** S'il faut aller à *métropole* il me faut prendre le bus, le tram, un autre bus alors 'pff' c'est casse-pied. Rouler dans *métropole* : je n'y tiens pas. **D'accord.** Je n'ai pas peur mais c'est... Pourquoi encombrer ? Alors que je n'ai rien à y faire ! **Oui vous avez complètement raison.** Rien à y faire ! C'est pas la peine ! Ici j'ai même plus de courses à faire ! Nous avons tout..., les repas..., rien ! **D'accord. D'accord.**

Hum qu'est ce que je voulais vous demander d'autre, monsieur... Prenez votre temps, je ne suis...
Au contraire !

Est-ce que vous avez des habitudes au moment du coucher... ? (Il réfléchit) Non ! Non. Non ? Il n'y a pas des choses que vous faites systématiquement... Ou d'autres que vous évitez systématiquement pour mieux dormir ? Non, non ! D'accord.

Hum et au moment de l'introduction du médicament pour dormir on ne vous avait pas parlé d'autres choses pour améliorer votre sommeil ? Ça avait été la solution envisagée – c'est ça ! - et on ne vous avait rien proposé d'autres ? Non, non. Est-ce que vous-même vous connaissez d'autres méthodes alternatives pour réussir a mieux dormir quand on a des problèmes de sommeil ?

Plus ou moins... Non, disons non. **Non, d'accord. (...)**

Est-ce que vous pouvez me parler du moment de votre retraite ? Oui, 'roh' il y a déjà trente ans ! **Trente ans, d'accord.** Le premier février prochain ! Et j'ai appris que je pouvais partir en retraite à l'âge de cinquante six ans. **D'accord.** Nous étions vingt cinq cadres ou hauts-cadres de... De la banque à qui on a proposé de partir. Sur les vingt cinq cadres, il y en a vingt trois qui ont dit « oui » ! (*rires*) **D'accord.** C'était dans la convention collective je me souviens, article dix neuf, peu importe, de la convention collective « quand on a quarante ans... » - j'avais 40 ans de métier - j'y suis rentré à seize ans ! Et... Alors donc vingt trois on dit « oui » ! Cinquante six ans ! Il y en a deux qui ont pas voulu ; alors pour quelle raison ? Peut-être se sont-ils dit : « la banque va s'écrouler sans nous ! » C'est peut être une mauvaise langue qui parle ! Mais ils l'ont regretté car ça n'a pas été reconduit l'année d'après ! **D'accord.** Il a fallu qu'ils attendent leurs... Peut-être soixante ans, j'en sais rien ! **D'accord !** A mes collègues et à moi bien nous en a pris de... D'accepter. **Oui, bien sûr !** Et – expression un peu triviale- 'plein pot' au point de vue salaire, pas d'heure pas de... Rien ! Super ! **Super ! Ça ne vous a pas trop déstabilisé de ne plus travailler ?** Non, alors ce que j'ai fait : avec des étudiants nous avons créé les Restos du Cœur. **D'accord.** Et je n'avais que mon véhicule pour aller... Partout, chercher des biscuits chez *marque* ou d'autres... Je suis allé voir mon... Directeur général, - **d'accord**- je lui ai parlé de ce que je faisais, que je venais de quitter la banque ; il me connaissait très bien. Je lui ai dit : « voilà je suis dans l'ennui... » Il me dit : « écoutez monsieur *son nom*, demain matin vous aurez un véhicule -euh...- allongé spécialement -je sais plus... - ; nous vous paieront pendant trois mois : le carburant ; nous vous paierons pendant trois mois – donc- la location de ce véhicule et l'assurance » -**d'accord**- ; c'était le tout début, tout début des restaurants du cœur, il y a trente ans que ça existe. **Dites donc.** Alors ça m'a bien occupé et puis après bon bah je me suis... J'habitais une rue juste à côté, je m'occupais des..., (*Il toussote*) pardon. Les étés mon entourage partait en vacances, je m'occupais de leur jardin je n'ai pas trouvé le temps long, -**dites donc en effet**- pas du tout. Et puis alors le vélo... !

D'accord. A ce moment là monsieur vous étiez sur *village* donc vous étiez encore avec votre ancienne femme, c'est bien ça ? Oui. D'accord. Donc vous avez quittée votre femme... Et vous

vous étiez mis avec votre compagne... A quel moment il y a combien de temps à peu près pour que j'en ai une idée ? Oh j'ai été au moins une dizaine d'années seul quand elle ne voulait plus rester, mon épouse. Elle voulait *métropole*, moi je ne voulais pas, les enfants partis... 'pfut'. Bien. J'ai été une dizaine d'années tout seul et puis je me suis mis...J'ai revu donc mon amie que j'avais connue à la banque et puis... Alors j'ai été... Plus de cinq ans chez elle, j'ai vendu ma maison... **Cinq ans chez elle donc, d'accord.** Oui.

Ah oui donc avant ça vous avez donc été marié deux... ? Vous m'avez dit un enfant d'un premier mariage ? Oui, à *ville voisine*. Le mariage n'a pas réussi... Un an ou deux de mariage. **D'accord et ensuite trois enfants d'un second mariage ?** À *métropole* ; deux mariages. Après j'avais donc ma petite fille, ma fille et j'avais demandé à la direction... J'avais pas trente ans je ne voulais plus rester à *ville voisine* ça me faisait mal et j'ai été muté à *ville autre*, sous préfecture de ** et j'avais deux ou trois mois pour faire mes preuves de..., la direction de ce guichet. **D'accord.** Et puis ça a marché et puis après y a eu d'autres mutations, d'autres départements et notamment Paris que j'ai quittée avec plaisir ; j'ai été quatre ans à Paris, **-d'accord-** c'était dur je préférerais nettement, nettement la province. **D'accord.** Et après je suis revenu, les examens passés, au siège social de * métropole*, à l'inspection générale ! **D'accord.** Voilà. **D'accord c'est là que vous avez rencontré votre deuxième femme et que vous avez eus vos trois autres enfants. D'accord, d'accord ; intéressant. Oui donc vous avez toujours vécu... ? Non on ne peut pas dire... Donc vous avez vécu en ville, à ***, à ***donc en milieu semi rural, d'accord.** Très bien... (...)

Comment est ce que vous imaginez les dix prochaines années à venir par rapport à votre sommeil ? Euh... tel qu'il est, là ! (*sonnerie de son téléphone portable de nouveau*) 'Roh'... encore ! (...)

Je vous posais la question : les dix années à venir selon vous, comment va être votre sommeil ? A mon avis toujours le même, toujours pareil, ça ne s'arrangera pas. **D'accord.** Ça ne s'arrangera pas si je ne suis pas aidé par... Par ce... (*Il montre et soulève la boîte d'hypnotiques*).

D'accord. Parce que vous pensez que sans le Zolpidem, les pensées qui vous embêtent avant de vous endormir risqueront d'être... Non ; non je vais vous dire pourquoi... Parce que non seulement la perte de ma compagne –oui- mais c'est lassant d'être ici. 'Roh' ça... C'est..., c'est..., c'est difficile, très difficile ! (*Il joue avec la boîte.*) **D'accord. Et ça abîme le sommeil, justement ?** Certainement, certainement. **D'accord.** (...) Oui. C'est comme ça. C'est difficile, difficile. Je vois certains... Certaines personnes s'accommodent fort bien de... Cette prison dorée, voilà comment j'appelle ça, ici. Pas moi !

Selon vous ça tient... A un caractère que vous avez qui est différent... A... le fait que vous soyez arrivé au moment où vous avez perdu votre compagne peut être aussi que... Oh oui ! L'avoir perdue, et un mois après j'étais ici, 'boum, boum' ; surpris, abandonné si je puis dire. **Oui. Oui bien sûr. (...) 'Prrroouu'... à se flinguer ! **D'accord.** J'étais pas fait pour ça, c'est tout. Comme peut-être beaucoup de personnes. Mais alors c'est le spectacle que je vois... Euh... Aux repas : du midi, du soir... Oooh ! (...) **Oui. Racontez-moi.** Y a beaucoup de... Oui j'allais vous le dire ; je reçois peu de visites finalement, oh très peu ; personne ne vient me voir et y a quand même un collègue du *travail* qui est venu une fois me voir et qui m'a dit : « qu'est ce qu'il y a comme gens abimés ici ! » Ça résume bien ! En peu de temps il... Alors moi c'est du matin au soir que je vois ça ! C'est-à-dire qu'en dehors des repas, car... C'est le désert total ici ! **D'accord.** Total ! Il y a des gens comme je vous dis qui sont confinés devant leur télé.**

Là il y a une dame que je connais depuis très longtemps, très longtemps, je l'avais connue elle habitait à Sainte Luce avec son mari ; elle fait même marcher sa télévision la nuit, sans bruit, on en est rendus à ce point là. **D'accord.** Elle est un tout petit peu plus jeune que moi me semble-t-il. **D'accord.** (...) Bah... Elle ne sait pas faire quoi d'autre, rien. **D'accord.**

D'accord. Est-ce que cette maison de retraite vous apporte tout de même des choses qui font que vous souhaitez rester les années suivantes ou bien est-ce que vous en êtes même à imaginer une autre manière de... Je serai bien... euh... parti. Mais il y a une chose qui est certaine ; c'est que je vais me retrouver – peut être dans un studio ou je ne sais quoi- seul, entre quatre murs ! –**oui-** Là, c'est le cas. Ce serait le cas ailleurs. Il faudrait ; ce que j'ai toujours eu en horreur, que je fasse mes... euh faire mes courses, ça va ! – mais faire la cuisine ; horreur ! Mais ça ne m'a jamais, ja-mais plus ; jamais ; tandis que là, bon, j'ai cet avantage. **D'accord.**

Etant enfant, mes parents tenaient un commerce, maman tenait un tout petit café-épicerie vous voyez comme ça se faisait dans le temps, bon. Elle était très prise par son commerce. Euh je ne sais plus comment ça se passait pour la nourriture c'était ma sœur qui devait s'occuper de ça mais moi ce que je faisais : le ménage ! **D'accord.** 'Roh' ça, ça a été une phobie chez moi, le ménage, toujours ! J'aimais ça ! Et je l'aime toujours faut toujours que ce soit très propre ! **D'accord, chacun sa tâche !** Je faisais même... Je repassais mes pantalons ; oui, et j'aimais ça. Et ça aidait maman ! **D'accord. Vous le faites toujours du coup actuellement, avec joie ?** Le ménage oui parfois, il vient... Une personne... oui par semaine, une fois par semaine mais il faut... Il faut faire soi-même dans..., dans la semaine. Sans être médisant, le ménage..., ça n'a de ménage que le nom ! **D'accord.** C'est méchant de dire ça (rires) mais ils ont un travail, le personnel. Alors je me mets à leur place ; il faut faire toujours très vite ; il y a un manque de personnel. Il y en a beaucoup qui sont en arrêt de maladie, **-d'accord-** et je vais vous dire pourquoi ; parce que... Elles sont parfois à prendre les gens qui sont quasiment toujours grabataires ou toujours dans les fauteuils roulants qu'il faut prendre et... Le dos ne tient pas ! Il y en a beaucoup, beaucoup de..., de dames qui se..., qui sont contre... A s'arrêter parce que des douleurs dorsales. **D'accord. Ce sont en effet les maux de notre époque ; les maux de dos, les maux de... et c'est vrai qu'il y a du matériel normalement qui aide à soulever les personnes ou autres mais c'est vrai que...** Moi j'ai une chance hein ! **Oui... Je vois que vous êtes en parfaite forme en effet.**

Oh oui mise à part ces choses là euh mais avec les médicaments..., 'pfouuu'. J'ai une forme formidable hein ! Mais alors là dedans... (*Il montre sa tête*) **Oui là dedans on voit que ça cogite beaucoup !** La forme (rire) c'est dans l'autre sens hein, totalement. Et c'est pour ça que ... (*il montre et prend la boîte de Zolpidem*) **Que ça vous aide beaucoup, d'accord.**

Je me pose une question monsieur, je vois en effet que vous êtes en parfaite forme physique mais que votre famille, vos enfants sont un peu aux quatre coins de la France ; est-ce que de temps en temps vous allez leur rendre visite ? Non, non. **Non ; d'accord.** Non, je ne bouge plus.

Vous avez des vies qui restent assez indépendantes, de celle de vos enfants, en dehors de votre fille que vous avez assez souvent au téléphone. Oui parce que c'est la plus proche, *village* c'est à... Ça touche *ville voisine*, c'est tout près quoi. **D'accord. Et vous êtes encore en lien avec l'association des restaurants du cœur sur *métropole* ?** Non. **Non c'est terminé aussi.** Oh y a longtemps que c'est terminé oui. **D'accord.**

Et j'ai fait ça pendant plusieurs années... Ça a été..., ça a été... Compliqué, difficile. Fallait être présent de bonne heure... Mais j'ai tenu le coup hein je ne n'avais que cinquante six ans... ; je l'ai fait pendant dix ans quand même. **D'accord en effet. D'accord.**

Et que tous..., que tous les trois mois. Trois mois sur douze. C'était pas... Maintenant... Je crois que c'est permanent, me semble-t-il ; les restaurants du cœur ? **Je ne sais pas du tout...** Je crois. **Leur aide est permanente, oui ça ne me paraît pas improbable, en effet ! Dites donc... Très bien.**

Euh... qu'est ce que je voulais vous demander d'autre... Dites-moi si je me trompe... Mais j'ai l'impression du coup que ce médicament... Conforte... Enfin, hum, comment dire... Guérit une forme de solitude que vous ressentez dans la journée, est-ce que je me trompe lorsque je dis ça ?

Non vous ne vous trompez pas. **D'accord. C'est une forme de remède à la solitude, est-ce que c'est ça ? Oh oui ! D'accord. Est-ce que c'est un remède à autre chose, est-ce que c'est un remède à une tristesse, est-ce que c'est un remède... ? Oui. D'accord. Oh oui la tristesse m'habite... d'accord. Ah oui.**

Est-ce que vous pensez qu'il existe d'autres manières... Alors le médicament semble très efficace pour vous soulager de vos nuits, est-ce que vous pensez qu'il existe d'autres manières – c'est facile pour moi de vous poser la question sachant que vous avez choisit celle-là ; c'est peut-être la meilleure pour vous- Mais selon vous, euh peut-être que vous n'êtes pas la seule personne dans ce cas là, à prendre des somnifères justement pour combler cette solitude, cette tristesse ; est-ce que vous vous dites qu'il existe d'autres manières de répondre à... de pallier cette solitude et cette tristesse ?

Oui, il aurait pu y avoir... Je lis ça parfois dans les journaux, il y a des « votre insomnie : comment la soigner ? » ; je lis ça parfois. Mouais... **Vous ne me semblez pas convaincu par ce qui est dit dans les journaux. (Rires) Moi c'est ça ! (Il montre et fait claquer contre la table la boîte d'hypnotiques) Pour vous c'est ça, d'accord. Convaincu. Je vous jure ! Ah oui. Oui, d'accord. On peut dire que ce médicament est plus une solution qu'un désagrément ou quelque chose d'embêtant à prendre ?** Oui. Je vous dis : c'est l'endormissement –**oui-** et ça m'est à cent pour cent bénéfique, voilà. Et ; j'en conviens, c'est un somnifère, j'en conviens bien, mais je me dis : « il y a sûrement plus fort ! » *(Sourire) (Rires)*

Vous vous dites ça du fait de ce que ça produit chez vous c'est-à-dire : un effet bénéfique pour la nuit et pas tellement d'effet mauvais dans la journée ? Oh non ! Voir même pas du tout ! Pas du tout ! D'accord. Très bien. C'est intéressant, d'accord.

Je regarde mais je pense avoir à peu près tout...(...) D'accord. Je pense avoir tout abordé, monsieur... Est-ce que vous-même spontanément vous avez des choses à rajouter ; soit sur votre vie, soit sur votre sommeil ? Est-ce que vous avez un commentaire particulier à apporter à notre discussion ?

Je pense avoir répondu à... **Oui, à l'essentiel ? A l'essentiel ! D'accord...** Mon sommeil... Je vous dis ce sera... Toujours ainsi ; je ne veux pas... Tenter une expérience mal..., malheureuse ; ne pas en prendre même un demi, non. Non ! (...)

Rappelez-moi ce que vous risquez si vous tentez une expérience malheureuse comme vous dites ? Oui ? **Est-ce que vous pouvez me rappeler ce que vous risquez, ce que vous pensez risquer si jamais vous diminuez... Si jamais vous n'en prenez plus, quel sera le risque ?** Le risque c'est de ne pas m'endormir et de tourner, virer, de me lever... Alors que je sais que j'ai la possibilité... **Oui bien sûr ! Quand vous ne le saviez pas, qu'est-ce que vous faisiez quand vous ne vous endormissiez pas, quand vous... Est-ce que vous pourriez me parler de ça ? Les nuits durant lesquelles vous aviez du mal à vous endormir, qu'est ce que vous faisiez quand vous ne connaissiez pas ce traitement ?** Eh bien... Je patientais, je tournais, je virais..., 'pffff'. C'était... difficile. Et ça toujours, toujours, toujours, penser à tout ! Je..., 'pfouu'. **D'accord. D'accord. Non seulement le soir, la nuit même ; mais aussi le lendemain ? Est-ce que ça avait une répercussion dans la journée, le lendemain ?** De ne pas en prendre... Si je n'en prenais pas ? **Oui. Oui, peut être, encore plus... Encore plus triste. D'accord. Encore plus triste. D'accord. Oui !... Voilà. Très bien. En tous cas je vous remercie beaucoup monsieur de m'avoir accordé ce temps.** Oh mais non au contraire c'est très gentil d'être venue me voir, vous avez très bien fait et comme je vous ai dit... Peu m'importait, importait l'heure à laquelle vous deviez venir, je vous ai dit : « je suis à votre disposition. » **C'est très gentil !** Mais non euh... Je n'ai rien, rien de bien particulier hélas à faire, l'heure que vous avez choisie me convenait ! **Eh bien écoutez c'était parfait !**

Enregistrement de 46 minutes 54 secondes.

Entretien n°7 :

Monsieur M., 61 ans rencontré en début d'après midi dans son village à vingt cinq kilomètres de la métropole.

Nous sommes dans sa maison très moderne en rez-de-chaussée. Accoudés à la table de la salle à manger.

(...) Que vous me racontiez votre vie.

Bah oui bah pas de problème : je suis *originaire de la ville 1*, **-d'accord-** je suis né le *jour, mois* 1954 ; **d'accord.** J'ai vécu dans différentes communes euh... **-oui-** d'abord *ville 1* jusqu'à mes vingt ans. **D'accord.** De vingt à trente ans euh... *ville 2*. **D'accord.** Ensuite je suis retourné à *ville 1* pendant deux ou trois ans ; j'ai fait *ville 3*. **D'accord.** Ensuite je suis revenu sur *ville 4*, enfin..., je suis arrivé à *ville 4* dans les années 80... 7... 8, oui ! Et puis depuis ces années là je n'ai plus quitté la région *de la ville 4*. C'était pour des raisons essentiellement professionnelles ! **Ok.** Voilà.

Alors niveau professionnel : j'étais essentiellement commercial, sauf les sept ou huit dernières années là dernièrement où j'ai travaillé à l'aéroport de *ville 4*. **D'accord.** J'étais sur la piste là et je m'occupais... Enfin oui sur la piste pour... J'allais dire ranger les... Garer les avions **-d'accord-** et puis euh les repousser ; et puis je m'occupais également des bagages des voyageurs **-d'accord-**. Et puis donc là euh je suis en retraite depuis... Une dizaine de jours **-d'accord.** Et j'ai soixante et un ans je vais avoir soixante deux ans au mois de *... 2016 ! **D'accord.** Voilà.

Quoi dire d'autre euh ? J'ai un enfant qui a vingt ans, qui vit avec sa maman à *ville 5*, **-d'accord-** que je vois... Assez régulièrement ; **-d'accord-** il a un métier... Et ça se passe très bien quand on se voit. **D'accord.**

Là je vis maritalement et puis euh... Pourquoi j'habite *ville 5* parce que avant j'habitais à *ville 4* et puis ma mère qui a quatre-vingt treize ans aujourd'hui **-d'accord-** et qui a donc la maladie d'Alzheimer vivait à *ville 1* et puis ma compagne d'aujourd'hui qui est aide soignante ; elle a pas le diplôme mais bon ; **-équivalent, oui d'accord -**, on a décidé de prendre plus grand, et on... On a décidé d'héberger, entre guillemets, ma mère. **D'accord.** On l'a fait pendant un an. Et puis au bout d'un an on a pété les plombs un petit peu parce que c'est pas évident, évident ; et puis là bon, on a réussi à trouver une place dans la maison de retraite donc à l'EHPAD de..., de *ville 5* ; **d'accord-** donc ma mère depuis deux ans est à la maison de retraite à trois-quatre cent mètres donc après avoir vécu ici. **D'accord.** Pendant deux ans. **D'accord, deux ans.** Voilà. **Ok.** Et puis ça se passe... ça se passe bien là ; on respire un peu mieux depuis que ma mère est là-bas. **D'accord.** Donc pour l'instant on est là ; on a trois chambres on est que deux ; c'est pratiquement tout neuf... Mais bon je dirai que financièrement euh... Ça fait un peu cher et donc on envisage non pas de quitter *ville 5* ou la région mais on envisage sérieusement de déménager parce que ça fait un peu cher par rapport à nos..., à nos revenus. **A vos revenus, d'accord.**

Autrement beh non bon... Alors, au niveau santé... (*rire* Au niveau santé j'ai eu quoi, rupture d'anévrisme à vingt-vingt et un ans. **Ah oui ?** Euh... Oh ça s'est bien passé, à l'époque j'ai été bien opéré. J'ai eu un pontage des deux jambes. **D'accord.** Euh... Rien d'autres, bon. Et là par contre là depuis une semaine là euh... J'ai mal à... L'estomac et puis donc je suis allé aux *clinique de ville 5* me faire faire une fibroscopie **-d'accord-** alors bon analyses de sang etc, etc, et puis ils m'ont enlevé les polypes et puis donc le chirurgien m'a annoncé que j'avais des petites tumeurs..., et des..., c'est pas des tumeurs c'est des... **-des ulcères ?-** oui des ulcères et donc j'ai rendez vous le 25 novembre avec lui, là et puis bah suivant les analyses, suivant l'échographie qu'il va me faire bon il va décider... soit un traitement soit une opération, soit..., mais bon je suis pas plus inquiet que ça... **-c'est en train**

de se résoudre. Oui mais bon comme j'ai eu mal jours et nuits pendant quinze jours –**d'accord-** ça fatigue ! **D'accord.** Autrement non, non, non, rien de... Rien de spécial ! **D'accord. Très bien.**

Parlez-moi de votre sommeil maintenant !

Alors mon sommeil... Euh j'ai pas une... J'ai pas une vie où euh... Je n'ai rien contre les fonctionnaires mais euh... J'ai été plus célibataire que..., je ne vivais maritalement ou marié donc... J'ai eu une vie un petit peu de patachon c'est-à-dire que je rentrais plus souvent à minuit-une heure du matin qu'à dix heures. J'ai eu beaucoup, beaucoup de périodes de chômage donc le lendemain j'étais pas obligé... Comment dirais-je, de mettre mon réveil à six heures et demi ou sept heures pour me lever. **Oui.** Sauf les sept-huit dernières années où je travaillais à l'aéroport euh... Et là ces sept ou huit dernières années oui... J'avais des horaires qui étaient complètement décalés. **D'accord.** C'est-à-dire il m'arrivait de travailler pendant quatre-cinq jours de six heures du matin jusqu'à quinze heures – **d'accord-** et puis euh... Les trois jours d'après c'était carrément le contraire quoi, quinze heures-minuit. **Oh dites donc !** Donc... J'arrivais pas à me rendormir comme ça naturellement ça chamboule complètement le système... Bon, naturel. Donc bon la meilleure solution c'était un cacheton euh... 'Pouf' ! Bon... ! Et puis j'en ai pris l'habitude, bon... Alors maintenant ça va mieux parce que ça fait quand même plus d'un an... Parce que je suis en retraite officielle depuis dix jours mais ça fait quand même plus d'une année que je suis en inactivité –**d'accord-** voilà, donc euh... Je continue à en prendre ! Bah c'est suivant... Comment dirai-je, c'est suivant... Bah l'humeur aussi à la maison. **D'accord.** Bon je vis maritalement mais bon ça se passe... Bah y a comme chez tout le monde, y a des hauts et des bas –**bien sûr-** et puis euh... J'ai pas un tempérament à m'en faire... Je suis pas un anxieux –**d'accord-** mais bon y a des fois... (*il siffle*) Le chapeau est... Ben c'est la bouilloire quoi, la cocotte-minute bon... Mais je suis pas un impulsif donc je garde tout sur moi. **D'accord.** Dans moi, sur moi... Vous prenez l'expression que vous voulez. Et... Bon alors la meilleure solution serait de prendre un jogging et de faire cinq bornes et on revient mais bon ça fait longtemps que j'ai arrêté tout ça donc la meilleure solution c'est de prendre un cacheton et 'pouf' on s'endort –**d'accord.** C'est pas... Et puis quand on dort on pense à rien, normalement, sauf si on fait des cauchemars mais bon... Et puis le lendemain je me réveille et puis on en parle plus, quoi. **D'accord.** C'est... Une des grandes raisons pour lesquelles je prends de temps en temps des comprimés. Parce que là j'ai quand même ralenti, j'ai quand même ralenti – je ne sais pas ce que vous a raconté *son docteur*; dit *le docteur* mais... je sais pas ce qu'elle vous a dit, mais oui j'ai quand même ralenti. **Ralenti ?** le fait de prendre un cachet tous les soirs, tous les soirs, tous les soirs, tous les soirs. Parce que avant c'était ça, avant c'était ça oui. Je préfère..., parce que je suis pas un matinal, je suis plutôt du soir – **d'accord-** mais il est évident que bon quand je dois même ; oui quand je dois me lever le matin à sept heures, euh... Ça me dérange pas de regarder la télé jusqu'à une heure du matin, une heure et demi du matin –**d'accord-** bon arrivé un moment on peut plus la télé et puis y a quand même un temps d'endormissement ; un quart d'heure vingt minutes ou une demi-heure, bon. C'est vrai qu'avec un cachet ça va plus vite, bien sûr on le prend un petit avant et puis ça aide. Bon ça j'ai arrêté, ça j'ai arrêté. **Vous n'en prenez plus ?** C'est rare, c'est très, très, très, très, rare ! **D'accord. Du coup ce n'est plus quotidien ?** Ah non ce n'est plus quotidien. **A quel moment est-ce que vous en prenez, donc ?** Euh... Les petites querelles avec madame, par exemple. **D'accord.** Euh... Ou alors des, des... euh... (...)Parfois il m'arrive une tuile grave au niveau santé de mon frère, de ma mère qui... Pour oublier, bon ! **D'accord.** Mais bon heureusement que ça n'arrive pas tous les jours. (*rires*) Et puis bon voilà mais non j'ai considérablement ralenti hein. **On peut dire que certaines semaines vous n'en prenez pas du tout ?** Oui certaines semaines, j'en prends pas du tout. **D'accord. Ça fait combien de temps que vous connaissez euh... l'existence de ce médicament ?** Oh j'avais une maîtresse, -passez moi l'expression- ; -**mmh ?-** j'avais une quarantaine d'années et elle était... Elle était pas docteur en pharmacie elle était préparatrice en pharmacie –**mmh ?-** j'habitait *ville 6*. Et puis bon bah euh... hop elle se servait et puis moi je lui disais « ben tiens tu peux pas m'en prendre un ... » je sais plus ce que je prenais à l'époque, c'était pas du Gardenal®... Ça existe ça ? Non ça fait pas dormir ça ? **Oui**

mais ça ne doit pas être ça, je pense pas... Euh même genre que : bromazepam ... Et je sais que j'en prenais un demi, et déjà bon... Et puis bon 'pouf' ça me ... ! **D'accord.**

Et j'avais une quarantaine d'année donc ça fait..., l'année dernière quoi ! (*rires*) Non ça fait une vingtaine d'année, quoi. Mais... Oui c'est tout. Avant non, non, j'en avait pas besoin. Non j'étais commercial pendant toute ma carrière professionnelle, sauf les sept-huit dernières années là. Je faisais des journées –un peu comme vous quoi- bah on regardait pas nos montres, c'étaient des journées de douze-treize heures, le soir quand on rentre on a pas besoin de cachet pour dormir donc euh.

Qu'est ce qui a changé ça du coup, le changement de votre travail ? Oh oui, oui, oui, complètement ; c'est vrai que quand on a une activité plus que débordante dans la journée, on arrive le soir euh 'fiiit'. Et même les sept-huit dernières années quand j'avais un travail physique, à soulever les valises et tout enfin à manipuler, y a certains jours à l'aéroport où je... Je manipulais entre –enfin le we surtout- quinze-vingt tonnes quoi, donc bah le soir... Et j'avais donc entre cinquante et soixante ans... Bah ça tire dessus quand même ! **Hum, d'accord.** Ça tire dessus. Le soir je rentrais..., ou l'après midi, bref ; je pensais même pas à manger, y a qu'une seule chose c'était la douche et puis 'fiut' je dormais –**d'accord**- et donc là pas besoin de... Pas besoin de cachet. **D'accord.**

Donc là ces dernières années, ces sept-huit dernières années en fait vous ne preniez pas de cachet de manière... Euh sauf... Bon je vous dis essentiellement avec certains ennuis avec madame, quoi mais... **D'accord.** Et puis... Parce que je vis avec une femme qui est divorcée, ça fait pas longtemps. Du côté familial de son côté familial, y a pas mal d'ennuis et... Chose que j'ai jamais, jamais, jamais connu dans ma vie moi et... Ça me change du tout au tout. Et euh... Moi qui suis quelqu'un de calme, qui aime bien que tout soit... Pas carré mais 'fouiiiiit' : cool... J'aime pas les ... j'aime pas les discussions trop..., bon. J'aime bien que tout se passe normalement, quoi. Une fleur c'est une fleur... (*rires*) Eh là, bah oui voilà bon –**d'accord.** (...) Bah je préférerai effectivement oui. Même quand je travaillais, à l'aéroport ça m'arrivait, oui.

D'accord. Est-ce qu'on peut dire que c'est depuis que vous êtes avec votre femme actuelle que vous consommez vraiment des somnifères ? Oui, oui, oui, enfin ça va... Ça va mieux actuellement mais oui, oui, oui, voilà.

D'accord. Donc ça fait combien de temps ? Que vous êtes marié ? Huit... Huit ans oui. **D'accord. Vous consommez quoi comme molécule ?** Le bromazepam ! **Bromazepam d'accord.** Qu'on parle le même langage parce que je n'ai pas le décodeur, excusez moi. (*sourire*) **Non je vous en prie ; d'accord, le bromazepam ; mais le bromazepam, ce n'était pas à l'âge de quarante ans.** Non. **C'était un autre médicament et donc vous le prenez depuis sept-huit ans ; est-ce que vous pouvez me parler du début de la prescription de bromazepam ?** Euh... **Selon vous quand est-ce que ça a vraiment commencé ?** Eh bien ça doit faire... Je crois que c'est depuis que je suis ici, ça fait quatre ans. **Ah ça fait quatre ans ? D'accord, avant vous ne preniez rien de manière habituelle ?** Parce qu'avant j'habitais le... Ah si avant j'habitais *ville 4*. Je... Qu'est ce que je prenais à *ville 4* je me souviens plus ...? ... Et est-ce que je prenais quelque chose ? (...) Pour tout vous dire je crois bien qu'avant je prenais... Un cachet que prenais ma compagne. **D'accord.** Parce que elle aussi elle prend des choses pour dormir donc bon euh... **Elle vous passait ce qu'elle prenait aussi.** Oui mais j'en prenais qu'un demi et 'fouit'. **D'accord donc depuis que vous la connaissez il est probable que vous preniez aussi quelque chose de manière occasionnelle, mais vous ne savez plus ce que c'était.** J'ai plus le nom en tête ; je sais ce qu'elle prend, je sais ce qu'elle aujourd'hui mais euh... Oh je sais ce qu'elle prend, je vais vous le dire –**oui je veux bien-** (*il part chercher ordo/boites*)

C'est de l'alprazolam –**d'accord**- alors je sais pas si c'est un générique parce qu'avec leurs génériques... C'est de l'alprazolam ; bon alors elle prend ça ; deux alprazolam ça lui fait rien... **d'accord.** (...) (*il siffle*)

C'est Gilbert Bécaud ma compagne. **Elle en prend combien alors ?** Si elle en prend deux mais il lui en faut bien deux pour que ça agisse. **D'accord.** Et si..., dès qu'elle sent que ses yeux commencent à..., tomber un peu, si elle s'endort pas à ce moment là ; euh ...si elle continue à veiller si..., il faut qu'elle attende encore un quart d'heure une demi-heure, une heure pour en reprendre pour que ça la refasse tomber... **D'accord.** Je suis pas anesthésiste, ça se saurait ! (*rires*)

D'accord. Et... Donc actuellement ou même auparavant, est-ce que vous pouvez me parler de l'effet que cela a sur vous le fait de prendre un somnifère, comment ça se passe ?

Juste pour dormir parce que... ; j'ai pas... J'ai pas déjà... Je me souviens pas du tout d'avoir... Faut dire que je le prends, bon et puis je sens que... Bon bah ce sont les paupières qui sont un peu plus lourdes ; **-d'accord-** ça commence à me faire bailler et puis là je sens qu'il faut que j'aille... **d'accord.**

Par contre j'ai pas le... J'continue d'avoir les idées claires hein ; ça fait pas de (*il mime avec les mains le fait de ne pas aller droit*) Non, non ! **D'accord.** Et puis bah 'poum' ! Je m'allonge et puis je dors... **D'accord.** Et je me réveille ; ça le fait aussi, bon, j'ai bien dormi et puis euh...

D'accord. Ça rend plus lourdes les paupières, c'est ça ? Oui bon, comme y a de moins en moins d'allumettes bon euh ! (*rires*) **D'accord.**

Tous les somnifères que vous avez pris agissaient plus ou moins de la même façon ? Ou est-ce que vous avez souvenir d'une différence entre ce que vous preniez à quarante ans, ceux que vous avez pris avec votre compagne, ceux que vous avez maintenant ? Oui euh... (*il réfléchit longuement*) Peut-être que ceux que je prenais à quarante ans euh... Un demi me suffisait, il aurait p'tête pas fallu que j'prenne un complet ; parce que j'avais p'tête pas besoin de plus à quarante ans. **D'accord.** Oui voilà. Et là... Et là actuellement le Bromazepam j'en prends même pas un complet, ah non j'en prends que la moitié. **D'accord.** J'en prends que la moitié. C'est juste pour me... Pour me détendre un peu plus... Et puis euh...

D'accord. Est-ce que vous avez déjà essayé autre chose que les médicaments pour vous détendre, pour mieux dormir ? Alors... je fume. **Hum.** Je bois du café... Euh bah tout ce qui va vous plaire ! Le jus d'orange mais que le matin. J'en boirais facilement du jus d'orange mais j'évite parce que oui bon ça m'énerve donc j'en prends pas. Euh l'alcool, bon, aussi... Bah tout ce qui, tout ce qu'il faut hein pour bien dormir donc... Bah c'est ça en fait hein qui fait que... Pour l'endormissement c'est pas terrible, terrible tout ça. Même la télé ; la télé dans la chambre c'est pas bon ! Ils en font des articles et des articles ! L'ordinateur, ça va j'suis pas ordinateur du tout c'est ma femme qui gère ça ! A la limite je préférerais un bon bouquin mais euh... Pendant longtemps je faisais ça je... Je lisais ; mais bon quand j'ai envie de lire... Il faut un peu de lumière ; ma femme ne peut pas s'endormir... Sauf quand il fait noir complet donc bon ! Ça m'ennuie un peu d'aller dans le salon lire et puis quand je rentre ça va réveiller Madame... Bon voilà ! Ça c'est réglé (*rires*) euh... Non, non, euh... C'était quoi votre question ? **D'autres méthodes pour mieux dormir... ?** Bon là je vais rentrer dans les détails un peu privés ; la meilleure méthode c'est de se... Faire un peu de sport comme on dit, naturel ! **Oui, avoir des rapports vous voulez dire. Ça c'est une bonne méthode ?** Oui, mais là c'est pas tout à fait le cas là ; ma compagne et moi. **D'accord.** Donc là ce sera pas avec ça que je pourrai bien dormir. Euh... 'Pfout'. (...) Non, d'autres méthodes pour mieux dormir euh...(...)

Moi je sais qu'actuellement là, à partir du moment où je ne travaille plus je laisserai..., je laisserai ma compagne s'endormir et puis je préférerais regarder la télé... Je sais que c'est pas terrible de regarder la télé jusqu'à une heure du matin mais y a des supers émissions jusqu'à... Non violentes, non... pas de musique bon... Mais style Arte ou chose comme ça bon vous regardez ça ; en plus ça vous instruit on apprend des choses bon et puis après bah hop on va se coucher tranquillement et sans faire du bruit parce que bon mais après moi je suis bien je suis décontracté ! Pour un peu j'irai presque dormir dans le salon, bon ; on n'en est pas rendu là quand même. (*rires*) **D'accord ; parce que votre télé n'est pas dans la chambre ?** Y a une télé dans la chambre et une télé dans le salon. **D'accord.**

Ok. Est-ce que vous pouvez me dire ce que... Qu'est-ce qu'une bonne nuit pour vous ? (...)

Moi il me faut sept heures de sommeil déjà. **Sept heures...** Quand je travaillais. Si j'avais mes six heures et demi-sept heures ça allait ; en dessous ça va pas. **D'accord.** Bon c'est selon les cas j'imagine. Euh... Et puis euh... Bah déjà je dors avec un... comment on appelle ça .. ? **Un t shirt ?** Un t-shirt oui, tout simplement et euh... Et la nuit ça m'arrive... Quand je me réveille pas déjà, c'est que je me suis pas réveillé pendant la nuit, c'est que j'ai passé une bonne nuit. **D'accord.** Et puis quand je suis dans la salle de bain... C'est automatique j'enlève mon T-shirt et puis je le sens quand j'ai transpiré et puis que... Euh bon bah je... 'Hop' ça va au sale et puis on en parle plus... Y a les rêves aussi. Les rêves ça va, mais les cauchemars ça me plait pas trop. **Oui, d'accord.**

Et quand j'ai mal, quand j'ai mal nulle part. Ça arrive à un certain âge, à un âge certain vous le prenez comme vous voulez. (*rires*) Vous avez le temps encore ; mais bon euh... Ça peut être les genoux, ça peut être... Enfin les articulations, quoi. **Oui, d'accord.** Bon y a des matins où oui où euh... 'Fiut' moi mon premier geste c'est le café et puis vous voyez je sors là et... **Y a du soleil au moment où vous en parlez !** Bah oui, oui, oui, oui, oui ! Le soleil... Le soleil arrive à... En ce moment un peu plus tard neuf heures et demi-dix heures mais il est là ; c'est agréable ! Pas de vis-à-vis, les petits oiseaux... Non, c'est sympa ! **D'accord, en effet. D'accord.**

Et donc à l'opposé qu'est ce qui caractérise une mauvaise nuit ? Une mauvaise nuit bah c'est donc je me réveille plusieurs fois dans la nuit donc euh... Euh... Des douleurs donc oui, des douleurs. Euh... Je me réveille jamais de mauvaise humeur ! Jamais, jamais, jamais. Bah je comprends pas les gens qui font la gueule le matin -passez moi l'expression- ah non je comprends pas ; j'ai jamais compris. **D'accord.** Toujours euh... Bah... On se lève ! **D'accord.** Ça faudra qu'on m'explique un jour.

D'accord. Vous me parlez beaucoup de douleur, est-ce que vous pouvez m'en parler davantage, c'est fréquent chez vous ? Ah oui ! Bah la manipulation ces sept ou huit dernières années à l'aéroport bah... Je peux vous dire que on jongle hein ... Et j'ai eu des infiltrations dans les deux épaules par... *rue* à *ville 5* par... Il a une piscine -**d'accord**- dans son cabinet ; c'est un acupunct... Non c'est pas un acupuncteur, c'est un... Ostéopathe. Euh... En gros c'est son... Il est pas loin de la retraite. Je sais même pas s'il devrait pas prendre sa retraite d'ailleurs il a dû dépasser... **D'accord.** Mais oh je sais plus son nom. Mais oui, oui, il m'a fait des infiltrations, bah deux maxi par an donc moi ça m'a fait du bien, mais je pouvais plus rien faire, je pouvais plus soulever. La maintenant ça va je peux remonter ma main jusque là mais arrivait un moment où je ne pouvais plus la lever. **D'accord.** Donc voilà le genre de petit bobo... Mais c'est essentiellement les membres supérieurs, les genoux, les chevilles... Ça le fait encore.

Vous semblez me dire que même après des mauvaises nuits avec des réveils ou autres, à chaque fois vous vous levez de bonne humeur ? A tout le temps, je siffle, je chante, je... Vous pouvez demander à ma dame, hein. **Même après la plus mauvaise nuit que vous ayez passée, vous vous réveillez de bonne humeur ?** Ah oui. **D'accord, d'accord.**

Hum... Est-ce que depuis votre retraite, en fait on va dire... L'arrêt de mon travail ? Oui depuis votre inactivité, est-ce que vos nuits ont changé ? (...) (*il réfléchit*)

Est-ce que votre sommeil a changé aussi ? Votre nuit ou votre sommeil ? Bah j'aurai tendance à dire que lorsque je travaillais il était réparateur mais là maintenant il répare pas grand-chose parce que je ne fais pas grand-chose... **Il n'y a rien d'abimé ?** (*rires*) Y a rien d'abimé, c'est ça. **D'accord.** Et à part bon, l'été je vais à la pêche ; j'adore la pêche ; il y a assez d'étangs et de petites rivières dans le coin ; euh... Oui, c'est tout hein.

D'accord. Moins réparateur donc. Oui moins réparateur mais bon à la limite j'en n'ai pas trop, trop besoin donc... **D'accord. C'est un constat que vous faites mais ce n'est pas dérangeant.**

Voire même euh... , là euh..., on..., à midi-midi et demi on déjeune, bon, on range ; et puis l'après midi si ça reprends 'fiut' 'hop', sieste ! Et ça ne m'empêche pas le soir de dormir de minuit et demi une heure jusque neuf heures ; ce matin je me suis levé à neuf heures. Ça le fait hein !

D'accord. Mais donc depuis votre inactivité donc ça va faire un an, c'est ça ? hum... Vous n'avez pas besoin de consommer de somnifère, vous me dites que c'est très ponctuel. Il peut même y avoir des semaines voir des mois sans en prendre du tout ? Oui ça m'arrive oui. **Ah ça arrive, d'accord. Sachant qu'auparavant c'était systématique ?** Ah oui, c'était systématique. **D'accord. Vous avez eu plusieurs années à en prendre systématiquement tous les soirs ?** Tout à fait oui, tout à fait. **D'accord. Donc trois-quatre ans quelque chose comme ça. D'accord.**

Est-ce que vous avez des... Vous m'avez dit que vous étiez commercial ; est-ce que vous avez des diplômes ... ? J'ai tout appris sur le tas ; en 1960... Euh ça nous rajeunit pas ! (*rires*) Euh quinze, seize, dix-sept... En 1977-1978 euh... Avant j'ai été footballeur. **D'accord ;** Et puis... A *ville 1* puis après à *ville 2*. **A quel âge avez-vous commencé à être footballeur ?** Bah depuis tout petit mais j'ai commencé à gagner ma vie à dix-sept, dix-huit ans, et *ville 1* puis quand je suis allé jouer à *ville2* ; mais à *ville 2* j'avais pas le statut professionnel, j'avais le statut promotionnel c'est-à-dire que ; on travaillait, j'avais un travail et puis après le soir on s'entraînait, tous les soirs –**d'accord**- voilà donc j'avais deux salaires ; j'avais le salaire de mon travail et le salaire de footballeur. **D'accord. Et votre travail autre à l'époque c'était dans le sport ou ...?** Non, non, je travaillais dans un supermarché. Mais j'aurai pu être représentant... Bon bah c'était euh, je travaillais dans un supermarché. **D'accord.** Et puis... Bon et suite à ma rupture d'anévrisme en 1976 il a fallu que je... J'ai pas pu continuer à jouer à ce niveau là –**d'accord**- donc il a fallu que je me reconvertisse. Parce que l'hypermarché ça commençait à me... **Oui, d'accord.** Et puis je me suis mis en commercial et j'ai vendu des maisons à construire, des maisons individuelles. **D'accord.** Voilà. C'est en 1977 à peu près. **D'accord. Comme vous dites vous avez appris « sur le tas ».** Sur le tas ! **Sachant que vous étiez allé jusqu'au BEP... ? Vous aviez quitté l'école... ?** En première. **En première. D'accord. Donc le foot... Oui... Vous avez des centres d'intérêt, des passions ? Vous me parliez de la pêche ?** Oui, j'adore la pêche... **D'accord.**

Bah... Eh bin là donc euh... Là on a un camion qu'on a aménagé en camping-car ; –**d'accord**- parce qu'un camping-car euh..., c'est pas donné ; donc dès que l'on peut, tous les week-end : 'fouitt' on va pas loin mais bon sur la côte vendéenne ; on n'est pas obligés d'aller sur les endroits de camping-car rangés (*il fait signe d'un rangement aligné*) ; on peut s'arrêter où on veut –**oui**- alors... Puis voilà ; on part trois, quatre, cinq, six jours. **D'accord.** Parce que malheureusement ma compagne s'est... Elle a eu un accident de travail, elle est tombée sur le genou là elle s'est fait opérer du ménisque donc bon là elle est encore en accident de travail. L'été dernier ça a été le cas donc on partait une semaine... Donc ça a été le cas... Oui, oui, oui.

Donc elle n'est pas encore retraitée votre compagne ? Non elle a cinquante..., quatre ! Elle est de 1961, oui c'est ça. **D'accord. Elle est en accident de travail en ce moment ?** Voilà c'est ça. **D'accord.**

Est-ce que vous pouvez me parler du sommeil dans votre enfance ? Euh... A la maison ça se passait bien, j'ai fait quatre ans de pensionnat, interne –**d'accord**- euh... De toutes façons c'était : 'poum', 'poum' ! Extinction des feux à neuf heures et puis sept heures : debout, il n'y avait même pas de question à se poser... **D'accord.** Et puis euh... Oui dans mon enfance... Tout se passait merveilleusement bien ; pas de...

A vos souhaits... ! **Ah non, finalement j'ai pas éternué... (rires)**

Le... Comment... Y avait pas de question à se poser hein ; de... De mes onze à seize ! **D'accord.** Ou douze à seize. **D'accord. Donc là vous dormiez à poings fermés.** Bah oui, oui, oui. Les troubles de sommeil, j'en ai eu qu'à... Enfin si je puis dire ; simplement en étant adulte, hein ; et même après mon

opération ça m'a pas si travaillé que ça... Hein je veux dire : j'ai eu un traitement pendant six mois et après j'ai rien eu à prendre... **Par rapport à ça ; mais ça n'avait pas affecté votre sommeil ?** Voilà c'est ça, non du tout du tout ; après c'étaient plus des problèmes personnels... Euh... Affectifs... problèmes d'argent, -**d'accord**- ça travaille toujours un petit peu les neurones, euh... Qui font que bah... Bah on dort... Comme on dit : on dort plus ou moins bien et donc on prend un cachet et puis voilà ! Vous voyez ce genre de problèmes que tout le monde a, malheureusement, oui, qui font que bon... On a besoin de ce genre de produit pour euh... Pour oublier !

Ça fait oublier ce genre de produit, c'est ce que ça permet ? Bah à la limite c'est pas mieux mais je préfère ça que euh... Que l'alcool. -**Hum**.-Et encore il y en a qui font les deux, c'est encore pire mais bon... **D'accord. D'accord.** Voilà ! **Vous trouvez que ça... Que il y a un petit peu des similitudes entre le somnifère et l'alcool ?** Bah oui parce que... Des similitudes ... - **des ressemblances**- c'est-à-dire que quand on se dit : je prends un cachet et puis pendant ce temps là je vais roupiller -**oui**- bon, euh... Que j'imagine quelqu'un qui boit... Arrivé à un certain stade il va plus savoir ce qu'il dit... Bon et puis il va tomber et il va dormir. Bon le résultat va être presque le même, enfin, presque ... **D'accord.** Ça va être pire avec l'alcool qu'avec le somnifère, s'il prend qu'un...

Ça risque d'être pire, d'accord. Oh je pense oui. **Est-ce que vous personnellement vous avez déjà eu recours à l'alcool pour dormir ?** Oui, bien sûr ! **Est-ce que vous pouvez m'en parler ?** Ah pour dormir ? Oui... On..., non, non, non, non, pour faire la fête, oui, mais pas pour dormir ! **Oui d'accord. C'était pas pour mieux dormir.** Ah non, non, non, je sais très bien que, l'alcool... C'est comme quand... Lorsque l'on dit « j'ai froid je vais prendre de l'alcool »... Ça fait tout le contraire alors... N'est ce pas ? J'ai tort ? **Non vous n'avez pas tort ! (rires) D'accord.**

Vous avez des frères et sœurs, monsieur ? J'ai... Un frère qui a soixante dix ans qui vit à *ville 7* qui est *issu de ville 1* avant,- **d'accord**- il vient de déménager là il y a un an ou deux. Et puis... J'avais une sœur... Aînée, qui était prof de gym qui vivait à *ville 8*, *ville 1* puis bon qui vivait à *ville 8* et elle est décédée en 1998 à cinquante cinq ans d'une tumeur au cerveau et puis c'est descendu et puis elle a fini sa vie en petite chaise roulante... Cancer généralisé enfin bref paralysie générale, voilà.

Et donc une maman qui est à *ville 5* ? Oui et mon papa qui est décédé à quatre-vingt un ans, en 2011. **D'accord. Très bien.** Donc il me reste plus que... Ma mère et puis mon frère. **Votre frère oui, tout à fait.**

D'accord. Je regarde un petit peu... Est-ce qu'on peut dire que vous avez des rituels au moment de vous coucher, vous m'en avez déjà un petit peu parlé ; est-ce que pour vous il y a des choses indispensables à faire avant de vous coucher ; à faire ou à ne pas faire d'ailleurs avant de vous coucher ? (...) 'Oooh'... Pas spécialement... Bah j'aime bien fumer une cigarette sur la terrasse avant de fumer. **Avant de dormir ?** Avant de me coucher excusez-moi, excusez-moi ! Oui, oui. Bon et puis après je vais à la salle de bain et puis bon etc, etc, ... (...) Mais euh... Oui quand on décide ; qu'on a tout rangé là, bon et puis qu'on décide d'aller vers la chambre pour regarder le film... Moi je dis « ok » ; et si il reste ça de vin dans mon verre... Bon tout est rangé, je prends ça de mon verre de vin sur la terrasse ; en plus on a de la chance parce qu'il y a un balcon au dessus ; même quand il pleut et puis s'il pleut un petit peu... **D'accord c'est quasiment quotidien ?** Ah non, non, non,...

Bonjour ! (Un jeune homme entre dans la pièce et va dans une chambre...)

Non c'est pas quotidien, non. Quand il pleut dehors... Non et on a autre chose à faire, on a autres choses à faire. **D'accord, d'accord.**

Comment est-ce que vous voyez les dix/vingt/trente ans à venir au niveau de votre sommeil ? Comment est-ce que vous vous voyez dormir ?

Oh de la même manière qu'aujourd'hui... **De la même manière ?** Ah oui ! **D'accord. Pour vous rien ne va changer tant au niveau de votre sommeil naturel qu'au niveau du recours aux médicaments ?** Bah je vois pas... Bah si j'ai pas d'autres soucis, euh... Comme on parlait tout à l'heure... Argent, santé –oui- (...) Ou familial –oui- pourquoi voulez-vous que je dorme pas comme on dit « sur les deux oreilles » ? **D'accord. Au moins sur une. D'accord ; ce sont les soucis qui conditionnent la bonne nuit ?** Oh bah c'est souvent ça, hein ; et puis je suis pas du genre à aller m'en chercher, des soucis ! **D'accord. Des soucis...** Y en a assez comme ça ; vous allumez soit la télé soit la radio ou le journal ; y a que ça donc euh... Vaut mieux prendre un jeu et faire des mots croisés, des sudoku, etc. **D'accord.**

Ça ça permet de bien se détendre juste avant de dormir ? Ah oui ! Voilà ce que je fais justement de temps en temps. Quand on part en vacances là, dans le camion ; oh je lis de temps en temps et autrement 'pfiut' : sudoku, des mots fléchés. Oui, ça ça vous détend bien. Vous en faites longtemps avant de vous endormir ? Non, parce que 'pouh' ça m'aide à ... (*il fait signe des yeux de s'endormir*). **D'accord.**

Est-ce que vous pouvez me parler du renouvellement du médicament auprès de votre médecin ? Bah c'est pas compliqué c'est tous les... Bah c'est tous les trois mois –oui- parce que j'ai des... Des médicaments à prendre à vie –d'accord- et mais... Et l'ordonnance qu'elle me fait c'est... Valable trois mois, –oui- bon, mais ces médicaments là. Par contre les médicaments qu'elle me prescrit pour dormir euh c'est... Une fois, à prendre que une fois. Donc un tube est valable trois mois ; alors que le reste, l'ALD..., l'ALD est renouvelable trois fois –donc c'est... **Donc on peut dire qu'une boîte de médicaments vous fait les trois mois.** Oui, c'est ça. **D'accord.**

Et... vous parlez de votre sommeil à chaque renouvellement ? Bah elle me pose la question et je lui dis : « bah non il m'en reste » ou je lui dis : « bah oui je voudrais bien une boîte parce que j'en ai plus ». Mais c'est pas parce qu'elle va me prescrire la boîte que je vais piocher dedans. **D'accord vous faites vraiment en fonction du besoin. Voilà. D'accord. Décrivez moi le seuil à partir duquel vous vous dites « j'en prends un ».** J'imagine que tous les jours il y a des choses qui font qu'il y a quelques petits soucis ; qu'est-ce qui fait vraiment que vous allez prendre un médicament ?

Sur une échelle de un à dix par exemple de l'énerverment –oui- de famille, fric, etc. (*rires*) Bon la moyenne c'est cinq, si ça arrive à sept ou huit, je le prends. **D'accord, c'est comme ça que vous le définissez.** Puisque je suis, je vous le répète je... Moi j'aime bien que tout se passe bien... Pas un mot plus haut que l'autre... **D'accord. Si les médicaments n'existaient pas à votre avis comment est-ce que vous feriez par rapport à ça ?** Bah la sécu se porterait déjà mieux... (*rires*) **Je parle des médicaments contre le sommeil hein.** Oui bien sûr ! **Pas le reste.** Bah... On trouverait une autre solution..., peut être qu'on ferait plus de sport pour se détendre, pour se défouler... **Oui ? Ça pourrait être ça ?** Bah oui ! **Vous en faites du sport ?** J'ai arrêté parce que dès que je fais quelque chose j'ai mes genoux qui... J'ai mes chevilles qui... (*bruit de dérapage*). **D'accord.** Je pourrai faire autre chose : la natation mais j'aime pas trop ça –d'accord. Euh... Oui je sais c'est...

Qu'est-ce que vous faisiez vous faisiez du foot donc ? Est-ce que vous faisiez autre chose ? Non c'est principalement du foot ? Le foot donc, de l'athlétisme en même temps... Non c'était essentiellement du foot. **D'accord monsieur.**

Ok qu'est-ce que je voulais vous 'faire dire' d'autre ? Hum ... (...) D'accord ; bon je pense avoir fait tout le tour... On va terminer peut-être par : une nuit idéale ; est ce que vous pourriez me la décrire ?

Je ne m'engueule pas avec ma compagne, passez moi l'expression. Elle me dit qu'elle a passé une bonne journée, parce que c'est important aussi de savoir ce que monsieur ou madame... Qu'en pensez vous ? **Je suis d'accord avec vous, c'est important.** Et puis euh... On est d'accord sur le programme qu'on va regarder (*rires*) ça aussi c'est important, même si on a deux télé, bon ; et puis... Bah on passe

une bonne soirée... Et puis euh... On est d'accord à peu près à cinq minutes près pour éteindre la lumière ; **-oui-** on dort bien et... Bonne température dans la pièce ; **-oui d'accord-** parce que... Moi j'ai... De là à là je suis frileux mais de là à là je m'en fou ; **-d'accord-** ma dame elle a toujours chaud ; mais c'est normal les bouffées de chaleur c'es logique pour les femmes ; enfin logique... Et puis le lendemain matin... On a mal nulle part et puis bon, sourire quoi (*rires*) et mal nulle part ! **d'accord. Ça c'est la nuit idéale, très bien...** Et plus si affinité... (*rires*) Comme je vous le disais tout à l'heure ! (*rire*) **Vous avez faillit l'oublier !** Ah non, non, non, bah... Quand on... Comment dire ça ? J'ai failli l'oublier bah quand on pratique de moins en mois..., ça saute moins à l'esprit. **Ça saute moins à l'esprit quand on pose la question, d'accord. Très bien.**

Est-ce que vous voulez ajouter quelque chose ? Ou sur votre vie, ou sur votre sommeil ? Qu'on n'aurait pas aborder, spontanément ? Je vous laisse un petit peu de temps pour réfléchir. Oui euh... Ce serait, ce serait... Je veux pas, je... C'est normal que quelqu'un rêve ? **C'est une question que vous vous posez ?** Oui de temps en temps oui ! **Qu'est ce que vous en pensez, vous ?** Il y a des rêves tellement bizarres, des rêves qui remontent à... (*il fait signe en passant la main au dessus de la tête*). **C'est fréquent que vous fassiez des rêves tellement bizarres ?** Oh bizarre euh... (*il est très pensif*) ...

Bah de temps en temps oui y a des rêves bizarres, c'est souvent les mêmes personnes qui sont là ; **-d'accord-** soit vivantes, soit ... Ou c'est des personnes que je ne vois plus parce qu'elles n'habitent pas *ville 4* ou la région mais c'est des personnes que j'ai connues ou... **D'accord. Ça vous effraie le lendemain matin ?** Ah non du tout, du tout, non, non. (...) **Ça a quand même un retentissement sur vous le fait de faire ces rêves ?** Bah ça dépend quels rêves et... (*silence*) Quand euh... Logiquement on peut dire certaines choses à sa... A sa moitié, y a des fois ou bon... Y a des fois, bon c'est moins évident **-oui ?-** donc euh... Ben on est obligé de garder ça tout pour soi et puis et puis et puis, bah oui... Oui bah et c'est moins évident... **Vous voulez dire ce sont des choses qui surviennent dans les rêves justement ?** Oui, oui, oui ! Moi j'aimerais bien le matin dire : bah tiens j'ai rêvé ça, ça, ça, ça, ça, mais bon y a des choses qui... **Qui vous gênent, ça vous gêne de révéler le contenu de vos rêves ?** Ah oui, oui ; c'est clair. Bah par respect déjà ; et puis je sais pas si... Ce serait très bien..., compris ! **D'accord. (silence) Vous croyez qu'elle en fait aussi votre compagne, des rêves ?** Ah oui ! La vie qu'elle a menée ! Qu'elle a eue ! **Elle vous en parle ?** Non... Non plus. C'est très, très rare ! Non, non, non, non. **D'accord.** Mais je suis sûr que oui. Moi j'ai une vie comme ça mais par contre la vie qu'elle a eue euh... **-d'accord. (...)** Je le souhaite à personne ! **D'accord.**

Est-ce que son sommeil à proprement parler vous gêne ? Vous me disiez que vous faisiez attention de ne pas allumer la lumière, de ne pas rentrer avec du bruit etc... Mais quand vous, vous dormez est-ce que elle vous gêne d'une manière ou d'une autre pendant la nuit ?

Non, non. Sauf quand je me réveille... Et puis euh..., parce que elle ronfle -mais qui ne ronfle pas ! - **d'accord-** et si je me réveille pour me rendormir 'fiufou' c'est pas évident ! Mais c'est tout, c'est tout ! **D'accord. Oui. Très bien.**

Est-ce que vous voyez d'autres choses à rajouter ? Non. Donc on a fait un petit aparté sur les rêves, je vais répondre à votre question... (*silence*)

Non, non, mais si de toute façon j'ai vos coordonnées, je peux me permettre de vous rappeler ? **Bien sûr !** Vous êtes où, à Nantes ? **A Nantes tout à fait ! Vous pensez qu'il y a des choses sur votre sommeil ?** Peut-être ! Je vous dérangerai ! **D'accord. Bon en tous les cas je vous remercie pour ce temps que vous m'avez accordé !** Je vous en prie... **Par rapport à...**

Enregistrement de 53 minutes et 18 secondes.

Entretien n° 8 :

Monsieur D. 65 ans rencontré chez lui, dans son village à une trentaine de kilomètres de la métropole.

Maison récente au beau milieu de la campagne dans un hameau résidentiel. Accueillie dans la pièce principale salon-salle à manger-cuisine, à côté d'un garage fermé dans lequel le chien aboie en continu, pendant tout l'entretien. Le patient, moustachu, marmonne énormément.

Je ne sais pas ce que le Docteur *traitant* vous a dit à mon sujet. Bah pas grand-chose, que vous faisiez une enquête mais je sais pas... **Que je faisais une enquête, exactement. Je m'intéresse aux troubles du sommeil, aux plaintes de sommeil des personnes qui sont retraitées et qui consomment des médicaments pour dormir, pour mieux dormir.** Hum... **C'est en ça que je viens vous voir aujourd'hui. Donc est ce qu'on peut commencer si ça ne vous dérange pas, par le fait que vous me parliez de votre vie ?**

Non, ça me dérange pas, non. **Allez-y je vous écoute Monsieur.** Ma vie de retraité ? **Votre vie, globalement.** Actuellement ? **Oui.** Bah disons que je ne fais pas grand-chose quoi, (*rires*)- **d'accord.** Bah je me lève vers dix heures, déjà, neuf heures trente-dix heures. Après euh je fais à manger quoi. Euh l'après midi bah je vais promener mon chien -**d'accord**- je fais des bricoles, je fais ma pelouses, je fais des trucs comme ça, le jardin tout ça quoi. **D'accord.** Je fais les courses, je fais à manger, enfin tout, tout... Parce que je ne travaille pas (*il marmonne*). **Parce que ?** Parce que ma femme travaille ! -**d'accord**- Donc c'est moi qui fait le... Le travail, quoi. -**d'accord**- Et puis c'est tout bah après le soir je regarde la télé, je lis, je fais les mots croisés ; je joue un petit peu à ... A l'ordinateur, c'est à peu près tout. **D'accord, d'accord. Donc ça c'est votre vie en tant que retraité.** Oui... **Ça fait combien de temps que vous êtes retraité ?** Cinq ans, six ans même, bientôt. **D'accord. Qu'est-ce que vous faisiez auparavant... ?** Bah au départ j'ai travaillé en usine -**oui**- vingt et quelques années ; euh toujours en trois huit, toujours en trois huit en équipe -**d'accord**- et après j'ai fait, j'ai fait des livraisons de médicaments. **D'accord. A chaque fois dans la région ?** Ah non, non, les médicaments c'était dans le sud. **Dans le sud de la France. D'accord.** C'était que... C'était de la méthadone. **D'accord, vous faisiez des livraisons de méthadone.** Hum. **D'accord. Vous travailliez pour... une pharmacie, pour... ?** Pour un labo. **Pour un laboratoire, d'accord. Et ensuite ? Vous... Vous avez travaillé jusqu'à votre retraite dans cette livraison ?** Oui. **D'accord. D'accord. Bien.** Voilà. (...) **Et puis euh... d'accord donc retraité depuis cinq ans ; vous avez quel âge Monsieur exactement ?** Soixante cinq ! **D'accord. Et donc vous êtes marié ?** Oui. **Vous avez des enfants ?** Oui, deux. **Deux enfants, d'accord. Votre femme, votre épouse travaille encore ?** Oui. **D'accord et donc vous... Vous avez été scolarisé dans la région ?** Ah non, non, je viens de *région à 500 kilomètres*, moi. **De *cette région d'origine*, d'accord.** Non, non, ça fait une quinzaine d'années qu'on est dans la région. **Ça fait une quinzaine d'années, d'accord. Et donc vous avez quitté l'école vers quel âge pour commencer à travailler ?** Quatorze ans. **Vers quatorze ans, d'accord.** Et puis après j'ai été en apprentissage après dans l'usine. **D'accord.** Je voulais toujours travailler. **D'accord ; dans *la région d'origine* aussi ?** Oui, dans *la région d'origine*. **D'accord. Ensuite vous êtes allé dans le sud pour travailler, et vous êtes...** Non non, j'ai pas été dans le sud je suis resté dans *la région d'origine*, euh c'était... C'était un labo de Paris. **D'accord.** J'allais dans le sud, je chargeais à Paris et j'allais dans le sud toutes les semaines quoi. **D'accord.** Je livrais quoi. Mais j'étais... **Vous étiez routier en fait.** J'habitais dans *la région d'origine* au départ. **D'accord. D'accord.** Sauf à la fin j'habitais à *ville voisine*. **D'accord. Et pourquoi *ville voisine* ?** Pour me rapprocher de ma belle mère qui est de *région à 200km*. **Qui est de *région à 300km* ? (Rires)** **Vous en êtes encore un peu loin ?** Oui mais c'est parce que... Comme ça ma femme n'a pas changé de métier, -**d'accord**- et on n'a pas payé de déménagement. **D'accord.** Parce qu'elle, elle travaillait chez un transporteur, dans *région d'origine*. **Elle est trans..., elle travaillait chez un transporteur ?** Elle travaillait chez un transporteur ; -**oui**- qui avait une boutique à *ville voisine* donc elle s'est fait mutée si vous voulez et ils ont déménagé dans leur semis qu'on appelle : (*propos*

inaudible) maintenant. **D'accord. Vous avez toujours habité à la campagne ?** Non, dans *la région d'origine* on était en ville. **Dans *la région d'origine* vous étiez en ville, d'accord. Ok.**

Très bien ; d'accord. Est-ce que vous avez des... Des passions, des activités ? Bah pas vraiment non ; non pas vraiment ? Enfin un peu la moto mais bon c'est pas... J'ai pas trop les moyens de... **Vous n'avez pas de moto ?** Si j'en ai une petite, si j'en ai une mais bon je vais pas... On va pas bien loin quoi, c'est fini... **D'accord, vous n'en faites pas beaucoup.**

Et vos enfants sont dans la région ? Mes enfants sont à une cinquantaine de kilomètres autour ; mais j'en ai un qui me parle plus. **D'accord ; un sur... deux ?** Oui. **Il y en a deux. D'accord. Bon. Est-ce que vous avez des petits enfants ?** Trois. Mais je ne les vois pas du fait... **Ce sont les enfants de votre fils ?** Oui, voilà. **D'accord. Bien.**

Est-ce que vous pouvez maintenant me parler de votre sommeil au long de votre vie, tout au long de votre vie ? Bah au long de ma vie c'est-à-dire qu'au début j'étais au début j'étais en deux-huit, j'ai toujours été en deux-huit et puis après en trois-huit, j'avais quand même des difficultés à m'endormir quoi. **Oui.-** Et puis... 'Beh' non après, après euh ; après quand je faisais du transport : bah non je faisais énormément d'heures et je dormais très facilement là. **D'accord.** Pas beaucoup d'ailleurs parce que je faisais des heures des heures ; je dormais pas beaucoup dans la semaine, quoi. **D'accord.** Et j'avais pas de problèmes de sommeil du tout. **Y avait pas de problèmes de sommeil... (...)**

Et donc les problèmes de sommeil ont commencé quand ? Bah c'est pas vraiment des problèmes hein c'est euh... Disons bah. Bon bah j'ai pris ma retraite euh je vous dis je regarde la télé après je lis un petit peu après jusque minuit, bon après je m'endors vers minuit et demi ; après je me réveille deux-trois heures la nuit quoi. Je vais aux toilettes je prends un verre d'eau et je me recouche. J'ai pas de problème de sommeil ; mais... Des fois... Quand c'est vers cinq heures que je me lève je peux me... Je me rendors pas tout de suite je me rendors vers six ou sept heures, et c'est là que j'ai des problèmes de sommeil ; et c'est la seule chose que j'ai comme problème quoi.

Et pour cela vous prenez des médicaments en ce moment ? Oui, du Lexomil®. **Du Lexomil®. Et vous en prenez quelle quantité ? Et à quelle fréquence ?** Deux quarts ! **Ce n'est pas un demi, c'est deux quarts ?** Bah oui c'est en quatre que je les coupe. **Vous le coupez en quatre et vous en prenez deux.** Un demi, quoi. **Ça vous en prenez tous les soirs !** Oui.

Qu'est-ce qu'il permet ce médicament ? Hein ? **Quel effet a ce médicament sur vous ?** Eh bah euh quand je me couche... Quand je me réveille la nuit, je me rendors aussitôt. Je me réveille, je vais aux toilettes, je me rendors aussitôt. Alors que comme je vous dis avant que j'en prenne, vers cinq heures quand je me levais, j'allais aux toilettes, je me rendormais pas avant six ou sept heures ; c'est vraiment le seul bénéfice.

D'accord c'est vraiment pour ça que vous avez demandé le médicament à votre médecin. Oui. **D'accord. Et donc le médicament vous le prenez le soir en vous couchant ?** Non pas du tout je le prends quand je sors mon chien ; je le sors vers dix heures moins le quart, dix heures. **D'accord.** Et puis c'est tout. Mais ça fait pas effet... Ça fait pas effet de dormir... La première fois si vous voulez... **Ça fait pas effet au moment où vous le prenez vous voulez dire ; ça fait effet plus tard dans la journée... Plus tard dans la nuit, pardon.** Plus quand je me réveille la nuit. **Vers cinq heures.** Oui ou vers une heure ou deux heures. **Mais ça ne joue pas au début sur le fait de vous endormir.** Pas pour m'endormir, non. **D'accord, d'accord.**

Et donc ça fait combien de temps que vous prenez ce médicament pour cette raison là ? Pour cette raison là ça fait euh... Fin 2010 ! **Ça correspond, dans votre vie à quelque chose de particulier ?** Non. **Non ?** Non ça a toujours été comme ça après euh ma retraite ! **Ah c'était donc au début de votre retraite ?** C'est au début de ma retraite oui parce que euh avant je me réveillais... Je me réveillais... Je me levais pas la nuit ! C'était au début de ma retraite que ça a fait ça. **-D'accord.-**

Mais j'ai pas demandé tout de suite au docteur qu'il me donne euh... Le médicament quand même. **D'accord.** Parce que si vous voulez ; quand j'ai commencé à être en retraite j'avais ces trucs là que j'étais toujours éveillé à cinq heures, à cinq-six heures. Et euh... J'ai fait piquer ma chienne, après. **D'accord.** Et... J'ai eu des crises d'angoisse. Vous savez ce que c'est des crises d'angoisse ? **Oui...** j'ai fait des crises d'angoisse pendant à peu près deux mois. Et donc j'ai été au docteur, et il m'a donné du Lexomil® donc, et un antidépresseur. Et le Lexomil® c'était pour la première semaine -**d'accord**- parce que l'antidépresseur ne devait faire l'effet que au bout de deux semaines. Mais euh... Moi je tenais pas trop à l'antidépresseur quoi, donc j'ai pris que Lexomil® ; -**d'accord**-et ça m'était très bien ; et c'est pour ça que après j'ai demandé au docteur qu'il m'en donne pour. **D'accord. Ça c'était en 2010 ; au début de votre retraite et au moment où vous avez du vous séparer de votre chienne.** Voilà. **D'accord.** Est-ce que les médicaments vous pensez qu'ils ont été nécessaires plutôt parce que votre chienne n'était plus avec vous ou bien le fait de ne plus travailler. Ah non c'était... Non parce que les crises d'angoisse c'était... Suite à... Quand j'ai fait piquer la chienne ! **Oui d'accord.** Ça n'avait rien à voir avec les trucs... Que je vous ai expliqué avant quoi. **D'accord.** Ah oui. **Donc c'est à partir du moment où les crises d'angoisse ont commencé qu'on a commencé les médicaments pour ces crises d'angoisse...** Voilà c'est comme ça que je l'ai connu déjà et puis que j'ai vu que ça faisait effet que après ça... **Que ça faisait effet sur votre réveil à cinq heures du matin, c'est ça ?** Voilà. **Alors que vous ne vous attendiez pas forcément...** C'est à dire que tant que je l'ai pris j'ai plus eu de crises d'angoisse, je faisais plus de cauchemars... La nuit enfin je me réveillais toujours la nuit quand même hein j'avais quand même les mêmes horaires de... De sommeil – **d'accord**- ; mais euh entre cinq et sept heures je dormais. **D'accord.** **Grâce aux médicaments.** Et quand j'ai arrêté de le prendre... Comme j'avais juste une prescription d'une semaine enfin j'avais une boîte quoi ; quand j'ai arrêté de le prendre bah ça a recommencé comme avant. **D'accord.** Donc à la première occasion j'ai demandé au docteur qu'il me refasse ça. **D'accord.** **Et depuis ce moment vous en prenez tous les soirs...** J'en prends tous les soirs, oui... **Deux quarts de comprimés...** Hum. **D'accord.**

Qu'est ce qui se passait avant que vous preniez le médicament quand vous vous réveilliez à cinq heures ? Bah rien ; j'avais demandé à un petit vieux qui... Enfin il a quatre-vingt ans... Qui dort pas non plus beaucoup la nuit je lui avais demandé ce qu'il faisait, il m'avait dit « je patiente ». Alors je faisais pareil, je patientais. **Vous étiez calme, vous étiez sereins ?** Bah oui ! **Oui.** **Au final est-ce que c'était si dérangent que ça ?** Non. **D'être levé entre cinq heures et sept heures ?** Un peu quand même surtout à cette heure là quoi parce que... C'est l'heure que j'ai vraiment envie de dormir, -**oui**- et puis oui, ça me dérangent quand même, oui. **D'accord.** **A quel niveau est-ce que ça vous dérangent ?** Je vous dis parce que c'est l'heure moi je dors beaucoup mieux le matin, je dors... Enfin c'est l'heure que j'aime le plus dormir, quoi. **D'accord.** Et puis c'est pas marrant quoi, c'est vrai c'est pas une heure où je pourrai lire ou comme ça quoi ; ce serait encore minuit-une heure-deux heures bon ça va mais cinq heures ça me dérange ! **D'accord. Bien.**

Et donc avant de faire piquer votre chienne et d'avoir ces problèmes de crises d'angoisse et... donc rétablis par le médicament, vous n'aviez jamais eu recours à des médicaments pour mieux dormir ?

Si quelques fois mais pas... occasionnellement quoi ! Mettons quand j'étais en vacances chez ma belle mère à *ville en Bretagne* elle me donnait des trucs, des fois. **Ah oui et qu'est-ce qu'elle vous donnait ?** Je prenais du Temesta® je crois ! **D'accord.** **Et dans quelles circonstances elle vous donnait ça ?** Je sais pas mais comme c'était pas mon lit, c'était un vieux lit (*propos inaudible*). **Un vieux lit pardon ?** C'était un vieux lit, c'était un petit lit... On était en Bretagne. C'était ... -**d'accord**- c'était pas... Enfin c'était pas mon lit quoi, donc je dormais pas... **D'accord.** **Donc vous lui en aviez demandé pour...** Oui et puis elle en prenait quand... Elle me donnait un... **D'accord.** Un demi cachet, mais je me rappelle plus... Mais c'était occasionnel, vraiment occasionnel quoi. **D'accord.** **Ça avait un bon effet sur vous ?** Oui je dormais bien ! Je faisais bien ma nuit ! **D'accord.** **Donc ça ça a**

été épisodique dès que vous voyiez votre belle-mère avant votre retraite. Oui même pas à chaque fois forcément, même pas forcément à chaque fois. **D'accord.**

Et en dehors de ça votre sommeil... Lorsque vous travailliez justement en deux ou trois-huit, comment est-ce que... ? Comment était votre sommeil ? Oh bah y avait des insomnies ! **Oui ?** Par exemple quand je retombais d'une semaine le soir... Et puis après je, euh... Je sais plus trop dans quelles, dans quelles circonstances m'enfin y a des..., y a des jours où à pas dormir du tout pratiquement m'enfin à l'époque ça me dérangeait pas énormément... Je lisais ou peu importe ça me dérangeait pas... Ça me dérangeait pas trop. **Oui, d'accord. Pourquoi est-ce que ça vous dérangeait moins ?** Bah je sais pas est-ce que j'étais peut-être... Je pouvais peut-être plus lire ou je pouvais... Je sais pas. Mais ça me posait pas de problème. **D'accord, d'accord...** Et peut être même que j'avais des bricolages à faire tout ça, des fois ça m'arrangeait, je sais pas. **Du coup vous faisiez des activités la nuit ?** Oui dès fois c'était carrément des nuits j'allais bricoler des motos comme ça... **D'accord.** Donc des fois ça m'arrangeait plus d'avoir des insomnies qu'autre chose. **C'est vrai ? Ça vous décalait, d'accord. Ok.**

Du coup pour vous Monsieur, qu'est-ce qu'une bonne nuit ? Bah je sais pas, une bonne nuit c'est... On dort bien déjà pour commencer, on fait pas de cauchemar et on se réveille en forme quoi. **D'accord. Qu'est-ce que c'est bien dormir ? (Rires) Je suis embêtante, hein. Vous me parliez des cauchemars, vous avez beaucoup été sujet à des cauchemars ?** Oui, mais euh... Oui surtout vers la fin, mais c'est parce que... C'est parce que j'avais des problèmes respiratoires –**d'accord ?**– parce que je fumais pas mal et il y a le poumon qui a fini par être encrassé. D'ailleurs j'ai pris pendant quatre ans j'ai pris des trucs là... 'Stidirit'... **Sérétide® peut être ?** Peut-être bien, un truc comme ça oui, un truc qu'on respire... Pendant quatre ans quand même ! **D'accord !** Et puis... C'est peut-être pour ça je respirais très mal et en plus je faisais du bruit la nuit, je faisais un bruit infernal-**d'accord.** Je pense que c'est ça qui me faisait faire des cauchemars. **D'accord, d'accord.** De toutes façons c'étaient toujours des cauchemars de... De claustro..., -phobie là je me réveillais j'étais dans des tuyaux enfin...etc., je pense que ça devait être ça ! **D'accord. C'était à quelle période ça ?** Juste avant la retraite ! **Juste avant la retraite, d'accord. Et quand vos problèmes de respiration se sont améliorés vous en faisiez moins ?** J'en faisais plus du tout de toutes façons, non j'en ai plus fait depuis que j'ai mis mon nez dans... dans le Lexomil®. **Dans le Lexomil®.** Je ne faisais plus de cauchemars du tout. **D'accord. Et donc la raison pour laquelle le Lexomil® a été commencé c'était probablement du coup la disparition de votre chienne... Oui ! Est-ce que vous avez l'impression maintenant à distance que... que le médicament est encore nécessaire malgré le fait que maintenant les choses se soient... passées ?** Bah oui parce que... Enfin je sais pas parce que je n'ai pas essayé sans... Mais je me dis que maintenant avec mon fils qui m' parle pas ça doit sûrement me travailler aussi ! Bon je dois pas m'en rendre compte justement parce que j'en prends toujours mais ça doit me travailler quand même. **D'accord, d'accord.** Parce que par exemple quand j'ai vu ma femme qui bon qui... A un moment quand ça a commencé elle en prenait justement elle aussi du... Elle, elle a arrêté. Mais elle en prenait aussi parce que ça la travaillait bien plus que moi encore. **D'accord.** Alors je pense que... S'il y avait pas eu le coup de mon fils, je pense que oui je pourrai m'en passer tranquillement. **D'accord.** Ce serait pas nécessaire. Mais là avec mon fils je sais pas ; je sais pas comment que ça va..., sans. Je sais pas sans, comment que je dormirai.

Vous n'avez jamais..., en cinq ans là, vous n'avez jamais fait l'essai d'arrêter ou de diminuer, d'en prendre juste un quart ? Si j'ai fait mais je suis revenu après à deux... Je ne sais pas trop pourquoi d'ailleurs ? **Oui, c'est vrai ? D'accord. Vous ne vous souvenez pas du moment ?** Si c'est peut-être parce que là... A un moment justement comme je vous dis on avait fait une médiation avec mon fils on avait fait une médiation ça avait pas marché. C'était peut-être à ce moment là ! **Vous avez fait... Une humiliation ?** Une médiation ! **Ah, une médiation !** Une médiation c'est essayer de se remettre bien quoi, c'est avec une médiatrice, et puis... Mais ça avait pas marché c'est peut-être à ce moment là je sais pas, je me souviens plus. **D'accord. C'était il y a combien de temps ?** Oh un an et

demi... Peut-être moins, une bonne année. **D'accord. Les soucis avec votre fils sont encore bien présents, bien. Ok.**

Alors, question inverse ; maintenant pour vous qu'est-ce qu'une mauvaise nuit ? (*rires*) Bah je sais pas une mauvaise nuit, c'est quand on n'arrive pas à dormir. **Oui. D'accord.** Sûrement, je sais pas. **On fait quoi quand c'est comme ça, quand on n'arrive pas à dormir ?** Bah ça dépend où on se trouve et... Ça dépend, je sais pas moi. Parce que... Ici on peut pas faire... On peut pas faire grand-chose on peut pas allumer partout, on peut pas regarder la télé ça fait du bruit ça va réveiller ma femme, c'est compliqué. **Donc est-ce que ça vous est arrivé depuis que vous êtes ici de faire une mauvaise nuit, et dans ce cas qu'est-ce que vous avez fait ?** Bah non à part quand je faisais des crises d'angoisse c'était... Et... J'attendais le jour quoi le jour pour ouvrir les volets. **D'accord.** Mais depuis ce temps là, non. Depuis ce temps là ça va. **En fait il n'y a pas eu de nouvelle mauvaise nuit depuis que vous avez le traitement.** Non ! **D'accord. D'accord.**

Est-ce que vous avez, euh... Avant de vous endormir est-ce qu'il ya des choses que vous faites ou que vous évitez de manière systématique ? Non. Non ? **Pas du tout d'habitude justement pour bien dormir, en dehors de la prise de médicament bien sûr.** Non. Non, **d'accord. Rien qui vous vienne...**

Est-ce que vous pouvez me parler de votre sommeil dans votre enfance ? Non, j'ai pas de mauvais souvenir en tous cas, non ! **Oui, d'accord. Vous avez des frères et sœurs, vous avez...** Bah j'ai un frère, il est décédé. **D'accord. D'accord.** Y a pas longtemps y a..., trois ans. **D'accord. (...)**

Et donc vous me disiez que vous aviez grandi dans *région d'origine*. Oui. **D'accord. Hum...**

Est-ce que vous avez des problèmes de santé particuliers qui... Qui peuvent retentir sur votre sommeil ? Je pense pas. **Il y a eu la respiration à un moment donné.** Oui il y a eu la respiration, bah d'ailleurs, un moment avant euh ... Non un an car finalement tous les problèmes je les ai connus qu'à la première visite médicale que j'ai passée de... Euh de travail, avant la retraite. Euh j'ai de la tension, beaucoup de tension ; à l'époque j'avais vingt de tension, je le savais pas. Et de la tension qui va dans les bronches, une bronchite chronique là euh... **Hum, d'accord.** Sinon c'est tout. **D'accord ; vous avez ces deux problèmes là, mais là ils ne retentissent pas sur vos nuits de sommeil.** Non ! Si ! Alors justement ce que je voulais dire c'est la première fois que j'étais allé pour cette bronchite, le docteur il avait trouvé que ça faisait tellement de bruit que ça m'empêchait de dormir. **D'accord.** Il m'avait donné donc le fameux truc là – **le Sérétide®**- oui, c'est là que ça a commencé. Et donc c'est là qu'il m'a donné du Lexomil® pour mieux dormir. **C'est là que la prescription de Lexomil® a commencé ?** Oui, donc j'en avais pris, c'était un an avant. **C'était un an avant votre retraite. Mais vous en avez pris de façon momentanée ?** Oui ça m'a pas... Ça m'a pas vraiment... Enfin j'ai pas trouvé ça fameux quoi ; j'ai fini le truc et je m'en souviens pas. **D'accord, d'accord. Y a eu une période sans médicament, et au moment de votre retraite et du départ de votre chienne... Voilà, c'est là que ça a recommencé. Les deux sont vraiment concomitants ? Euh vous... La retraite et la piqûre de votre chienne, c'est quasiment les mêmes semaines, le même mois ?** Non, oui. Euh c'est-à-dire si vous voulez... Euh... Je gagnais plus en retraite ; je devais gagner plus en retraite qu'à travailler, si vous voulez. Et comme ma chienne elle était vieille quoi, j'ai pris ma retraite pour finir sa vieillesse à cette chienne quoi. **D'accord.** Et au bout de trois mois bah elle était morte au bout de trois mois-quatre mois de retraite, quoi.

Ah oui c'est elle qui vous a donné envie de prendre votre retraite plus rapidement ? Hum. Et donc elle est décédée plus rapidement que vous ne le pensiez, c'est ça ? Hum. Oui, c'est ça. **D'accord. C'était une chienne que vous aviez depuis très longtemps ?** Bah douze ans, toute sa vie. **J'imagine que vous deviez beaucoup y tenir.** Oui. (...) **Actuellement vous avez un nouveau chien ?** Oui, un petit peu plus petit ! **Que vous avez depuis... ?** Un petit peu après. Disons que... Je

l'ai eu... La chienne elle est partie en juin et puis lui il est arrivé en... En septembre. **D'accord. Un animal de compagnie agréable ?** Hum. **D'accord monsieur.**

Vous m'aviez dit que vous étiez marié ? Hum. **Est-ce que votre sommeil est perturbé d'une façon ou d'une autre par le sommeil de votre femme ?** Non parce que on dort... On a plus la même chambre depuis le bruit là... Le bruit que je faisais avec mes poumons donc c'était vraiment c'était vraiment du bruit c'était pas... Donc elle pouvait pas dormir ! **D'accord.** Ah oui il y avait un truc aussi c'est que je remuais toujours, je bougeais toujours mes jambes. **Ah, d'accord.** A cette époque là. **A cette époque là.** Et c'est pareil ça s'est terminé en même temps que... Que les... Que les crises d'angoisse. Ça a disparu en même temps... Enfin je sais pas si c'est vraiment en même temps en même temps, mais à ce moment là !

En même temps que les crises d'angoisse ou au moment des problèmes de respiration ? Ça devait être à peu près oui, à peu près au même moment que c'était parti... **Au moment des crises d'angoisse ou au moment des problèmes de respiration ?** Oui, des crises d'angoisse ! **Des crises d'angoisse, d'accord. Alors que ça avait commencé...** Je ne sais pas si ça a un rapport enfin si c'est vraiment lié je sais pas hein. **D'accord. Parce que vos jambes bougeaient la nuit sans que vous... Ne fassiez attention...** Oui, oui c'est pareil ma femme arrivait pas à dormir c'était plus possible.

Oui vous ça ne vous dérangeait pas ? Je ne m'en rendais pas compte. **Oui d'accord. Et ça s'est arrêté à ce moment là ?** Je le sais parce que ma femme me le disait et puis je voyais bien, je voyais bien que le lit était complètement défait quoi, mais sinon je ne m'en rendais pas compte. **D'accord. Et donc ça...** Bah oui... **En même temps vous êtes sûr que c'est fini parce que vous dormez seul ?** Nan mais de toutes façon je verrai bien je vois bien les draps partent pas de toutes façons... **D'accord, d'accord.**

Ça ne vous a pas donné envie de faire chambre commune ? Les choses sont restées telles qu'elles. Non mais c'est bien comme ça. **Vous dormez bien comme ça.** Je trouve qu'on dort beaucoup mieux. Et puis en plus comme je vous dis je peux lire jusqu'à minuit et demi une heure le soir donc... Ça lui irait pas ! **Oui, au moins vous pouvez garder la lumière allumée de façon indépendante.** Voilà oui. **D'accord, d'accord. Hum (...)**

Est-ce que vous connaissez d'autres choses que les médicaments pour réussir à mieux dormir ?

Bah non, enfin je sais pas. Se lever de bonne heure ! Très tôt ! **Se lever de bonne heure pour mieux dormir ? La nuit suivante ?** Bah oui. Mais ça me plairait pas spécialement pour pouvoir dormir. **Vous-même vous en avez fait l'expérience, vous vous levez plus tôt souvent ?** Non mais surtout quand je travaillais ! Quand je travaillais euh... Bon bah des fois... Il fallait se lever très tôt ! Mais je trouve que c'est pas une solution non plus ! Quand c'est obligatoire mais... **C'est moins confortable, d'accord.**

Comment vous imaginez votre sommeil dans les dix ans, vingt ans, trente ans à venir ? (rires) A votre avis ? Je sais pas je pense que ça va être pareil sûrement, je sais pas ! **Vous aimeriez bien que ce soit pareil ? Ou vous espérez que ça s'améliore ?** Je pense pas que ça peut aller en s'améliorant ! Au pire ça peut que s'aggraver ! **Le pire c'est, pardon ?** C'est que ça peut s'aggraver ! **Oui ?** Je sais pas j'entends toujours les... Bah même mon père qui dit qu'il dort pas euh... **Oui. D'accord. Ce que vous craignez c'est que vous ne dormiez pas à quel moment de la nuit ?** Bah j'en sais rien ! **Vous ne savez pas. Vous n'en avez pas trop d'idée mais vous vous dites que ça peut-être moins bien d'accord.** Bah oui ça doit être... J'sais pas,... Je sais pas. **Hum... D'accord. (...)**

Parlez moi de... Du moment où vous allez renouveler votre traitement, chez le médecin. Le traitement pour mieux dormir. Comment ça se passe le renouvellement ? Ça se passe parce que je vais pour renouveler tous les trucs pour ma tension en même temps alors donc... Bah ça se passe bien. **Oui, à quelle fréquence ?** J'y vais tous les trois mois parce que... Bah c'est comme ça je sais

pas. **D'accord. A chaque fois est-ce que vous parlez du sommeil du coup ?** Nan bah madame *médecin* elle me demande si je veux renouveler le Lexomil® donc je lui dis « oui ». Et ça reste comme ça. **D'accord.** Bah elle est pas très, très..., pour ; m'enfin bon elle me le donne quand même, quoi. **Oui. D'accord. (...)**

Vous êtes satisfait justement qu'elle le donne quand même malgré qu'elle soit pas très pour ? **Oui. Vous estimeriez que ce serait nécessaire d'en parler davantage ou bien selon vous... C'est pas nécessaire ?** C'est-à-dire ? **De la nécessité de reprendre le traitement.** Bah disons que je sais pas si c'est vraiment nécessaire, je pourrai peut-être m'en passer certainement mais euh... Je pense qu'il vaut mieux rester comme ça pour l'instant. **Vous pensez ça ?** Oui. **Vous-même vous préférez rester comme ça ou...?** Ben je vous dis vu ce que j'ai avec le... Déjà peut-être qu'avec mon fils tout ça... Peut-être que ça m'aiderait un petit peu peut-être déjà. **Oui, d'accord.** Disons que bon. C'est bien comme ça. Y a pas de mal non plus ... **Oui selon vous, est-ce que ce médicament peut vous faire du mal ? (Il fait signe que non)** **D'accord, vous ne pensez pas.** Non.

(...) Oui, si jamais on vous proposait éventuellement de vous accompagner pour essayer de le diminuer ; est-ce que vous seriez motivé ? Est-ce que vous auriez envie éventuellement de le diminuer un petit peu ? Qu'est ce que vous en pensez ? Oui je..., oui je pourrais..., diminuer hein si. Oui je pourrais diminuer. Bah passer un cap. Certainement sans problème certainement hein, sans... **D'accord. C'est ce que vous pensez. D'accord monsieur.**

Hum... Qu'est-ce que j'ai oublié de vous demander d'autre... Ça c'était bien. Vous m'avez dit que vous aviez soixante cinq ans hein, c'est bien ça ? Oui. **D'accord. (...)**

Bah écoutez je pense que c'est à peu près tout... Je pense vous avoir demandé tout ce que je voulais...

Est-ce que vous avez quelque chose à rajouter ? Soit sur votre vie soit sur votre sommeil qui vous paraisse important et qu'on n'aurait pas abordé ? Je vous laisse réfléchir un petit peu. Non bah... Non bah par exemple : quand je vous dis que je me réveille la nuit. Bah au début c'était euh... je me réveillais et je buvais un verre d'eau ; et ça me faisait me réveiller peut-être quatre fois par nuit. **Le fait de boire un verre d'eau ?** Oui. Du coup j'ai arrêté de boire un verre d'eau maintenant je prends un yaourt un truc comme ça –**d'accord**- et je ne me lève plus que deux-trois fois. **D'accord. Ça c'est plutôt au début de la nuit ?** Oh c'est vers une heure et demi ou deux heures de sommeil. **D'accord. Ça c'est comme ça tout le temps ?** C'est comme ça tout le temps, je vous dis : deux à trois fois. **Deux à trois fois. Et vous évitez de boire de l'eau, vous mangez quelque chose.** Ou rien et voilà. **Et c'est mieux. Et vous ne vous levez plus que deux ou trois fois.** Voilà. **Parce que le réveil arrive ou parce que vous avez quand même besoin d'uriner ?** Non ? Non je pense pas que j'aie besoin d'uriner, c'est plus par sécurité quoi comme ça que vraiment un besoin. **D'accord. Et ça donc même avec le médicament. Il y a quand même quelques réveils mais qui sont de courte durée.** Voilà c'est ça. C'est exactement la même chose ; médicament ou pas c'est exactement la même chose sauf que je me rendors aussitôt que je suis recouché je me rendors ! **D'accord.** C'est la seule différence. **Le médicament fait cette différence là. D'accord. Donc au final vous dormez combien de temps par nuit, à peu près ?** Oh si je compte tout je dors à peu près neuf heures et demi. **Neuf heures et demi ?** Bah oui parce que je m'endors vers minuit-une heure –**oui**- et puis bon tous mes trucs je me réveille dix minutes-un quart d'heure à chaque fois ça fait dix minutes-un quart d'heure et je me lève vers dix heures. **D'accord. Et donc entre avant la retraite et depuis la retraite, bon la différence c'est qu'il y a le médicament qui évite que vous vous réveilliez trop longtemps mais sinon, est-ce que le temps de sommeil est à peu près le même ?** Euh c'est pas pareil parce que avant la retraite il y a des jours où euh... Je dormais que quatre-cinq heures... Parce que c'est comme je faisais quand je faisais la méthadone je faisais à peu près mille kilomètres tous les jours, des fois plus. Surtout le lundi. Oui parce que par exemple le lundi je partais d'ici, j'allai à *ville 9* et *ville 9* je descendais *ville 10*, *ville 11*, *ville 12* et j'allais dormir à *ville 13* et comme ça le lendemain

matin je redémarrai de *ville 13* pour aller dormir sur *ville 14* alors le jour ou j'allais dormir à *ville 15* je partais d'ici à quatre heures du matin j'arrivais à *ville 14* vers minuit –**bah dites donc** et euh... Donc je dormais et tout ça, je dormais dans mon camion à *ville 14*, je dormais cinq heures, ça me faisait dormir cinq heures. Par contre le week-end quand j'étais ici je pouvais dormir... Douze heures, douze heures faciles. **D'accord. Vous rattrapiez votre temps de sommeil. Vous faisiez des siestes aussi pendant votre travail ?** Oh non je pouvais pas, hein ! **Non vous ne pouviez pas ; vous ne dormiez que la nuit, cinq heures du coup.** Oui, ça dépend, des fois plus hein quand même ! Si j'étais sur place et que ça ouvrait qu'à huit heures ... Ça dépendait ... **D'accord. Vous vous sentiez en forme quand même pendant la journée ou ?** Nan je me sentais en forme mais c'était bien... J'étais bien motivé pour... C'était stressant donc non, j'étais pas fatigué.

D'accord. Par contre vous étiez content d'avoir vos dix heures de sommeil les jours où vous ne travailliez pas, mais par contre vous vous sentiez quand même en forme. D'accord. C'était un rythme particulier ! Bah d'ailleurs j'ai arrêté parce que ça a changé de labo... Et en changeant de labo ça a changé de transporteur donc j'avais plus de travail. **D'accord. C'était exclusivement la méthadone que vous transportiez ?** Oui, oui. **D'accord. Vous faisiez la France entière alors ? (Il acquiesce de la tête.) D'accord. C'est intéressant, très bien.**

Bien écoutez monsieur si vous n'avez rien d'autre à rajouter on va s'en arrêter là alors, je pense qu'on a tout fait. Pour vous de manière générale ; une nuit idéale du coup, si on peut résumer qu'est-ce que c'est ? Bah je sais pas c'est une nuit où on dort ! (*rires*) Je sais pas, où on dort... 'pfout'. **Oui ? Sans cauchemar ?** Oui, surtout aussi parce que... **Ça c'est dérangeant !**

Bon très bien, je vous remercie beaucoup pour ce temps que vous m'avez accordé, Monsieur.

Enregistrement de 34 minutes et 45 secondes.

Entretien n°9 :

Madame V. 71 ans rencontrée à son domicile à six kilomètres de la métropole.

Deuxième et dernier étage d'un immeuble, accès étroit assez vétuste. Je suis accueillie chaleureusement dans un petite pièce avec un coin cuisine. Elle m'invite à m'installer autour de la table.

Donc je ne sais plus si je vous avais bien expliqué les choses ; je vous avais parlé du fait que je m'intéresse aux problèmes de sommeil des personnes retraitées qui consomment des somnifères –oui voilà- En ce sens si vous voulez bien ; - alors attendez excusez moi... (je mets en place mon deuxième appareil pour enregistrer)- je veux bien qu'on commence simplement par le fait que vous me racontiez votre vie, tout simplement...

Ecoutez elle n'est pas triste hein ! (*rire*) **Elle n'est pas triste ?!** Oui, c'est ... Je commence par où ? **Où vous le souhaitez !** Bah écoutez j'ai une enfance pas terrible déjà –**d'accord**- ; mes parents se battaient, ils... Voilà. **D'accord.** Ensuite je me suis mariée très jeune, mon mari s'est suicidé. **D'accord.** Et puis... J'ai perdu mes deux filles. **D'accord.** Donc tout va bien, quoi ! **D'accord.** Je pense que je suis maudite quoi, on va aller par là. **D'accord.** Voilà !

Donc là actuellement vous vivez seule ? Bah j'ai récupéré mon petit fils qui était avec sa mère. **D'accord.** 'Ohlala' ! Je peux pas parler de ça hein ! (*elle met ses mains sur sa tête*) **Je ne vais pas vous forcer madame de parler de ce dont vous ne voulez pas parler.** Oui ? **Oui !** Donc Bah voilà. **Donc là vous avez votre petit fils avec vous ?** Bah là pour l'instant oui, parce que là il vivait avec sa mère il n'a pas de travail donc euh. Enfin quoique là il est en 'interim' depuis... Dans son travail puisqu'il est à l'école il voulait passer son... Un bac pro d'électricité –**d'accord**. Et donc il a interrompu tout ça, évidemment et puis euh là il se retrouve à travailler en 'interim' mais dans sa branche donc c'est bien aussi –**d'accord**. **D'accord.** **Oui en effet, d'accord.**

Est-ce que vous-même vous avez travaillé ? Oui j'ai travaillé à la... Mairie en tant que ... (*elle le dit en riant*) femme de ménage. **Oui, d'accord, pendant toute votre...** C'est-à-dire que non ; quand mon mari est décédé j'ai pris ce qu'on me do... Ce que je trouvais, quoi. Avant j'étais chez mes parents qui tenaient un garage, une station service donc je..., je travaillais pour eux sans être déclarée ... **d'accord.** **D'accord c'était votre mari qui travaillait aussi à coté ?** Après mon mari a travaillé, moi j'élevais les enfants. **D'accord.** Et ensuite quand il est décédé à l'âge de trente ans moi j'avais le même âge donc je me suis remise à travailler. **D'accord.** **Et donc vous avez travaillé jusqu'à votre retraite en tant que femme de ménage à la mairie - c'est ça, oui.- d'accord.** **Et vous avez eu deux filles. (...)**

Est-ce que vous avez des loisirs, des passions Madame ? Ah bah j'adore les mots croisés, j'adore les... Les... Comment... Les... Le... Le scrabble ! **D'accord.** Je suis sans arrêt sur..., ça..., je peux m'évader quoi ! **D'accord.** **Vous en faite plutôt seule ou est-ce que vous en faites avec d'autres personnes ?** Non je suis... je fais seule ! **D'accord,** **le scrabble vous jouez seule sur l'ordinateur ou sur... ?** Oui, voilà oui. **D'accord,** **très bien.**

Et... Est-ce qu'on peut parler alors de votre sommeil, des comprimés que vous prenez éventuellement ? Bah c'est-à-dire que j'ai toujours eu plus ou moins de problème de sommeil. **Hum ?** Mais c'est-à-dire que moi je suis vraiment malade quand je ne dors pas, –**d'accord**- il me faut mes huit heures je suis une grosse dormeuse ; et si je ne dors pas vraiment je ne peux pas ; j'ai envie de vomir toute la journée c'est une horreur - **d'accord**. Donc quand je vois minuit passé, si je peux pas dormir, j'ai affaire aux comprimés, mais vraiment j'attends, quoi –**d'accord**.- mais j'ai jamais été une...

(Elle s'occupe du chien) Faut que je rentre le chien... Bah, alors ! Il est sourd en plus ! *(Le téléphone sonne)* **Bonjour le chien... ! Allô ? Bah... Je peux pas te rappeler là, parce que je suis en conférence !** *(rires)* A t'à l'heure !

C'est ma belle fille, -**d'accord**- son coup de fil matinal ! **Votre belle fille ?** Oui, la femme de mon fils. **D'accord. Vous avez donc eu deux filles et un fils.** Oui, c'est ça. **D'accord. D'accord. Très bien et... Oui vous me disiez donc : très malade dès que vous ne dormez pas ?** Ah bah je peux pas hein je... Donc il me faut absolument que... Y a des fois je peux très bien m'en passer pendant un mois ça va très bien ; mais quand vraiment... Et puis des fois ça m'arrive quelques fois quoi, je peux pas dormir il faut que je dorme, absolument.

D'accord, c'est pas toutes les nuits que vous avez des difficultés à dormir, c'est de façon assez ponctuelle ? En ce moment, c'est toutes les nuits ! **En ce moment c'est toutes les nuits –oui-, d'accord. Et donc le médicament vous le prenez quand ça ne va pas mais ça vous arrive de ne pas le prendre pendant un mois ?** Ah oui, oui, oui. **Et c'est depuis combien de temps que vous avez... ?** Bah j'ai toujours, toujours été comme ça..., et je..., au plus loin que remontent mes souvenirs..., oui depuis..., enfin depuis que je suis adulte quoi ! **Oui, d'accord. Parce que dans l'enfance, vous dormiez bien ?** Mouais. **Pas de problème particulier ?** Nan, je pense pas. **Pas de problème particulier ; même dans l'entourage, les nuits se passaient bien.** Oui. **D'accord. Et donc c'est depuis que vous êtes adulte, c'est-à-dire ça a commencé à quel moment ?**

Eh bah ça a commencé... Mais en fait c'est très... Il y a des fois je suis longtemps sans avoir de troubles de sommeil et... Ça va très bien mais il me faut toujours mes somnifères ça me tranquillise ! **D'accord.** Parce que je me dis : si je peux pas dormir et que je suis malade demain, je monte en pression et là je peux encore moins dormir. **D'accord, oui d'accord.** Donc si je sais que j'ai de quoi, ça me calme et j'essaie de dormir comme ça !

D'accord le simple fait de les avoir auprès de vous. Voilà, Oui. **Même sans en... En prendre ?** Oui voilà oui. **Et donc on peut dire que vous avez commencé à avoir recours aux somnifères pour les consommer vraiment ou pour les avoir auprès de vous ; à partir de quel âge environ ?** Je sais pas vingt cinq- vingt six ans. **Vingt cinq-vingt six ans. D'accord. Est-ce que vous vous souvenez de la manière dont vous en avez pris connaissance, de la manière dont on vous a parlé de ces somnifères pour la première fois ?** Bah j'avais été voir le médecin spécialement pour ça quoi – **d'accord**- parce que j'avais vraiment des troubles de sommeil à ce moment là –**d'accord**- et... Fallait m'trouver une solution parce que... J'assurais plus quoi !

D'accord avant que vous puissiez prendre des somnifères, comment étaient vos mauvaises nuits ? Ah bah je tricotais, je lisais, je..., voilà !

D'accord vous vous occupiez parce que le sommeil ne venait pas. Ah ouais y avait rien à faire ! **D'accord. Ça avait un retentissement sur le lendemain ?** Ah bah le lendemain j'étais mais... Malade quoi je... **D'accord-** Oui, oui, vraiment ! **D'accord. Et le fait de prendre un somnifère ou d'avoir un somnifère auprès de vous, quel bénéfice vous en tiriez ?** C'est-à-dire que je me prépare à prendre mes somnifères : je prends un livre qui m'ennuie euh..., beaucoup ; là je suis en train de lire Amélie Nothomb – **oui d'accord-** que je trouvais pleine d'humour, je me disais son livre va être fantastique, je tombe sur un..., oh non mais c'est une..., minable ! Donc je m'endors avec ça. *(Rires partagés)* **Vous choisissez des livres minables pour vous endormir ?** Bah je croyais pas que ce serait minable mais là c'est vraiment... Une joute entre deux personnes, une joute verbale, à qui aura le dernier mot... **D'accord.** Minable ! Et là elle a eu le prix Renaudot avec ça je ne comprends pas ! **D'accord, en tous cas vous cela vous aide à vous endormir !** Voilà ! **Et ça même sans prendre le somnifère le livre est efficace ?** Euh..., oui aussi oui, oui ça m'arrive de... **Parce que là vous me le racontiez... En général vous lisez ce type de livre après avoir pris le somnifère ? Non ?** Ah bah ça m'arrive... En général je le lis avant... Parce que j'ai un livre plus passionnant donc je lis tous les

soirs donc je lis le livre qui me plaît –**d'accord**- et si je peux pas m'endormir avec ce livre là je prends l'autre pour essayer de dormir. (*Elle rit*) Et si ça fait pas effet, je prends... Un demi hein ! Je suis toujours à un demi. **D'accord. Quelle est la molécule que vous prenez ? Rappelez-moi ?** Bah... comment ça s'appelle ? Je vais regarder... **Oui je veux bien si ça ne vous dérange pas... (...)** Zopiclone ! **Zopiclone, d'accord. Depuis le début, depuis vos vingt cin-vingt six ans c'est le type de molécule que vous prenez ?** Ah non j'en avais des très fort, il paraît que c'était... Je sais pas il m'avait trouvée bien nerveuse le médecin, on donnait ça en psychiatrie (*elle rit*) donc j'ai arrêté...

Pendant un temps ça a été ce type de traitement... Oui c'était... Comment il s'appelait ? D'ailleurs c'est même plus en circulation ; c'était hyper fort et... Y en a qui se shootaient avec ça je sais... **C'était des comprimés, c'étaient des gouttes ?** Bah c'était des comprimés de... ; comment ça s'appelait... ? Oh c'est très vieux. **C'est très vieux, D'accord..., d'accord.**

Et après vous avez de suite été mise sous ce type de traitement. Non j'ai eu différents... **D'autres choses avant ?** Oui. **D'accord. Est-ce que vous avez la sensation que les choses que vous avez eues précédemment avaient à peu près la même effica... Enfin étaient à peu près identiques ou bien est-ce qu'il y avait des différences ?** Mmh... Ouais c'était à peu près, mouais le même type, oui. **D'accord. Oui.**

Et donc... Quel effet ça a sur vous, dès que vous le prenez ? Bah ça m'aide à m'endormir mais seulement quoi. **D'accord.** Parce que quand je me réveille c'est plus efficace quoi ça... **D'accord.** C'est, c'est... J'ai aucun... comment dire, ressenti. Non, non le lendemain y a pas des... J'ai pas d'effet secondaire avec ça. **D'accord.** M'enfin bon je me base à en prendre un demi quand je peux. Si vraiment je peux pas dormir je prends l'autre moitié mais... Je n'dépasse jamais. **D'accord. L'autre moitié en général vous la prenez du coup en deuxième partie de nuit ou bien... ?** C'est-à-dire j'attends... Et si vraiment j'peux... le sommeil vient pas je r'prends l'autre quoi et... **D'accord. Ça arrive fréquemment ça ?** Non, pas vraim... Enfin en ce moment oui, bien sûr. **D'accord. En ce moment plus que... Ah bah oui, oui, oui. D'accord. C'est vraiment par périodes ; qui dépendent de quoi, selon vous ?** Bah c'est-à-dire que d'habitude non, j'en prends pas fréquemment quoi - **d'accord**-mais bon avec tout ce qui me tombe dessus en ce moment euh... ; là j'en ai besoin quoi, vraiment, parce que sinon je ne peux pas dormir ; c'est ... Quand je... oui c'est le soir surtout que (*elle fait tourner son doigt près de sa tête*) Voilà ! –**Oui, d'accord. Comme vous dites les idées tournent dans la tête, c'est ça ?** Oui... **Oui d'accord.** Donc là en ce moment, bon. **Oui, d'accord. D'accord. (...)**

Est-ce que vous avez – en dehors des médicaments, et de la lecture du coup parce que vous m'avez parlé de la lecture - ; est-ce qu'il y a des choses qui vous aident ou au contraire vous empêchent de dormir, d'avoir un sommeil... Qui m'aident ou qui m'empêchent ... ? (...) **Est-ce qu'il y a des choses impérativement que vous faites ou au contraire que vous évitez avant de dormir ? (...)** Non. Non, rien d'évident qui vous vient en tête..., **d'accord. (...)**

Est-ce que vous pouvez du coup me décrire une bonne nuit, une nuit idéale ? Comment est-ce qu'elle se passerait une nuit idéale ? Bah écoutez euh..., je lis et je m'endors (*rires*) donc j'éteins ma lumière et tout va bien. Voilà.

D'accord. C'est principalement cela, c'est le fait de vous endormir de façon rapide en fait. Oui, voilà. **Que vous jugez... D'accord.**

Est-ce que la retraite a changé quelque chose dans votre sommeil ? Non. Non ? Pas de modification du fait que vous ne travailliez plus le lendemain ? Non. **D'accord. Pour vous c'était relativement similaire... Pardon ? Pour vous c'était pareil avant ou après la retraite... Ça fait combien de temps que vous êtes retraitée madame ?** Ça fait euh... dix ans. **Ça fait dix ans, vous avez soixante et onze ans ?** Soixante douze, là. **Soixante douze ans d'accord, d'accord ; soixante douze ans ; et vous avez été retraitée à soixante deux ans, d'accord. Oui vous n'avez pas eu la**

sensation qu'il y ait eu tellement de modifications depuis votre retraite, -non- d'accord. Je regarde les autres choses...

Est-ce qu'il y a eu déjà des phénomènes particuliers pendant votre sommeil ? (...) Euh... **Non ? Pas de cauchemars, pas de douleurs ?** Ah bah des cauchemars, oui bien sûr, il y en a mais euh... **Oui ? Oui... Rien de précis qui vous vienne à l'esprit. D'accord. (...)**

Qu'est-ce que vous faites, vous me disiez en général quand le sommeil ne vient pas ; quand vous devez attendre le sommeil ; qu'est-ce qui se passe à ce moment là ? Bah je me lève, je tourne en rond. Et voilà je... J'essaie de lire mais je ne peux pas parce que je m'énerve (*rire nerveux*). **Oui... Et plus je m'énerve moins j'ai envie de dormir évidemment, -bien sûr- donc euh... voilà. D'accord. Vous vous énervez comme vous dites, d'accord.**

Est-ce que vous connaissez d'autres méthodes, des méthodes alternatives, pour mieux dormir ; que l'on pourrait proposer en dehors des médicaments ? Bah oui il y avait des choses sur euh des massages euh (*elle montre le contour de ses yeux*) -oui- oui ... donc j'ai essayé... **d'accord. Vous avez appris ça sur... sur internet ou bien sur ... ?** Euh je sais plus j'avais une amie qui faisait du yoga -oui- donc qui m'avais appris cette méthode là. Au départ je trouvais ça bien et puis après... non ! (*rires*) **d'accord.**

Ça a eu au départ un petit effet sur vous et puis après ce n'était plus suffisant, c'est ça ? Oui. **D'accord... Ça je vous le demanderai après... D'accord. (...)**

Est-ce que vous pouvez donc me raconter comment se passe un lendemain de nuit avec et sans prise de médicaments ? Les lendemains avec prise de médicament ou sans ? **Oui, l'un et l'autre, je veux bien que vous me racontiez ?** Bah je vois pas de différence ! **C'est pareil ? Que vous ayez pris ou pas de médicament, c'est pareil ?**

Mais vous voulez dire les nuits... Euh je parle du coup des nuits initiales qui sont mauvaises, dans lesquelles vous avez du mal à vous endormir, comment est le lendemain dans ce cas ; à comparer avec les nuits durant lesquelles vous n'arrivez pas à vous endormir et vous prenez le traitement ; est-ce qu'il y a un mieux du fait d'avoir pris le traitement sur... Sur une difficulté à moins dormir ? C'est-à-dire que si je n'avais pas pris ces médicaments qui m'avaient aidée à m'endormir je serai malade le lendemain de toute façon ! **Oui vous me parliez de nausées, vous me parliez...** Ah lala oui toujours, et même étant petite je me souviens j'étais pareil j'avais envie de vomir tout le temps... Il me faut mes huit heures de sommeil ! Je suis une grosse dormeuse et... Si j'ai pas mes huit heures ça va pas !

D'accord. Etant petite c'était fréquent que vous n'arriviez pas à dormir pendant... C'est-à-dire que mes parents aimaient bien trainer donc... Je trainais avec eux et le lendemain matin pour aller à l'école j'étais pas en forme et -d'accord - je... J'étais malade. **Oui d'accord vous vous souvenez très bien de...** Ah bah très bien oui - parce que ça arrivait très souvent ? Ça arrivait les week-ends ; voilà ; -oui, d'accord- ils allaient manger au restaurant ils allaient tout ça et... Ils trainaient et voilà donc ... **D'accord.** Et moi je trainais avec eux j'en avais ras le bol ! (*rires*)

Vous aviez des frères et sœurs Madame ? Je suis la dernière parce que mon frère a douze ans de plus que moi et ma sœur dix ! **D'accord. Vous avez la sensation que vos frères et sœurs avaient le même type de sommeil que le vôtre ?** Bah j'ai pas été élevée tellement avec eux finalement ... **Ah d'accord oui, du fait qu'ils étaient plus âgés ?** Oui. **D'accord donc vous ne savez pas tellement...**

(...) **Ça ok. Je regarde. (...)** **Qu'est ce que vous pensez des somnifères ?** Pour moi c'est ... une bénédiction ! **Oui ? D'accord (...)**

Comment se passe le renouvellement de votre somnifère auprès de votre médecin ? Bah automatiquement puisque depuis le temps que j'en prends, il me... Il sait que j'en ai besoin, quoi.

Voilà. **Quand vous dites automatiquement c'est qu'on ne ré-aborde pas le sujet ?** Non, non. **D'accord.** Et tant mieux ! **Tant mieux pour vous ? Vous êtes contente de ne pas ré-aborder le sujet à chaque fois ?** Voilà, Oui. **A chaque fois, c'est tous les mois ?** Oui. **D'accord. D'accord...** (...) Euh non tous les deux mois ; tous les trois mois ! **Tous les trois mois ? Ah oui du fait que vous prenez un demi-comprimé, sur la prescription cela vous permet d'y aller tous les trois mois.** Voilà, c'est ça. **C'est –je ne sais plus- c'est le seul traitement que vous prenez madame ?** Non j'ai des... J'ai des médicaments je ne me rappelle plus des noms : pour la tension, pour le diabète pour euh... **Ah oui.** Ah bah oui ! Alors j'ai : Kardegic®, Janumet®. **Janumet® oui, d'accord.** Euh et ça je sais plus comment ça s'appelle... **Ah c'est contre la tension ! C'est le générique... C'est Coaprovel® je crois. Oui, tout à fait ! Coaprovel® ; d'accord. Oui donc à chaque fois vous allez faire le renouvellement de ça en même temps –oui- d'accord.**

Euh... comment est-ce que vous imaginez votre sommeil dans dix ans, dans vingt ans ? Ouh bah je serais morte là hein, enfin j'espère ! **Dans dix ans vous espérez être morte ?** Ah bah j'espère bien oui. Quand même ! **D'accord, mais bon d'ici là, jusqu'à votre mort ?** Si ça reste comme ça c'est parfait hein ! **Oui, ça vous convient si ça reste comme ça.** Oui. **Sachant comme vous me dites vous ne le prenez pas systématiquement –non, oui- c'est vraiment quand vous le ressentez, et donc on peut dire que vous en prenez... une fois par semaine ? Deux fois par semaines ? Ça dépend des périodes ?**

Oui ça dépend vraiment, vraiment parce qu'il y a des fois je peux m'en passer vraiment une semaine ! **Une semaine complète.** Oui. **D'accord, vous ne ressentez pas de manque ou autre, c'est vraiment... Ça se passe très bien.** Oui. **D'accord. Sachant que celui-ci vous le prenez depuis... on va dire quoi depuis dix, vingt, trente ans ?** Le Zopiclone ? Celui là oh c'est pas si vieux hein, je sais plus, alors là... J'ai un vrai problème avec les années... **Oui c'est vrai ? D'accord**

Vous prenez quelque chose en tous cas depuis vos trente ans environ. Vous avez un somnifère de recours si vous dormez mal depuis que vous avez l'âge de trente ans. Oui. **D'accord. D'accord. Hum... Ecoutez ça c'est bien, j'ai l'impression d'avoir fait le tour. (...)**

Est-ce que ça vous arrive d'avoir des douleurs particulières ; d'être gênée par vos autres maladies pendant... Pendant la nuit ? Oui ça m'arrive parce que quand j'ai eu mes problèmes de genou j'ai eu le ménisque qui est en morceaux... (*Rires*) Non j'aurai dû me faire opérer mais le médecin m'a déconseillé parce que l'arthrose aurait pris -**d'accord**- toute la place donc euh j'ai renoncé et j'ai trouvé un traitement intermédiaire qui me convient bien pour mes genoux –**d'accord**- j'ai moins mal mais oui c'est vrai j'ai eu très mal... Au dos enfin partout les douleurs rhumatismales dont on est confrontés à cet âge là. **D'accord. Et pendant la nuit ça vous réveillait, ça vous empêchait de dormir ?** Ah bah oui, oui, oui. **D'accord, d'accord donc ça, ça pu être embêtant.**

(...) **Est-ce que vous avez la sensation que spontanément votre sommeil a changé à un moment donné dans votre vie ; est-ce qu'il y aurait des modifications particulières dont on n'aurait pas encore parlé... Au fur et à mesure de votre vie ?** Non je pense que c'est stable là-dessus. **Oui ? J'ai toujours été comme ça, vraiment. Oui ? Donc vous avez l'impression que ça fait quarante ans que vous dormez de la même façon ?** Euh... Je crois que j'ai toujours dormi comme ça, je pense... Moui, même étant enfant je crois que... Oh si j'avais un bon sommeil mais c'est mes parents qui m'empêchaient de dormir... **Oui ! C'est étonnant ça... Donc voilà et c'était... J'ai toujours été : « il faut que je dorme, absolument ! », sinon c'est pas possible ! Oui, vous voulez dire que vous avez toujours nécessité huit heures de sommeil ; est-ce que vous avez toujours eu des difficultés pour vous endormir ?** Euh non pas toujours mais... ; non pas toujours mais oui vers vingt cinq-vingt six ans j'ai commencé à avoir des troubles du sommeil. **Oui. D'accord.** Mais autrement j'ai plutôt un... Un bon sommeil. **Oui à partir du moment où vous vous êtes endormie, vous dormez.** Oui. **Oui, ça c'est... C'est une chose par contre. D'accord. Et... Oui, d'accord.**

Très bien ; bon bah écoutez... Est-ce que vous voyez quelque chose à me préciser en plus ; soit sur votre vie, soit sur votre sommeil, Madame ; quelque chose qu'on n'aurait pas abordé et que spontanément vous jugez important de préciser... ? (...) Non, rien d'évident ? Je refais le tour.

(Bruits du chien) Et à ce moment là votre chien se remet à dormir ! Il dort tout le temps... **Il dort tout le temps ? Il en a de la chance lui !** *(rires)* Oui, il n'a pas besoin de somnifères !

Oui... bon, écoutez je pense avoir abordé tout ce que je voulais... Si j'ai pu vous être utile... Eh bien oui tout à fait ! Je vous remercie beaucoup en tous cas madame. Je peux vous offrir un petit café ? Vous êtes très gentille...

Avant que je reparte, la patiente ré-insiste sur son caractère maudit et les difficultés d'affronter la vie. Elle me parle de sa voiture emboutie à trois reprises et non celle des voisins de façon importante. Elle me parle de manière de contrer cela, des grigris et de saint Benoit...

(Enregistrement avant départ)

... Vous priez St Benoit ? J'ai essayé. Quand j'ai vu que ça ne marchait pas non plus j'y ai renoncé aussi. **D'accord. Oui parce que vous avez la sensation que dans votre vie, euh... même depuis que vous êtes petite vous avez cette sensation de malchance comme vous dite.**

Voilà, voilà, Oh oui complètement hein. **D'accord, d'accord.** Je sais que étant enfant on m'appelait « miss catastrophe », et maintenant on m'appelle « la mère la poisse. » *(Elle rit)*

D'accord, Bah dis donc ça ne doit pas être très encourageant pour vous ! C'est en plaisantant ! Ce n'est pas systématique ni récurrent ; on me l'a dit quoi, je veux dire ! **D'accord. D'accord dans cette... C'est vrai que vous observez plusieurs choses qui vous font penser à cette histoire de poisse, mais à côté de ça j'imagine qu'il y a aussi de belles choses qui vous sont arrivées et qui ne peuvent pas être rattachées à ça...** Oui c'est vrai, enfin, bon... Les petits enfants évidemment c'est... c'est le bonheur ça, pour eux je... Parce qu'ils disent : « tu es le pilier » mais je dis : « le pilier il en a pris un bon coup je sais pas s'il va résister longtemps ! »

C'est souvent le propre des repère dans la vie quand ce sont des repères solides ce sont des repères qui ont affronté beaucoup de tempêtes ! Oui bah oui... Oui... Oui, mais c'est très dur hein de faire face à ça, de tenir le coup en se disant : « c'est vrai maintenant ils ont besoin de moi, alors bon », c'est 'pfff' !

Vous avez combien de petits enfants en tout du coup madame ? Ohlala j'en ai beaucoup, hein ! Ma fille qui vient de décéder avait trois enfants dont un qui est marié qui a des enfants de son côté ; notamment une petite fille pareil ! Lui non plus... Je crois que c'est la cata. La petite a... Je ne me rappelle jamais de sa maladie, l'apos... C'est ses intestins qui ont poussé à l'extérieur de son corps. **Ah d'accord.** C'est l'Apo... Euh... Et donc elle a été... Elle a mangé à trois ou quatre ans **d'accord** pour la première fois elle a été alimentée par le cathé... Et là elle a toujours le « bouton » on l'appelle. **D'accord.** Et c'est... Bon ça c'est mon petit fils qui vient de perdre sa maman **-d'accord.** Qui a cette petite fille là qui a six ans maintenant qui mange mal comme tout. **D'accord votre arrière petite fille.** **D'accord.** Et puis euh donc après il y a *prénom d'un petit fils* qui est ici qui a vingt ans et *prénom d'une petite fille* qui est chez son père qui a quatorze ans. **D'accord.** Et puis autrement chez mon fils il y en a cinq qu'ils sont ! **Ah oui !** Oui, qui sont grands aussi, la dernière a quatorze ans. **D'accord.** Et puis chez mon autre fille y en a qu'un qui a deux enfants aussi donc je suis arrière grand-mère **Dites donc ! Oh dites donc !** En plus... **Une belle famille !** Oui c'est vrai !

Mais pff c'est..., c'est..., c'est..., c'est très dur de se dire : « maintenant faut que je tienne le coup ! » Ahlala. Donc j'essaie de me changer les idées de... **Oui ?** Mais c'est hyper dur, alors la nuit, merci mes cachets ! **Parce que la nuit c'est beaucoup plus important justement la difficulté ?** Alors la nuit oui, ça revient en boucle c'est sans arrêt, je repasse ma vie au crible je peux pas me sortir

indemne, il me faut mes cachets ! **D'accord. C'est surtout la nuit que les difficultés reviennent en fait. S'il n'y avait pas de nuit elles ne reviendraient pas... Vous pensez qu'elles ne reviendraient pas du tout ces difficultés ?**

Bah c'est-à-dire aussitôt que j'ai un... Des pensées comme ça je vais sur mon ordi je me change... **Vous vous changez les idées ?** Faut absolument que j'arrête de penser ça ; donc j'y arrive. Mais la nuit c'est pas possible, la nuit... C'est ... je peux pas. **Oui d'accord.** J'ai beau lire je ne comprends pas ce que je lis, c'est pas possible ; -**oui-** je m'énerve et voilà. **D'accord.** Donc non, merci somnifère hein ! (*rires*) **Oui, d'accord.** Et il y a des fois c'est vraiment indispensable hein, faut le dire quand même ! **Parce que sinon, sans lui ?** Ah bah je sais pas, ce serait la dépression ou... Ah oui je crois hein, ah oui. Donc ça me sauve, je le sens ! **D'accord. C'est intéressant.** Oui, pour moi c'est positif ! **Oui, vous n'en voyez pas d'aspect négatif ?** Ah aucun, alors là aucun ! J'en avais un mais je me rappelle plus non plus du nom... Euh... J'étais vaseuse le lendemain matin quand même avec ça donc : si je dors et je suis comme ça ça vaut pas le coup quoi, c'est pareil que si je ne dormais pas et ça a pas duré longtemps j'ai changé et voilà ; et ceux là, impeccable ! **Ceux là impeccable...** Oui ! **D'accord.**

Très bien madame, je me suis permise de nous réenregistrer comme vous me redisiez des choses très intéressantes.

Enregistrement en deux temps de 24 minutes 5 secondes puis ensuite de 5 minutes et 15 secondes.

Entretien n°10 :

Madame Be., 75 ans qui habite une petite commune semi-rurale à cinquante kilomètres de la métropole.

Accueillie dans une maison de plain-pied au sein d'un pavillon moderne jouxtant un centre de rééducation médical, Madame B. met en route la cafetière avant que nous nous installions côte à côte autour d'une table ronde de la salle à manger.

Je ne sais pas ce que le Docteur *traitant* vous avait raconté à mon sujet ? Que vous faisiez une étude sur le sommeil. **Tout à fait, exactement.** Parce qu'elle sait que je prends du Zopiclone et... - **d'accord-** j'ai un mal fou à m'en passer. **Oui.** Y a trop longtemps que j'en prends, je sais. **D'accord.** Ça fait... Ça fait bien vingt ans. **D'accord. Vingt ans, d'accord.**

Est-ce que vous pouvez me raconter votre vie, me parler de votre vie... en général ?

'Ooooooh' bah euh j'ai pas eu à me plaindre de ma vie. **Oui ?** J'ai toujours travaillé avec mon mari – **d'accord-** en commerce. En restaurant. C'était très dur ! Mais femme de commerçant pas déclarée. **D'accord.** Attendez, vous allez avoir souvent des coupures ! **Pas de problème, ne vous inquiétez pas, on s'adapte !**

Autrement mon mari est tombé gravement malade en 1992 ; enfin pas malade ; il est resté paralysé à la suite d'une opération des varices. **D'accord ?** Donc cuisinier, hein, et puis voilà.

Je suis désolée j'aime pas trop les chats. Du coup quand il s'approche...du coup il m'a fait peur ! Il est très câlin ! **D'accord.**

Donc votre mari en 1992 a eu cet accident, d'accord.

Il vous a fait mal ? **Non, non, c'est moi qui me suis cognée, il n'y a pas de problème, ne vous inquiétez pas !** D'accord. ... (*elle part chercher le café... ah j'ai des ennuis de cafetière... !*) (...)

Oui donc vous me disiez : votre mari en 1992, cet accident ? En 1992 ; juste après... 'Hé beh' pas de boulot non plus il fallait que je m'occupe un peu de lui, ce qui est normal. En... 1994 on s'est réinstallés, à mon nom. **D'accord. Donc...** Deux ans après cancer de la prostate. **Mince, d'accord.** Et puis des problèmes avec le personnel comme dans tous les restaurants. **Oui, d'accord.** Donc on a mis la clef sous la porte en fin 1996. **D'accord.** On était en location pure, on a voulu mettre le pas de porte en vente. **D'accord.** Le... Les agences nous disaient « on ne prend rien du tout, en 2000 c'est la fin du monde » d'après ce que disait le... **d'accord.** Donc on est partis, on a mis la clef sous la porte, zéro centime en poche. **D'accord. Du coup vous n'avez rien vendu.** Bah non (*rires*) hé. **D'accord.** On a vendu le matériel qu'on avait, mais c'est tout. **D'accord.** Enfin rien pour assurer un bon avenir ! **Mais du coup c'était un bâtiment que vous... Qui vous appartient toujours ?** Non, non, non, on était en location pure. **Ah pardon, d'accord.** En location pure, non on avait le pas de porte quand même qui valait euh... On était quand même deux ans et demi dedans, ça marchait très bien ! **D'accord.** Donc c'est quand j'ai appris le cancer de mon mari ; il fallait que je dorme. **Oui ?** Parce qu'il fallait que j'assume ma place, il fallait aussi que j'assume la maladie de mon mari. **Oui.** Quand il est décédé en 1999 les médecins m'ont toujours donné un comprimé. **D'accord.** Il aurait fallu qu'ils me disent « il faut diminuer un peu la dose, maintenant. » **D'accord.** Le problème maintenant c'est que je peux plus m'en passer. Sauf..., si j'en prends pas je dors pas et puis je fais des cauchemars, des cauchemars, eh beh voilà ! **Donc vous en prenez depuis que votre mari est malade ? Est décédé ?** Depuis que mon mari est malade ! Il est décédé en 1999, ça fait presque vingt ans que j'en prends. **D'accord. Il a été malade pendant combien de temps avant de... ?** Deux ans ! Je l'ai eu deux ans paralysé à la maison. **D'accord.** Bah mes enfants sont jamais venus pousser le fauteuil ; **-d'accord-** ils l'ont jamais vu malade c'est moi qui me suis occupée de tout. **D'accord.** Un jour je devais avoir un lève-personne pour me soulager et le kiné qui venait lui faire des soins lui a dit devant moi : « dans certaines maison

de retraite on appelle ça des lève-cochon » ; donc je me suis juré que j'en n'aurai pas. Mais comme j'avais déjà des problèmes de dos et bien j'ai tué mon dos ! **D'accord. Vous ne vous êtes jamais servie de ce type d'appareil ?** Jamais ! Il devait arriver mais je l'ai refusé à la pharmacie. Non je ne pouvais pas ! **D'accord.** Je pouvais pas ; parce qu'il me l'aurait dit, il avait toute sa conscience. Il m'aurait dit « tu es en train de lever un cochon ». **Vous aviez peur qu'il se sente amoindri par ça ?** Amoindri encore en plus ! **D'accord. D'accord. Et donc... oui vous avez commencé à prendre des médicaments au moment où il a eu ses soucis de santé au moment de l'opération des varices ?** Oui, après. **D'accord c'est à partir de là que ça a été nécessaire.** Oui. Bah je savais par le médecin que c'était trop grave il n'y avait rien à faire. Je le savais déjà à l'époque. **D'accord. Vos nuits ont de suite été modifiées ?** Bah euh ça me tracassait ! Alors je dormais mal. Alors le docteur il disait : « il faut que vous dormiez parce que vous n'allez pas tenir le coup ». **Oui, d'accord.** Et puis c'était des journées qui étaient dures hein avec un mari paralysé, après. C'était très dur quand même hein. **D'accord, d'accord, je veux bien le croire.** Quand il voulait aller aux toilettes par exemples et bien le lever de sa chaise, le mettre sur la chaise percée, enlever sa culotte tout ça. C'est eh ben mon dos et maintenant je m'en ressens. **D'accord. Encore aujourd'hui vous le ressentez ?** Ah bah j'ai mal au dos et puis il n'y a plus rien à faire ! Le Docteur *traitant* m'a dit « vous avez cassé votre dos là, vous avez fini votre dos ! » **d'accord.** Et puis j'ai eu des petits accidents en plus hein ! **Ah oui ?** Alors bon bah... Mis bout a bout... Donc il fallait que je prenne des comprimés. Mais j'aurai aimé m'en passer, mais si j'en prends : pas je dors pas. **D'accord.**

Parlez-moi du début justement de cette prescription ; donc vous aviez ces soucis importants avec votre mari, vous voyez votre médecin régulièrement ou pour d'autres choses ? Oh oui, non, non, non. Bah c'est là que j'ai découvert que... J'avais un ennui de thyroïde, de fatigue donc il m'a dit « ça vient de ça » oui... Autrement je le voyais tous les mois pour ça **-pour la thyroïde, d'accord** —c'est tout !- **et donc à cette occasion là vous lui avez parlé de vos nuits de sommeil qui étaient mauvaises, parlez moi un petit peu de ça ? Comment est-ce qu'il a initié le traitement ?** Pffou je ne me souviens plus ! **Vous ne vous souvenez plus.** Ah non ! **Est-ce que vous pensez que c'est vous qui lui avez demandé ...?** Je ne me souviens plus si c'est lui, si c'est moi qui lui ai demandé il ya tellement de chose quoi. **Oui bien sûr, bien sûr. D'accord. Mais donc pour vous ça a commencé par le Zopiclone, c'est le Zopiclone hein que vous prenez ?** Je prends du Zopiclone, oui. **D'accord et donc depuis vingt ans c'est toujours le Zopiclone ou bien il avait commencé par un autre médicament ?** Non non j'ai toujours eu du zop...euh du Zopiclone, depuis le début. Non ! Je crois que j'avais du Lexomil® ! **D'accord.** Il me semble que...oui c'était une petite boîte, un petit tube. Je crois que c'était du Lexomil® et après il m'a mis au Zopiclone. **D'accord.** Mais y a des choses quand même que j'ai oubliées. Et puis deux ans complètement avec mon mari il y a des choses que j'ai occultées, hein. **Oui bien sûr, d'accord.**

Est-ce que vous vous souvenez de l'effet de ces différents médicaments sur votre sommeil ? Bah je dormais alors j'étais mieux dans la journée. **D'accord.** Bah oui parce que si on dort pas avec euh. J'avais le commerce quand même à gérer avec mon mari. Lui était en cuisine mais il y avait un cuisinier parce que : il pouvait pas faire ce qu'il voulait, forcément. **D'accord.** Il était à cinquante pour cent de paralysie. **D'accord.** Donc euh... bon bah je pouvais assurer une journée euh... Une journée. **D'accord. Du coup vous assuriez la cuisine pendant une journée... ?** Ah bah non, il y avait le cuisinier et quand même mon mari il a tenu le coup... **Oui, d'accord.** Et puis le cuisinier nous a fait une... une vacherie (*rives*) c'est le métier ça ! **D'accord ?** « Ah faut que j'aille chercher mon permis de conduire je prendrai tel jour de congé » oh bah j'ai dit « c'est au mois de novembre, y a pas trop de monde, je donne ; par contre le lundi 11 novembre y a du monde vous venez ! », c'était le jour de fermeture mais comme c'était... bah il est jamais venu ! C'était mon jour de congé donc il est pas venu donc on a discuté avec mon mari j'ai dit : « c'est pas la peine on pourra pas continuer » et puis lui était conscient, il était très conscient. **D'accord.** C'est comme ça qu'on a décidé de mettre en vente le restaurant **-d'accord-** et de... d'arrêter. **D'accord.** J'ai dit : « bon... ». Je le regrette pas hein parce que j'ai été avec mon mari jusqu'au bout. **Oui, vous avez la sensation vraiment d'avoir tout donné**

pour euh... Ah bah j'ai tout donné ! **Oui, bien sûr.** Mais il fallait que je dorme, hein ! **Oui, du coup vous avez tenu comme ça ; le travail ; avec les soucis de santé de votre mari pendant un an, deux ans ?** Un an à peu près. **Un an à peu près, d'accord. Et puis**

Après euh... après du coup il y a eu l'annonce de son cancer c'est ça ? Bah c'est ça. Son cancer, c'est quand j'ai su son cancer. **D'accord.** Que j'ai dit : « je pourrai pas assurer tout. » **Ah oui d'accord ; ah oui, après l'annonce de son cancer vous avez encore tenu un an.** Oui, voilà. **Oui donc ça a été difficile en fin de...** Ah bah oui parce que... Ça tourne dans la tête hein ! Quand le médecin m'a dit « il est pris trop tard y a pas grand-chose à faire ». Vous savez hein... **d'accord.** Euh ça trotte hein ! Alors ça pouvait pas trotter dans la tête et puis faire mon restaurant et servir les clients ! **Oui c'est sûr ! D'accord. Et donc vous étiez dans la restauration depuis longtemps ?** Eh bah mon mari était cuisinier. **D'accord.** Enfin il avait deux métiers il était libraire quand on s'est mariés et puis il a voulu reprendre son métier de cuisinier ; ça me plaisait pas beaucoup parce que les amis et la famille c'était fini. *(Rires)* **Oui c'est vrai que ce sont des horaires très...** Oh c'était fini... La vie privée c'est terminé après ça. Mais bon. Le maire m'avait dit de suivre mon mari, je l'ai suivi *(le dit en rigolant)*. **Le maire vous a dit... ? (Rires)** Ah bah quand on se marie, il faut suivre le mari ! **Oui bien sûr ! Et donc la restauration vous avez mis le pied dedans si je puis dire avec votre mari, vous aviez quel âge environ ? Enfin c'était il y a longtemps ?** Euh... J'avais quarante deux ans. **D'accord. D'accord.** Ça a été dur ! Ça a été dur m'enfin bon moi... J'acceptais le défi, je l'ai fait ; et puis ça allait très bien. Mais bon. Faut que la maladie s'y mette, c'est tout ! Y a rien à faire ! **D'accord.**

Vous me parliez d'enfants ? Oui, j'ai deux garçons qui ont... Alors il y en a un qui est né en 1971 et l'autre en 1972. **D'accord. Ils vivent dans la région ?** Il y en a un qui habite à côté de *métropole*, à *ville proche*. Disons que les rapports c'est... C'est tout juste, hein. **D'accord.** L'autre je sais pas où il habite, en Bretagne. **D'accord.** J'ai un petit fils qui a dix sept ans en Bretagne, je le connais pratiquement pas. **Ah zut ! Vous n'êtes plus en contact avec... Avec vos enfants ?** Euh... la belle-fille ! **D'accord, du coup vous n'avez plus du tout de contact ou c'est des nouvelles de temps en temps ?** Ah j'ai plus de contact. Par contre mon fils de Bretagne, en 1999 après le décès de son père parce que **-oui-** euh... Je les ai juste prévenus la veille de sa mort. **D'accord.** Pas de nouvelles hein, ils ne venaient pas. J'aurai aimé qu'ils viennent m'aider un dimanche ou un jour de congé pour me seconder ; bon... j'ai tout accepté. Peut-être de trop ; mais bon, je pouvais pas faire autrement. Donc la veille du décès il était en maison spécialisée à *ville de Bretagne*, une clinique en soins palliatifs, je savais ce que ça voulait dire. Mais la veille la clinique m'a dit : « vous savez il n'en a plus que pour quelques heures », donc je les ai téléphonés, ils sont venus le lendemain. Ils sont... oui ils sont venus dans l'heure qui 'suit', dans les heures qui ont suivi. Annoncez-ça à un mourant ! Parce qu'il avait encore sa petite tête hein, que les enfants allaient venir. Bah j'ai dit : « tiens tu as de la veine ! *Nom du premier fils* est dans la région. » Parce que comme il était représentant il était pas facile de l'avoir. Mais il m'a dit bonjour ; « bonjour ma poule » mais il a pas dit bonjour aux enfants. **D'accord, votre mari du coup ne les a pas salués.** Il ne les a pas salués, il a très bien compris. *(Rires)* **D'accord. Et donc vos enfants ont pu le voir juste avant sa mort.** Oui, puis on est rentré chez nous, et puis le lendemain j'ai dit « la clinique ne nous a pas téléphonés c'est que papa est encore avec nous. » On y va : neuf heures trente, dix heures moins le quart, je rentre dans la chambre enfin je vais voir l'infirmière avant elle me dit « bah euh... » ; je rentre dans la chambre il m'a regardée et puis... Il est parti à ce moment là. **Comme si il vous avait attendue !** Oh il m'a attendue ! Mais il m'a regardée, il a pas regardé les enfants. **Ah vous étiez encore avec vos enfants.** Ah bah oui ils étaient restés avec moi quand même, heureusement ! **D'accord. Oui, oui, bien sûr ! Ah bah dis donc ! Sachant que ça faisait plusieurs années que vous ne les aviez pas vus alors, vos fils ?** Ah bah là j'ai vu mon petit fils il y a dix ans par la force des choses parce que sa mère était malade, on me l'a imposé pratiquement, en pleine saison alors que je travaillais en restaurant. Mais je me suis arrangée. **Bah dites donc, oui ?** Et puis après euh quand ils ont voulu venir le chercher fallait que je monte à *ville bretonne* ; j'ai dit « c'est pas possible, je travaille » **d'accord.** Euh bah ils se sont fâchés tous les

deux. **Dis donc c'est difficile pour vous !** Bah oui mais qu'est-ce que vous voulez faire ? **Oui. Et du coup vous avez ret... Donc votre mari est décédé en 1999, vous vous étiez arrêtée de travailler vous avez repris après ?** Ah bah tous les petits boulots. Euh quand mon mari est décédé j'avais trois mille francs par mois. **D'accord, d'accord.** Pas beaucoup. **Oui en effet.** Pas beaucoup pour vivre. **Donc des petits boulots. Pas dans la restauration ?** Ah tout ce qui se trouvait : **-oui, d'accord-** j'ai fait des ménages, j'ai fait de la plonge, j'ai fait du service, j'ai... **d'accord.** Bah oui il fallait que j'arrondisse mes fins de mois. **Oui bien sûr.** Et on avait une petite fourgonnette aménagée que mon mari aimait bien aller se promener de temps en temps **-oui-** bon je l'ai vendue parce que je voulais pas... Je voulais pas rester, garder cette camionnette parce que je l'ai vu paralysé dedans. **Oui.** Eh bah mon fils de Bretagne il m'a demandé vingt mille francs pour sa crêperie qu'il m'a jamais remboursé. **D'accord ; oui dites donc vous avez des relations avec vos fils qui sont un petit peu difficiles.** Difficile ! **Oui, d'accord. Et ça vous dites que c'est favorisé par votre belle-fille qui...** Bah ma l'autre belle fille à un moment... à un moment euh... c'était en 2002 ; début 2002, je... J'en avais marre parce que j'habite à quinze kilomètres, à sept kilomètres de chez eux et je voyais pas mon petit fils **-oui, d'accord-** ; j'y allais *prénom fils 1* était jamais là, ma belle fille me recevait comme un... un chien dans un jeu de quille. **D'accord.** Alors je rencontre un ami commun et puis ils me disent comme ça euh... Je lui dis mon idée de partir. Ma mère est encore au foyer logement –parce que moi je suis d'ici en réalité-, **d'accord-** je lui dis : « ça va plus avec *prénom fils 1* ; il me fait ...-j'étais devant *lieu-dit*, je crois que je m'en souviendrai toujours- il me dit : « vous n'êtes pas au courant de la situation ? » Je dis : « qu'est-ce qu'il y a encore ? » Il me dit « *belle-fille 1* et *fils 1* ils sont plus ensemble depuis six mois. » **Ah mince, d'accord.** Tout s'accumule ! Et je m'attendais à une nouvelle comme ça parce que j'avais fait un cauchemar pendant la nuit, il faut que je le raconte parce que... **Oui dites-moi ?** J'avais téléphoné à une cousine à mon mari pour qu'elle soit... Pour qu'elle sache mon rêve que j'avais fait – c'est pas un rêve c'est un cauchemar !- pendant la nuit. **Oui.** J'étais dehors, je tends les bras mon mari me tombe dans les bras. Alors je me suis dit : « mon mari veut m'annoncer quelque chose de dur. » Effectivement j'apprenais que mon fils et ma belle fille n'étaient plus ensemble depuis six mois ; j'étais pas au courant. **D'accord. C'était quand ça, que vous avez appris ça madame ?** 2002 ! **2002, d'accord, d'accord.** Alors j'ai pris ma voiture, je l'ai bourrée et puis je suis arrivée ici. J'avais de la famille là, des cousins. Ils m'ont regardée à deux fois. Ils m'ont dit : « tu as vu la tête que t'as ? » Eh bah j'ai dit : « je me doute ». **D'accord.** Elle me dit « t'en n'as pas eu assez ? » (*Rire jaune*) Bah j'ai dit : « faut croire que non ! » **Oui, d'accord. D'accord. Eh bien dites donc. Et donc oui c'est votre fils qui s'est séparé en 2002 et qui a un fils donc.** Oui, l'ainé. **L'ainé ? C'était l'ainé, ça.** **D'accord. C'est votre fils ainé. Et votre...** **Donc c'est votre fils qui habite toujours à *ville voisine* ?** Euh le deuxième qui habite *ville voisine*. **D'accord.** Lui ça va. Faut pas que je me plaigne, bon. 'Pfout'. **D'accord. Vous avez aussi des petits enfants aussi par votre deuxième ?** J'ai trois petites filles ! **D'accord.** Cette année je suis invitée à Noël. Alors ils me mettent... J'ai pas de cheminée, sinon j'aurais mise une grande... Une grande croix sur la cheminée. (*Elle me montre une photo*) **D'accord, super. Une grande croix sur la cheminée ?** Là j'ai quand même vu il y a trois ans mon fils de *ville voisine* qui habite en Bretagne. Son fils, mon petit-fils là ; là c'est mon fils de *ville voisine* et puis les trois petites filles. Là c'est la dernière fois que je les ai vus. **D'accord. A chaque fois il n'y a pas vos belles filles, ah si.** Là y a ma belle fille quand ils se sont mariés... Ça va faire cinq ans qu'ils sont mariés. **D'accord, d'accord. Une jolie famille ! D'accord.**

Et il y a trois ans... Deux ans et demi que je me suis fait opérer d'un cancer du sein. **D'accord.** Eh ben mon fils là de *ville d'à côté* il n'a pas compris ce que c'était ! **Ah.** C'est peut-être les jeunes, maintenant. C'est peut-être les jeunes, j'en sais rien. Il a fallu que... Il est venu me voir... Et puis en même temps je me suis faite une réduction des seins. Parce que j'avais... Comme j'avais mal au dos - **d'accord,-** ça m'a quand même soulagée. **D'accord.** Et il a fallu qu'il aille voir ma belle sœur en... qui est à *ville à 400km* qui est infirmière de métier qui a été obligée de lui mettre les points sur les « i », parce qu'il avait pas compris ce que j'avais. **D'accord. Oui. D'accord.** L'autre j'en parle pas il a

jamais demandé de nouvelles. Deux mois, trois mois après mon opération euh... la seule chose qu'il m'a fait c'est qu'il m'a... dit, c'est même pas dit parce que c'était écrit par mail « maman j'ai besoin de cinq mille euros est-ce que tu peux me faire un chèque ? » -**d'accord**. Sans savoir que j'étais malade alors je lui ai répondu. Je suis échaudée, quand... l'eau chaude ou l'eau froide je sais plus comment on dit ? Il me répond : « Tu ne te souviens de rien de *nom de restaurant* ? » alors moi je lui réponds : « qu'est-ce que j'ai oublié de *nom de restaurant* » ? C'est le restaurant, le dernier restaurant. Qu'aurai-je oublié ? Point d'interrogation, des petits points ! J'ai dit : « tu sais il s'est passé tellement de chose depuis que... Il y a des choses que j'aurai peut être oubliées, rappelle-moi ; rafraichis-moi la mémoire » ! A l'époque je vivais avec trois mille francs par mois, personne m'a demandé si j'avais de quoi vivre, j'ai jamais rien demandé, tu m'as demandé des sous tu m'as pas remboursée alors que tu devais me rembourser ; qu'est-ce que j'ai dit encore... Je sais plus je lui ai fais tout un laïus mais il m'a pas répondu donc c'était du bluff ! **D'accord**. Depuis on se parle plus. **D'accord**. Et puis j'ai pas de nouvelles de mon petit fils. On se voyait sur skype, on s'écrivait des petits mots. Mais j'ai vu un message que toute... : « tout mail venant de la tablette Samsung sera refusée ». **D'accord**. Alors j'ai compris. **Bah dis donc ce ne doit pas être facile pour vous !**

Non ; alors j'ai besoin de dormir, quand même. **Oui, bien sûr, d'accord**. (*Elle part chercher le café et nous sert.*) J'ai besoin de dormir avec tout ça. **Oui, bien sûr**. En plus la solitude moi je ne m'y fais pas hein. **D'accord. Merci madame**. J'ai du mal à m'y faire ! J'en prends pas beaucoup moi hein parce que j'en ai déjà pris un ce matin hein... -**d'accord**. (*Rires*)

Sachant qu'avant que... Avant qu'il ne quitte votre domicile vous vous entendiez bien avec vos fils, il n'y avait pas de... ? J'ai pas eu de problème ! Il est parti à dix huit ans, il a pas fait de service militaire il a fait un apprentissage en cuisine - **d'accord**. Un restaurant, il a voulu faire comme son père ; on l'a découragé ; il a voulu faire. J'ai dit : « tu fais ce que tu veux ! » Moi j'ai pas fait ce que je voulais, c'était la mode, les parents imposaient à quatorze ans nous imposaient de faire tel métier. Qu'est-ce que vous voulez... « T'as choisi ça, tu le fais ». Il est parti à dix huit ans, il m'dit : « mon patron me demande à *ville en Bretagne* ». J'ai dit, écoute « tu es majeur c'est toi qui décide, tu as une chambre à la maison. Quand tu veux revenir tu reviens » ! Il a fait sa vie, il a connu la mère d'*prénom petit fils* à ce moment là. **D'accord**. Et mon autre fils c'est pareil il a voulu faire de la mécanique, il a fait de la mécanique donc... Bon, c'est un fait que en restauration ça a pas dû être facile pour eux. Mais on avait un logement donc j'étais quand même... On était toujours ensemble. **D'accord**. Mais pourquoi ils sont comme ça ? J'ai jamais réussi à savoir. **D'accord**. ... **D'accord**. Bah forcément. **Bah oui, ça fait des soucis qui tournent dans la tête comme vous me montrez**.

Vous me dites que vous avez arrêté l'école à quatorze ans ? Qu'avez-vous fait ? Quel a été votre parcours ? A quatorze ans euh mon père m'a dit « je suis dans les bureaux, tu seras dans les bureaux, » bon. Moi qui voulais m'occuper d'enfants. **D'accord**. Bon on était obligés, la majorité était à vingt et un ans à ce moment là -**oui**- je suis née en 1940, donc... Bon. J'ai travaillé dans les bureaux. A dix huit ans mon père voulait que je passe mon permis je l'ai passé, je voulais pas parce que j'ai dit : « je vais être toute seule comme femme » ; y avait pas beaucoup de femmes... Je le regrette pas hein, je l'ai remercié après ! Après j'ai dit mon idée, mais j'étais encore chez papa-maman : je voulais reprendre mes études parce que je voulais rentrer comme ambulancière à la croix rouge. **D'accord**. Ils m'ont dit : « c'est pas possible tu resteras dans le métier que tu es ». Donc j'ai toujours fait dans les bureaux. **D'accord**. **Ça vous a plu tout de même ?** Non. **D'accord, non. Depuis l'âge de quatorze ans hein vous m'avez dit. Oui. Vous avez travaillé dans les bureaux, d'accord**. Bah j'ai eu trois ans d'études pour apprendre le métier d'employée de bureau dans une école quand même. **Oui ? De quatorze à dix sept ans vous avez fait trois ans de ?** Oui ! **C'était où ces études ?** A *ville voisine*. **D'accord, d'accord**. Alors comme j'avais eu un problème j'avais un accident à treize ans, on m'a enlevée trois fois de suite ma chaise ; j'ai eu des problèmes de dos, tous le temps. Donc rester assise (*rires*) **Oui, c'était délicat**. C'était dur. Bah à l'époque on obéissait hein ! C'était pas la même vie que maintenant hein ! **D'accord. Donc trois ans... Qu'est ce que c'était que cette formation alors**

finalement ? Bah c'était... dans les bureaux. **D'accord.** C'était une école qui s'appelait le « foyer de l'ouvrière » à l'époque **-d'accord-** et... On avait la formation de comptable, stylo, dactylo. **C'était une formation à temps plein ou bien au contraire...?** Ah bah c'était en école, c'était une école ! **D'accord.** A l'époque c'était facile de trouver du boulot hein sortant de, sortant de là j'avais du travail ! Mais j'ai toujours travaillé à contre cœur. Et puis j'ai rencontré mon mari qui travaillait dans le commerce alors moi qui adore les commerces aussi ! Bah ! (*rires*) **C'est parfait, d'accord ! Et vos enfants sont nés en 1971-1972 ?** 1971... Ah bah je me suis mariée tard, je me suis mariée à trente ans. **D'accord. Et... Vous avez toujours vécu dans la région ?** Non mon mari habitait *autre ville à 300 km* **-d'accord. Et vous-même étiez... vous avez fait cette formation à *ville voisine*.** Bah oui, les parents étaient d'*ville voisine* mais d'origine ma maman est *originaire d'ici, à côté de ce petit village* j'ai encore des cousins... **D'accord ; donc en fait vous avez grandi à *ville métropole voisine*, vous y avez faite votre formation, après avec votre mari vous avez habitée *autre ville*... et puis vous êtes arrivée dans la région...** Oui mais attendez y a encore d'autres histoires ! **Ah dites-moi, dites-moi !** (*Rires*) Oh oui ! Ça n'en finit pas ! Mon mari il avait pas de famille. Il a perdu sa mère à la naissance et son père lui a dit que si sa mère était morte c'était de sa faute donc il l'a rejeté. **D'accord.** Donc une enfance pas facile. **C'est difficile oui.** Son père s'est remarié. Sa belle-mère l'a pris. Le père voulait pas le voir. M'enfin ça a été très, très dur pour lui, m'enfin il avait sa « petite mère » comme il a dit, il était content. Bon et puis à l'âge de dix sept ans lui il voulait devenir vétérinaire, bah il était pas question parce que il avait pas de sous dans... Il y avait pas de sous pour continuer les études. Bah donc il est allé à hauteur du bac et puis il a été obligé d'arrêter parce que « petite-mère » bah elle avait pas beaucoup d'argent non plus **-d'accord-** donc il a voulu travailler. Il a trouvé, à l'époque c'était à Rennes – je sais pas si vous connaissez le grand glacier – c'est en face ... à côté du théâtre c'est en face de l'hôtel de ville. Un restaurant qui date d'il y a plus de cinquante ans si c'est pas plus... Oh oui au moins plus de cinquante ans. **D'accord.** Ou soixante ans. Et puis bah il nettoyait des toilettes. Et puis ça change de patron et le nouveau patron lui dit comme ça : « ça te plait de faire ça ? » Il dit : « bah non mais je suis bien obligé de travailler pour ramener de l'argent à la maison ! » Y en a beaucoup qui aurait mal tourné mais lui il a pas mal tourné, il a eu de la chance quand même. Il dit « bon bah si tu veux je t'apprends le métier de serveur et de cuisinier » **d'accord-** bon bah il dit : « oui, mais j'ai pas un centime pour m'acheter des vêtements, hein ! » Il lui dit : « je te fournis tout ! » Oui mais on s'est aperçus que ce monsieur il l'avait pris en charge, c'était très bien, mais il le payait pas ; **-d'accord.** Pas déclaré. **Il le payait pas pour ses travaux de ménage ou pour ses... du coup il a fait des travaux de cuisine après ?** Oui. **Et pour lesquels il n'était pas payé ?** Il n'était pas payé ! Ou alors comme ça. C'était comme ça encore à l'époque, hein. Et un jour il s'est fâché il a voulu prendre son indépendance. Et son patron avait donc deux métier aussi : libraire et de cuisinier donc... En un sens il aurait dû être heureux **-oui-** mais vous allez voir la suite ; donc euh ... quand je l'ai connu il était en librairie, en 1969 on s'est connus ; à cause de son chien (*rires*) j'ai caressé son chien ! (*rires*) **-d'accord.** Bon, on s'est mariés, il était en gérance en librairie ça marchait très bien. Mais ce monsieur ne m'a jamais 'admis'. **D'accord.** Quand il lui a dit : « je me suis marié » il lui a dit : « j'aurai préféré que tu te maries avec ma secrétaire », vous voyez hein ! **D'accord.** Lui il avait échappé à ça. Ça a été très bien jusqu'en fin 1976 **-d'accord-** où ce monsieur, son patron nous ont simplement dit de partir parce qu'on était en gérance encore **-d'accord-** mettre la clef sous la porte. Donc en librairie on pouvait pas s'installer à moins de cinq kilomètres **-oui-** clause de non-concurrence **-oui tout à fait-** ; bah là ça a ... Entre guillemets ça a détruit mon mari, **-d'accord-** il l'a jamais accepté. **D'accord.** Donc on est partis à *autre ville* après. ***Nom de l'autre ville*, d'accord.** **Vous étiez où jusque là ?** A *ville du mari* ! **Ah ? Je croyais que vous m'aviez parlé de *ville bretonne* ?** Oui, il a appris son métier à *ville bretonne*. **Après avoir appris son métier il était revenu à *ville du mari* ?** Son patron l'avait mis en gérance dans ce... Parce que il voulait avoir main mise sur... **D'accord, son patron de *ville bretonne* avait une librairie à *ville du mari*.** Voilà ! Il l'avait bien installé, ça marchait bien, obligé de partir. Ça mon mari l'a pas digéré. **D'accord.** Et à ce moment là quand il a voulu s'installer en restaurant, c'est en 1983 qu'on s'est installés en restaurant ; la... La chambre des métiers nous demandait un papier par lequel il était bien

cuisinier ! **Ah, d'accord.** Alors je voulais pas téléphoner à ce monsieur, j'ai téléphoné ; il a dit qu'il a jamais connu *nom du mari* ! Comment vous voulez faire ? **Bah oui, comment vous êtes vous débrouillés alors ?** On a réussi quand même à s'installer. Mais mon mari était instable après. Ça l'a complètement débousolé cette affaire là ! **D'accord, il était instable comme vous dites.** Après ! **Oui, d'accord.** On a été un an dans un endroit ça lui plaisait plus il fallait qu'on reparte ailleurs et... On a fait ça ! **D'accord. Donc à *nouvelle ville* un an et en suite vous êtes repartis ?** A *autre ville* on a fait deux ans là. **D'accord.** On a installé un restaurant chez nous entre les deux en pleine campagne marchait bien là mais, bon, ça n'allait pas. Fallait qu'on reparte. **D'accord votre mari n'était pas satisfait.** Non. Ça l'a... Il s'attendait pas à ça de sa part. On l'a même mis... à la sécurité sociale, aux contentieux. Avec tous les papiers qu'on avait ; on avait même retrouvé des anciens employés qui nous avaient fourni des papiers par lesquels il avait bien travaillé de telle date à telle date. **D'accord.** Ce monsieur avait même été chez le notaire pour... il voulait l'adopter, lui donner son nom. **D'accord.** C'était une première approche. Et quand il a vu ça, mon mari c'était demandé pourquoi il voulait faire ça. **D'accord. C'était le monsieur de *ville du mari* qui voulait faire ça ?** Oui qui lui avait donné son métier, qui lui avait appris son métier ; Monsieur *apprentissage* qui s'appelait. Et... Il avait subtilisé ce papier, il en avait fait une photocopie parce que ça le tracassait. On a même produit ça à la sécu. **D'accord.** C'était quand même une preuve qu'il le connaissait bien. **Oui en effet.** Donc la sécu était allé le voir il avait dit : « non j'ai jamais employé de *nom du mari* » bah non il l'avait déjà déclaré. Donc ça ça l'a... (*Elle fait signe d'épuisement*) C'est compréhensif hein. **Oui, en effet.** C'est compréhensif. **D'accord. Dites donc quel parcours ! Et après, comment êtes vous arrivée à *lieu actuel* ? Vous me dites que vous avez eu plusieurs restaurants donc *village*, ... ? *nouvelle ville*, *autre ville* on a fait deux ans, après euh... on s'est... Il est parti faire une saison en montagne, bah oui il fallait bien ramener des sous hein, quand même. **D'accord.** Mais là bas aux Arc 1800 il y avait pas de neige, alors qu'ici on avait cinquante centimètres de neige (*rires*). On s'est envoyé une photo parce que on voulait pas se croire ! En arrivant j'ai dit : « écoute euh... je vais trouver du travail pour la saison ». J'ai travaillé avec lui parce que je moi je me voyais pas rester à la maison. **En cuisine du coup vous travailliez ?** Bah là j'ai fait du service. **D'accord, alors que lui était plutôt...** Il était cuisinier, lui. Il était cuisinier et il travaillait très bien hein il avait que des compliments, rien à redire là-dessus. Et puis après on a une maison qui était assez grande, on a installé un petit restaurant ! Donc pendant un an on a installé un restaurant, les frais que ça fait, bon. Bah au bout d'un an... Cet hiver si c'est pour pas travailler ; faut qu'on s'en aille ailleurs. **D'accord.** Bon euh. Après bon on est partis à la *ville x*, on va voir. J'ai dit « bon attends, tu n'veux pas t'installer là ? Y a rien ! C'est un garage qui est en ruine. » **D'accord...** « Le propriétaire va faire... tout ce qu'il faut ». Effectivement, il a bien installé un restaurant ! **Donc vous êtes descendu aux Arc et ensuite vous êtes remontés à la *ville x 2* ?** Euh des Arcs on a été faire sa saison d'été à côté de *ville x 3*, après on s'est installés chez nous à côté de *ville x 4*, on habitait à *ville x 5* a coté de *ville x 6*. **D'accord.** Après on est partis à la *ville x 2*, là on est restés deux ans. Et puis un jour les pompiers viennent ils disent : « vos pièces sont pas réglos », on avait acheté un restaurant qui n'existait pas ! **Ah, d'accord.** Je dis quand la malchance s'y met, la malchance s'y met ! C'est lui qui avait tout... Tout, tout, manigancé hein, mais il avait confiance en ce monsieur là. On était en procès, mais on s'est aperçus qu'il payait notre avocat pour perdre la... (*Rires*) **Oh non, d'accord.** Quand ça commence vous savez, ça n'en finit pas. **D'accord, d'accord.** Alors bon bah on a encore perdu tout ça (*rires légers*). **Ça a dû être très difficile pour vous oui sur le plan professionnel...** Oui... Enfin bon, c'est enrichissant aussi. **C'est des expériences, c'est ça ?** C'est des bonnes expériences, bon (*rires*). **Oui, d'accord.****

Et puis après bah... il a trouvé un travail à *ville x 5* non, pas *ville x 5*, si, *ville x 5* comme cuisinier et comme il avait mal aux jambes il s'est fait opérer des varices et il est resté paralysé, donc perdu son... Ah bah je vous dis ! **D'accord. Quand il s'est fait opérer des varices il travaillait à *ville 5*, d'accord.** Oui il avait... **D'accord, vous travailliez avec lui ?** Non je faisais des ménages, quand il était à *ville x 5* j'avais pas de boulot j'étais à la ... J'avais réussi à avoir un peu de chômage parce que j'avais travaillé pendant six mois dans... comme femme de ménage. **D'accord.** C'était

même dur ; femme de ménage chez un particulier qui était très dur au boulot. **D'accord.** Ce qui m'a permis d'avoir un petit peu de ... Moi aussi je m'étais fait opérée des varices ; **d'accord.** Et quand j'ai été voir la... la médecine du travail j'ai dit : « est-ce que je peux travailler »? Elle me dit : « non ». Mon mari se fait opérer deux mois après, voilà qu'il tombe paralysé. **D'accord.** Donc on avait que... Lui avait cinquante pour cent de salaire, et puis moi... Alors je me suis mise assistante maternelle pendant deux ans. **Ah, d'accord.** Oui fallait bien ramener de l'argent ! **Oui bien sûr !** J'avais un petit garçon sourd muet qui était adorable –**d'accord**– parce que j'avais demandé un enfant handicapé ou qui était en difficulté. **D'accord.** Je voulais pas de bébé, je voulais pas... **d'accord.** Alors on peut pas toujours rester comme ça on pouvait se réinstaller. Donc on s'est réinstallés en 1992 on a trouvé un restaurant à côté de... A côté de *ville bretonne 1* à côté de chez mon fils *ainé* là bas. **D'accord.** Il habitait *ville bretonne 2*, nous *ville bretonne*, *ville d'à côté* ; *autre ville d'à côté* je sais pas si vous connaissez ? **Oui si je connais un petit peu !** On avait un restaurant qui travaillait bien ; manque de peau la maladie s'y est mis ! **D'accord.** **Donc le restaurant vous avez commencé en 1992 ?** Euh 1994 parce que j'étais deux ans assistante maternelle. **D'accord.** **Sachant que votre mari c'était fait opéré la même année ?** 1992 la même année que moi ! **Oui, d'accord.** **Donc après ça vous avez pris un restaurant dans *département Breton* donc ...** Oui et la maladie s'y est mis. **Et donc votre mari est décédé dans le coin de *en Bretagne* ?** Oui. **Et comment s'est fait votre retour ici ?** Bah ... après ça j'ai pas voulu rester, on était en location ; j'ai pas voulu rester dans cette maison où j'avais vu mon mari malade –**oui**– ; j'ai voulu me rapprocher de mon fils en Bretagne. **D'accord.** Donc j'avais trouvé une maison. J'avais trouvé une maison ; encore que j'aurai dû être alertée avant que ça n'aurait pas été parce que j'avais trouvé une maison. Je suis allée le trouver un soir j'ai dit : « écoute je suis à la recherche d'une maison parce que je voudrai me rapprocher de chez toi comme ça je pourrai voir mon petit bonhomme » qui avait un peu plus d'un an à l'époque. Et puis il me dit : « oui... » J'ai dit : « est-ce que je peux dormir exceptionnellement chez toi ». Il a dit : « d'accord ». Il tenait sa crêperie. **D'accord.** C'est là qu'il m'a demandé des sous qu'il m'a pas remboursée après. Donc il finit sa crêperie on rentre à la maison bon bah j'ai dit : « où est-ce que »... ? Il était quelle heure, onze heure, onze heure et demi ; j'ai dit : « où est-ce que je peux coucher ? » Il a dit : « bah tu couches sur le canapé, bah tu l'ouvres ! » « Ah bah il s'ouvre pas » ; bon je prends alors une couverture, un oreiller... « Faut pas réveiller *belle fille 1* ! ». J'ai dormi comme ça toute habillée sur le canapé, voilà. J'aurai dû... J'ai pas réfléchi. Deux mois après euh un décès, on réalise pas tout. **Oui bien sûr, vous auriez dû ... ?** Le lendemain je suis partie le plus tôt que j'ai pu je me suis taillée. J'ai trouvé une maison à quatorze kilomètres de chez eux à l'époque, une vieille maison qui n'avait pas de confort mais hé c'était tout ce que je pouvais me payer à l'époque. Euh... Noël 1999, il dit : « maman *fils 2* est là, est-ce que tu viens passer Noël chez nous ? » Oh bah j'ai dit : « au contraire, hein ; c'est pas loin j'y vais ! » Et puis à une heure et demi - deux heures du matin je me souviens plus très bien- je commence à dire : « tu as où me coucher, parce que je commence à être fatiguée » ; « bah tu couches sur le canapé ». Ah j'ai dit : « non », j'ai dit : « une fois ça m'a suffi, je prends la voiture ». Mais ! Noël 99 ! **Oui ?** Ça vous rappelle quelque chose ? **Y a eu la tempête ou ... ?** Oui, bah j'étais dessous ! J'ai fait mes quatorze kilomètres j'ai mis une heure, une heure et demi, j'ai rien dit je suis allée jusqu'au bout ! **Pour... attendez du coup vous les avez rejoints où cette nuit là ?** J'étais chez mon fils pour passer Noël et je suis repartie chez moi, je savais pas que c'était la tempête ! **Et chez vous c'était quel... Du coup vous aviez votre maison où ?** A quatorze kilomètres ça s'appelait *ville de Bretagne*. **Dans le *département Breton* ?** Oui euh... près de *ville voisine*. **D'accord. D'accord. Oui.** Le lendemain ils m'ont même pas téléphoné pour savoir si j'étais bien arrivée. **D'accord, d'accord. Oui, ça a dû être difficile pour vous. D'accord, d'accord.**

Bah oui. C'était le début, mais je pensais pas que ça aurait été si loin... **Oui... D'accord... Bon.** Alors euh bon... On a besoin de dormir ! Je voudrai m'en passer.

D'accord. Alors comment sont les nuits si vous ne prenez pas de comprimé ? Des cauchemars. **Des cauchemars ? Principalement ça ?** Ah oui, ah bah oui ; des inondations ça j'en ai vues – **d'accord.** J'étais dans une maison, je ne pouvais même plus sortir. **D'accord.** Alors le cauchemar qui

me reviens le plus souvent ; je travaillais en restaurant –**d'accord-** j'arrivais à mon heure d'arrivée, la salle était pas prête, je cherchais des nappes y en avait pas je les trouvais plus y 'avait plus de serviettes, y avait plus de balai ; les clients qui arrivaient. **D'accord.** (*Rires*) Ça ce sont mes cauchemars qui me 'revient'. **D'accord. Ce sont vos nuits... Initialement quand vous ne preniez pas de somnifères ?** Ah bah ça faisait ça à chaque fois ! Et maintenant aujourd'hui j'en prends que la moitié ! **D'accord.** Bah c'est difficile parce qu'on a que deux boites pour quatre mois ! Alors je peux pas en prendre ! **Et quel est l'effet du médicament du coup sur vos nuits ?** Euh bah... je dors ! Mais je suis fatiguée le matin, c'est normal ! **Même avec le traitement ?** Oh oui ! Alors quand je suis trop fatiguée même le matin, j'en peux plus je peux me coucher, m'allonger : je dors. Mais alors à minuit je suis réveillée. **D'accord.** Je prends pas de comprimé là je dors ; à minuit je suis réveillée et puis ça y est c'est fini ! Quand je suis mal parce que ça m'est arrivé une période où j'en avais parlé à ma... à Madame *médecin traitant* mais elle me dit : « que vous soyez fatiguée, c'est un petit peu normal ». Je dis : « ah expliquez-moi ? » Ça faisait dix mois que je m'étais faite opérée d'une hanche, d'une prothèse de hanche totale. Alors : « deux opérations, -elle me dit-, il faut le temps de récupérer ! » **Bah oui, c'est sûr ! A ce moment là vous ne preniez pas de traitement ? Vous ne preniez pas de traitement pour dormir ?** Bah j'ai toujours eu. **Si vous le preniez toujours.** Ah j'ai jamais arrêté ! **Vous le preniez à quelle heure ce traitement ?** En me couchant ! **C'est-à-dire vers euh ?** Ça dépend comment..., mon dos veut que je m'allonge le soir ! (*rires*) **D'accord-** je m'allonge, je me mets dans le lit à 20h30 mais j'éteins pas la lumière avant 22h30 des fois... mais à 20h30 si j'ai envie de dormir j'y arrive. Dès que le train il passe il faut le prendre hein ! **Oui vous avez raison !** A minuit je suis réveillée et après c'est fini. **Qu'est-ce que vous faites alors à minuit ?** (*rires*) Je me lève euh, je vais sur mon ordi, je bouquine ; heureusement que j'ai ça ! Je tricote ! **D'accord, très bien !** (*rires*) je peux pas rester à rien faire moi ! **D'accord.** Ah oui j'ai un tempérament, il faut que je remue ! **Donc vous vous remuez à minuit dès que vous vous levez, et après est-ce que vous rendormez ?** Oui je vais me rendormir vers 5h du matin. **D'accord.** Mais là il me faut un réveil si j'ai un rendez-vous à 9h hein ! **D'accord.** (*Rires*) Alors bon, c'est stupide !

D'accord, ça ce sont vos nuits actuellement ? Ah... à quatre-vingt pour cent c'est comme ça. **D'accord, que vous preniez le médicament ou... en fait vous le prenez tout le temps le médicament !** Ah bah je le prends tout le temps ! Je suis obligée, si je veux dormir ! **D'accord. Est-ce que ça vous est déjà arrivé de ne pas le prendre ?** Je dis : « ce soir : je ne le prends pas ! » Donc je prends une infusion pour dormir mais ça fait rien du tout ; ça fait rien ça ; ça permet de se lever pour aller aux toilettes, c'est tout ! (*rires*) Ah bah oui parce que j'aime bien rigoler moi, heureusement que j'ai ça ! **D'accord.** Alors quand j'ai pas envie de dormir je suis là dans mon lit j'ai pas envie de dormir. **D'accord. Quand vous prenez des infusions, hier soir c'est ce que vous avez fait ?** Ah non j'ai pris un quart hier soir –**d'accord-** mais je l'ai pris à minuit. **D'accord.** Parce que je dormais... A minuit donc j'ai dit : « il faut quand même que je dorme. » Donc j'en ai pris un quart. Alors est-ce que c'est le comprimé ? Un quart ça me surprend que ça fasse de l'effet, un quart. Fallait que je dorme. J'ai dormi jusque... Sept heures, oh oui j'ai bien dormi ! **D'accord. En fait vous ne le prenez jamais au même moment ?** En général si, je le prends vers 21h30-22h. **D'accord. Mais quelque fois vous ne dormez pas du tout jusqu'à minuit et donc vous en reprenez un ?** J'en prends un là, j'en prends un... j'en n'ai pas pris avant ! **Ah d'accord.** Parce que j'essaie de ne pas en prendre –**oui, d'accord-** mais je dis : « si à minuit je dors pas, je ne dormirai pas de la nuit ! » Alors j'en prends un quart ! Est-ce que c'est le quart qui me fait vraiment dormir ou est-ce que... C'est le sommeil qui vient à ce moment là, ça je ne pourrai pas expliquer. **D'accord.**

Donc là toutes les nuits, ces dernières semaines, ces derniers mois vous en prenez un petit peu ? Un demi ! Un demi ou un quart. Ou un quart à minuit ! **Ne jamais plus ?** Ah jamais plus non, j'ai jamais pris. **D'accord. Et jamais moins non plus ?** Ah bah... moins non je sais pas en prendre, non... **d'accord.**

C'est dommage à l'époque c'est après le décès de mon mari, à l'époque on avait ordonnance tous les mois ; tous les mois elle me donnait mes deux boîtes ; je les prenais parce que j'avais besoin de les prendre –**d'accord**- mais elle aurait dû me dire le médecin à ce moment là : « on va quand même essayer de diminuer la dose » mais pas un qui m'a dit ça ! **D'accord**. Le Docteur *traitant* il y a trois-quatre ans il a dit : « faudrait réduire »... Bah oui mais j'ai dit... ! **Oui, d'accord**. C'est ça hein, il aurait fallu que je diminue beaucoup plus tôt. Le Docteur *traitant* il a dit comme ça : « vous êtes accro maintenant à ça ! C'est comme une drogue ! » **Oui, bien sûr. Vous pensez qu'on aurait dû vous le dire à quel moment ?** Euh... après le décès de mon mari. **D'accord. Parce qu'après le décès de votre mari vous en preniez depuis ? Quatre-cinq ans ?** Euh il est décédé en... **depuis trois ans à peu près, trois ans...** Oui, trois ans. **Trois ans, d'accord. Vous pensez qu'après le décès de votre mari vous auriez réussi à dormir ?** Je sais pas ! Mais alors pour essayer il aurait fallu ; mais de moi-même je prenais pas la décision. **D'accord. Vous auriez souhaité de l'aide pour ça justement alors.** A ce moment là oui. Mais maintenant euh c'est peut être un peu tard. Enfin je sais pas mais je pense que c'est un peu tard parce que je suis trop habituée. Ah bah le Dr *traitant* c'est ça qu'il m'a expliqué ; il m'a dit : « maintenant vous êtes comme une drogue hein, vous ne pouvez plus vous en passer » ! Mais comment faire pour s'en passer ! Moi je suis prête à essayer tout ! **Oui, d'accord. Parce que vous êtes consciente que c'est quelque chose de mauvais de prendre un comprimé ?** Ah bah oui, c'est pas normal ! **D'accord. Il y a d'autres effets pas bien du médicament sur vous ? Selon vous c'est pas normal, il y a d'autres choses quand vous prenez le traitement ?** Le matin je suis fatiguée ! **Quand vous prenez le traitement ?** Oui parce que on est assommé ! On est assommé ; ça j'en suis consciente hein, on est assommé avec ça, c'est un somnifère hein. Comme il dit le docteur *traitant* c'est pas... c'est pas méchant comme somnifère mais il y a trop longtemps que je le prends. **D'accord, d'accord.** Mais il aurait fallu de moi-même ; mais bon moi j'y ai pas pensé, j'avais ma dose, j'avais pas de souci, je dormais. **D'accord.** Il fallait que je dorme.

Ça a été ; en fait ce médicament a été très efficace les premières années durant lesquelles vous le preniez, vous dormiez bien ? Ah bah oui ! Aussi c'est que j'avais une activité dans la journée. **Oui, oui.** Mais là après le décès de mon mari j'avais plus d'activité, enfin pas comme je voulais. **D'accord.** Parce que j'ai essayé d'en retrouver du travail, mais bah vous voyez cinquante neuf ans, personne ne veut de vous ! **D'accord. Depuis combien de temps êtes-vous à la retraite ?** Bah cinquante neuf ans par la force des choses parce que j'étais pas déclarée ! **D'accord. Au moment où votre mari est décédé vous avez pris votre retraite en fait ! Je croyais que vous aviez fait des petits travaux ?** Ah bah oui, je faisais des petits travaux mais j'étais pas déclarée du fait que j'avais ma retraite. **D'accord.** Bah oui, il fallait quelque chose pour vivre hein. Bah oui bien sûr. **D'accord. Et vous vous êtes vraiment arrêtée de travailler, de faire des petits travaux ... ?** Bah il y a quatre ans parce que là mon dos ne pouvait, n'arquait plus. Là je ne pouvais plus... J'étais tout le temps rendue chez le kiné –**régulièrement**- et puis chez la rhumato. **Oui ?** Elle a dit : « bah votre dos il est en bouillie ! » **D'accord. Là vous avez quel âge madame ?** Soixante quinze ! **Soixante quinze ans, d'accord.** Bah la dernière fois que j'ai vu la rhumato, il y a ... la semaine dernière au mois de juin ; elle a dit : « bah votre dos il n'y a plus rien à faire tellement il est abimé ». **D'accord.** Elle me dit : « la hanche par contre là il va falloir la faire opérer ». Quand j'ai vu le Docteur *traitant* à *ville voisine* pour me faire opérer il m'a dit : « y a longtemps que vous auriez dû vous faire opérer ! » J'ai dit : « mais il y a longtemps que je souffre ! » **D'accord.** Mais on peut pas prendre une décision c'est pas nous qui disons c'est le médecin ! **Bien sûr. Vous en voulez au médecin de ne pas s'être décidé suffisamment tôt ?** Oui, oui ! Là il m'a dit : « vous auriez dû, vous devez avoir mal vu votre radio » ; et puis ça je peux la montrer hein, il m'a dit : « vue la radio du dos que vous avez-vous devez avoir mal ». Bah j'ai dit : « oui ! » Et puis j'ai dit : « c'est pas des comprimés à la codéine qui, qui... Ça soulage sur le coup mais ça soigne pas beaucoup ». Et puis il me dit « y a pas grand-chose à faire pour le dos ». C'est ça. La jambe bon elle est réparée ; c'est la hanche maintenant. Mais il m'a dit : « vous aurez moins mal au dos ! » **C'est sûr.** Alors effectivement j'ai moins mal au dos, ça j'ai rien à dire là-dessus. **D'accord.** Mais... Je peux pas faire de grandes marches ! **D'accord. Au fait vous avez dû**

changer beaucoup de médecin traitant comme vous avez changé... Bah oui ! **D'accord.** Mais j'avoue que depuis que le Docteur *traitant* a des remplaçants je préfère prendre un remplaçant. C'est **vrai ? D'accord.** Parce que le Docteur *traitant* : « Mme *Be* bonjour. » Il est sur son ordi, il écrit comme ça – je voudrais pas le critiquer mais il est comme ça : « vous vous pesez, vous vous déshabillez, vous vous pesez, vous vous installez sur la table » **d'accord.** A nouveau il va prendre votre dossier et plusieurs fois j'ai eu des massages pour le dos avec les remplaçants. Le docteur *traitant* veut pas en donner parce que la sécu veut pas faire de dépense. **D'accord, d'accord.** C'est pour ça que maintenant quand il y a un remplaçant... Et il voit le client, le... Le patient d'un autre œil. **D'accord.** Bon et puis je veux donner la chance aux jeunes en même temps, mais... C'est vrai si on y va pas, si y a pas de client ! **C'est vrai.** Mais Docteur *remplaçante*... j'espère qu'elle restera parce que elle... elle est gentille. **Bon, temps mieux.** Mais le Docteur *traitant* je suis pas tout le temps d'accord avec lui sur certaines choses. **D'accord. Et justement par rapport au suivi de votre sommeil, à la prescription des médicaments, depuis que vous avez ce traitement pour mieux dormir ; vous dites que vous auriez souhaité au moment du décès de votre mari qu'on dise « on arrête »** -oui ; on arrête ou on diminue progressivement ! – **d'accord. Ça ça n'a pas été dit ?** Ça n'a pas été dit, ça n'a pas été fait. **D'accord. Est-ce qu'on en parlait quand même de votre sommeil durant ces années ?** Non ; non. **Non, pas suffisamment selon vous.** Je trouve que maintenant on a davantage d'approche sur certaines choses euh, qu'il y avait pas du tout il y a... **-il y a plusieurs années ?** - il y a dix sept ans... **D'accord.** Il n'y a pas un médecin qui m'a dit : « bah faut... » Pas un ! Bah moi comme j'étais contente de dormir pour oublier, bah je disais rien ! **D'accord ; le médicament vous permettait bien d'oublier comme vous dites.** Bah la nuit je pensais plus rien. Quant on dort pas... (*Rires*). Pas d'activité beaucoup dans la journée alors ça, ça me mine. Parce que moi je vais être franche : moi je m'emmerde à la maison ! **D'accord.** Mais qu'est-ce que vous voulez que je fasse, j'ai pas de boulot pour moi j'en trouverai pas à mon âge et avec le dos que j'ai. Je sais que si j'avais une activité ça irait beaucoup mieux ! **D'accord.** Je sais pas ce que c'est que de rester à rien faire, j'ai du mal à m'habituer à ça. **Parce que dans la journée vous avez des patients, vous avez des activités quand même ? Je vois que vous faites du tricot...** Je fais du tricot, j'ai une tablette je fais un peu de jeux... **d'accord.** Moi il faut. Oh oui je jouais au scrabble je jouais au rami je jouais à la belote. **Super.** Bah oui, parce que il faut que je m'occupe. **D'accord.** Mais pour moi c'est pas assez occupé. Alors un jour qu'il fait gris, il pleut, c'est la cata pour moi parce que je peux pas sortir comme je veux. **Est-ce que vous voyez un peu des gens ?** Oh bah ici on peut pas voir grand-chose. Bah y a qu'un an et demi que je suis là ! **D'accord. Il y a qu'un an et demi, d'accord.** J'habitais en plein centre, moi, pas loin du docteur ! Mais j'ai eu des problèmes avec mon propriétaire il voulait rien faire dans la maison. J'avais faite une demande de logement social parce que j'avais un superbe logement (*rires*) entre guillemets (*rires*) et j'ai été obligée de lui envoyer un courrier en recommandé avec l'avis du maire –**d'accord**- j'avais été trouvé le maire ; pour qu'il me répare parce que j'avais pas de... l'hiver quand il gelait j'avais pas d'eau dans ma douche. Ça faisait trois années que j'avais constaté j'avais pas d'eau dans la douche. Il voulait rien faire, **d'accord.** Alors je connaissais le propriétaire parce qu'on a couru ensemble. **D'accord.** Il voulait rien faire. Alors bah je me suis fâchée, j'ai été trouver le maire et il me dit : « je peux rien faire pour vous » et puis il me dit comme ça : « j'ai peut être un logement pour vous ». Ah ! Parce que j'avais fait une demande de logement social mais c'est tellement long pour obtenir quelque chose. Tant qu'on a un logement... **ah oui.** Alors c'est là qu'il m'a proposée cette maison qui est entièrement équipée pour personne à mobilité réduite. Parce que ces deux maisons côte à côte appartenaient à *établissement* à côté c'est une maison pour traumatisés crâniens. **D'accord, oui j'ai bien vu.** Et la présidente elle a... Y a combien y a quatre ans de ça, euh a décidé de se séparer de ces maisons là. Comme les terrains appartenaient à la mairie –**oui**- c'est revenu à la mairie. **D'accord.** Donc ce logement quand je suis arrivée était vide. **D'accord.** Mais très bien comme logement, j'ai toujours dit que j'avais échangé un taudis contre un palace (*rires*), mais cinquante euros de plus, donc avec neuf cent soixante euros de loyer, quatre cent cinquante euros de loyer, **-d'accord-** ça fait pas beaucoup pour vivre. **Neuf cent soixante euros ? Ah oui, de retraite, et vous avez la moitié qui part dans le loyer, d'accord.** Plus

l'électricité, plus tout ça et encore, l'électricité je dépense pas beaucoup parce que je suis à dix sept dans la maison hein. Je suis pas frileuse, j'aime pas la chaleur ; heureusement ! **Dix sept c'est la température idéale pour dormir (sourire) !** Oh mais j'ai pas de chauffage dans les chambres. Là les radiateurs sont au ralenti là. **D'accord** ; bah c'est une maison qui est toute neuve elle a sept ans ; elle est toute isolée et tout. Bah ça ça joue aussi quand il faut jouer sur les centimes tous les mois. **Oui d'accord.**

Vous me disiez ça fait un an et demi que vous êtes là ; un an et demi ; vous ne connaissez pas encore beaucoup le... La chance, j'ai retrouvé des amis qui ont déménagé... Là j'ai une nouvelle locataire à côté, très gentille elle a cinquante sept ans. Elle est encore plus malade que moi parce qu'elle a eu une transplantation cardiaque, **-d'accord-** elle va tous les mois à l'hôpital *nom*. Parce que son remède de rejet, faut le refaire tous les mois. **D'accord.** M'enfin on s'arrange bien toutes les deux, elle va faire des courses elle me dit : « j'y vais », on s'arrange. Oh et puis j'ai plein de cousins et de cousines. Le mercredi après midi je joue à la belote aux anciens. **D'accord. Super !** Oh bah moi il me faut ça ! **D'accord.** Je m'ennuie. **Donc les jours ou vous allez jouer à la belote vous dormez mieux le soir ?** Pas toujours, parce que cinquante trois personnes dans la même salle, je dis : « vos gueules, les mouettes ! » (*Rires*). Ça jacasse ! **D'accord.** Nous on est une table de quatre on parle pas beaucoup ça tout le monde l'a reconnu. Mais alors les autres ! Oh vous savez quelques fois pour bien dormir il faut pas ça hein ! **Il faut pas ça ?** Non. Mais ça permet de voir du monde, de parler un petit peu, s'raconter nos petits malheurs ! Parce que arrivés à nos âges on n'a que des petits malheurs hein ! (*rires*)

Qu'est-ce qu'il faut alors selon vous pour bien dormir ? Il faudrait que je sois occupée toute la journée (*rires*), ah oui ; mais je sais que c'est pratiquement pas possible hein. Mais je suis très réaliste hein ! **Oui d'accord.** Euh...

Est-ce qu'il y a d'autres choses selon vous qui permette de bien dormir, de passer une bonne nuit ? Bah j'aurai davantage de contact avec mes enfants, j'irai les voir plus souvent euh ça irait déjà beaucoup mieux. **D'accord, d'accord. Ça ! Vous pensez que vous allez pouvoir changer les choses ?** Non pas maintenant. **D'accord. Est-ce que vous voyez encore d'autres choses ?** Non, c'est principalement ça. **C'est ça, d'accord.** Je vais chez mon fils à Noël, il m'a invité, j'ai encore de la veine. Bah l'année dernière je ne pouvais pas me déplacer j'avais encore mes cannes anglaises, c'est eux qui sont venus. **D'accord. Pour votre hanche ? D'accord.** Bah oui, mais... Il y a deux ans ; j'y vais pour les petites filles hein, c'est tout, parce que j'ai besoin de les voir. **D'accord.** Parce que quand je les vois ils viennent à midi, ils repartent à cinq heures ; et c'est pas souvent, deux fois par an. **D'accord.** Et il y a deux ans... il y a trois ans ; j'étais chez eux... Non il y a quatre ans de ça. Il y a quatre ans, je vais chez eux. Euh on fait Noël toujours la veille parce que le jour de Noël ils s'en vont chez les beaux parents qui sont de*ville voisine*, je suis d'accord là-dessus, je suis assez large d'esprit. Euh... On pose les cadeaux le soir, les filles dormaient, on pose tous les cadeaux. Y a mon fils qui me fait : « Maman, on t'a oubliée » - **Ah mince-** « Ah bon, -je dis- c'est pas grave, » bon. Quelque temps avant j'avais vue ma petite fille qui a... elle avait dix ans, neuf-dix ans. Je la vois dans sa chambre je lui dis : « ça n'a pas l'air d'aller *son prénom* », je lui dis : « Qu'est ce qu'il y a ? Je peux faire quelque chose ? » Elle me dit : « bah oui j'ai appris que c'était pas le père Noël qui amenait les cadeaux, que c'étaient les parents. » Alors bah je dis : « bah tu sais, en apprenant ça tu te grandis toi-même, hein ? Tu es à un stade plus important. » On a discuté cinq minutes mais quand on a fini elle était tellement heureuse qu'elle m'a embrassée, elle m'a prise par le cou... Le lendemain, quand elle s'est levée, elle voit tous les cadeaux. Elle dit : « mamie t'as rien dans ton soulier ! » Oh je me dis : « qu'est-ce que je vais répondre ?! » Et puis il y avait la deuxième qui croyait encore au Père Noël, oh je lui dis : « tu sais, le père Noel il sait qu'à mon âge j'ai besoin de rien ! » Mais ça fait mal, ça fait mal. L'année d'après, j'y retourne ! Eux ils avaient leur cadeau ! Moi j'avais offert mon cadeau, hein. Je l'ai toujours regretté ! L'année d'après j'ai dit : « je vais quand même emmener encore un cadeau, quelque fois ». J'ai eu un beau cadeau : un porte-clefs en plastique avec euh la photo des trois

filles dessus. **D'accord.** Alors vous savez ça ! **Ça doit être difficile pour vous, vous devez être forte.** Bah il faut bien ! Mais... on essaie de tenir le coup mais quelque fois ça craque ! **Bah oui...** Toute seule je craque. **D'accord, d'accord.** Et puis l'autre eh bah que je vois pas ! Une fois après que je lui ai pris mon petit fils en urgence alors que je travaillais tous les soirs je travaillais. C'était ma cousine que j'étais allée voir ce matin, qui me le gardait. **D'accord.** Il était mignon je lui ai expliqué que moi je travaillais et tout ça. Et puis après euh... je lui ai envoyé un courrier par mail parce que il n'y a que ça qui marche ; euh... j'avais dit à ma belle fille que j'avais un droit de visite. J'ai dit : « je sais que tu habites à *ville à 300km*, euh... Je peux pas le voir tous les mois je suis consciente, mais j'aimerais le voir une fois par mois, une fois par an au moins l'avoir aux vacances. » Il avait six ans. Il m'a répondu comme ça que je pouvais venir, quand je voulais... que... deux jours hein, pas plus, *prénom du petit fils* est au courant et il le sait, il est d'accord. Six ans ! Vous croyez qu'un même il sait ce que ça veut dire que mamie elle vient pendant deux jours ? **Oui...** Hein ! Alors euh... Bon elle m'a... Elle dit : « si tu veux un droit de visite tu t'adresses au tribunal ». J'ai rien fait parce que c'est long et c'est encore des ennuis ; moraux et financiers mais c'est encore des ennuis. Alors après... C'est terminé. **D'accord.** Alors je serai bien partie deux jours encore à l'époque ; je pouvais faire la route, maintenant j'en fais moins. Mais il aurait fallu que je... Que je couche trois nuits à l'hôtel et puis que je paie mes repas. **Oui, c'est un budget !** V'là l'ambiance. **Oui, d'accord, bah dis donc.** Alors comme ils étaient plus ensemble bah mon fils j'ai dit : « c'est une lavette, hein, il est pas capable de prendre une décision, c'est ce que je lui avais dit, il dit rien. **Oui, d'accord.** Alors mis bout à bout, il y a des nuits, on dort mal ! **A cause de tout ça justement, oui !** Je peux rien faire, d'autre ! **Oui. D'accord.**

Mais c'est la solitude hein, c'est affreux ! **Oui.** Et pis quand on a été en contact avec toute une clientèle tout le temps tout le temps –**oui, c'est vrai !**- en contact avec les gens ; et puis ce retrouver depuis dix sept ans, seule. **Oui. Ça c'est difficile et ça revient en tête au moment de la nuit ?** Oh bah tout le temps ! Parce que dans la journée on a la télé, on a la radio... On est occupé un petit peu dans la journée, mais alors le soir...

C'est ça qui ... Qu'est ce qui empêche de dormir ? 'Pfoû'... notre cerveau, mais je ne sais pas quoi ! Ça je sais pas je suis pas experte pour le savoir. **D'accord. Mais vous, ce que vous constatez ?** Bah si je rumine euh, ça m'empêche de dormir ! **Oui... D'accord.** Mais bon (*rires*) j'ai pas à qui parler ! Alors je me parle toute seule, et puis c'est pas drôle ! **D'accord.** J'ai essayé de refaire ma vie, et puis j'ai pas trouvé. **Oui c'est vrai ?** Faut pas être toute seule hein ! **Oui, d'accord madame.** Pour dire on parle euh, on discute ! Parce que c'est vrai que vingt quatre heures sur vingt quatre toute seule euh... Et je suis pas la seule dans ce cas là hein ! Toutes les personnes qui se retrouvent toutes seules... Et il y en a c'est pire qui n'ont pas d'enfant hein. **Oui c'est vrai, vous avez raison.** Mais bon et les remèdes euh... (*Rires*) j'en connais pas, je suis pas médecin. (*Rires*) Mais je sais pas s'il y a... je sais pas si il y a un remède à ça. **D'accord. Le fait de ne pas dormir à cause de ça.** Bah oui c'est ça ! Moi dans ma tête je pense que c'est ça. **D'accord. Qu'est-ce que je voulais vous demander d'autre...** Alors pour essayer d'aller mieux, j'ai été... Au secours catholique parce que je m'habille là bas. Bah oui mes vêtements c'est deux euros. **Oui.** Bah j'ai pas les moyens d'aller dans des grands magasins. **Oui c'est sûr c'est la bonne solution.** Là on a de la chance on a un *supermarché*, un petit magasin, ils ont pas un débit l'hiver, la viande est souvent à moins trente, moins cinquante pour cent... hé c'est comme ça que je vis. J'ai un congélateur et je vis comme ça. **Oui, bien sûr.** Alors j'ai été les retrouver et je leur ai demandé si je pouvais pas avoir droit à l'épicerie sociale. **D'accord.** On paie quand même un petit peu quelque chose mais c'est quand même moins cher que dans les grandes surfaces. Alors ils ont fait leurs petits calculs. J'ai deux euros de trop ! **Ah, d'accord. Mince.** Alors j'en connais qui gagnent beaucoup plus que moi, qui ont de belles voitures alors ils y vont. Y a deux sortes de Français, hein ! C'est bien connu ça d'ailleurs. **D'accord. Donc c'est un magasin vous ne pouvez pas y entrer...** Bah non, c'est un magasin, ça fait partie du secours catholique, ça. **D'accord, d'accord.** C'est une épicerie sociale qu'ils appellent. Mais pour deux euros j'y ai pas le droit, je gagne de trop. **D'accord.** Donc c'est pas grave, c'est des privations. Je vais pas au cinéma, c'est pas possible.

Si je me fais une faveur ; depuis deux ans je me fais une faveur. **Oui ?** Je fais partie de la *association*. **Qu'est ce que c'est ?** C'est une association nationale pour les veuves civiles. **D'accord.** Alors je cotise. Parce que j'ai eu des problèmes de retraite et ils m'ont bien dépannée. Donc euh... Oh c'est trente euros par ans. Et depuis deux ans ils font des petits voyages. **D'accord ?** Et avec des chèques sénior voyage, comme je paie pas d'impôts et bah je paie pas grand chose... alors j'ai fait mon voyage en Bretagne j'ai visité le Mont St Michel, **-oh super !-** Dinan, Dinard, Cancale. Rennes j'ai pas voulu y aller car j'ai des mauvais souvenirs de Rennes. **D'accord.** Et deux cent quatre euros que j'ai payés. **D'accord.** **Et vous avez fait tout ce petit tour... Pendant combien de temps ?** Huit jours ! **Ça devait être super !** Là on va ... l'année prochaine c'est la Corrèze. J'ai reçu les papiers, deux cent huit euros pour huit jours, **-d'accord-** euh on visite Rocamadour, on visite... **Rocamadour c'est très beau !** J'ai connu ... **Super !** Bah oui je mets vingt euros de côté tous les mois et puis c'est comme ça, si je les mets pas de côté... Parce que c'est vite dépensé, on a beau dire. Comme dit le gouvernement : « La vie n'augmente pas beaucoup ». Faudrait qu'ils aillent faire leurs courses dans les supermarchés, quand on voit le prix des pommes de terre hein ! **Oui, en effet. D'accord. Est-ce que vous dormez bien, pendant ce type de séjour ?** Oui, mais je prends quand même un demi comprimé, parce que... **d'accord, d'accord. Pour vous aider. Mais en général les nuits se passent mieux ?** Ah bah j'ai pas de souci ! **D'accord. Mais vous prenez quand même le demi-comprimé ?** Un demi ou un quart, ça dépend ! **D'accord. Vous adaptez !** Oui. Parce que quelque fois y a des soirées qui sont un peu bruyantes hein, y a une animation tous les soirs ! Donc quand on n'est pas habitués à ça ! **D'accord. Quand toute la soirée vous avez eu beaucoup de bruit vous sentez que c'est plus difficile de dormir !** Ah bah c'est plus difficile parce qu'on n'est plus habitué à ça ! **D'accord.** Bah là quand on est tout seul y a pas de bruit ! **Oui.** J'adore le calme, ça me convient bien en un sens ! **D'accord. Mais... oui vous avez peur de ne pas dormir à cause du bruit que vous avez entendu.** Voilà. Oui mais c'est une chaîne sans fin ça ! **D'accord.** Je suis dans l'engrenage et puis..., j'ai peur de ne pas dormir parce que j'ai eu trop de bruit... je peux rien faire ! Enfin à mon avis je ne peux rien faire. **D'accord. Du coup vous prenez le médicament en général.** Ah oui. **D'accord.** Bah je suis obligée de restreindre hein, parce qu'avec une boîte tous les quatre mois ; je suis obligée de rester des nuits sans en prendre ! **Comment ça se passe alors les nuits où vous n'en prenez pas ?** Bah je dors pas ! Ou je dors très mal ! **D'accord. C'est des cauchemars ? ... vous ne dormez pas et vous faites des cauchemars ? C'est les deux ?** Bah je m'endors et je me réveille par des cauchemars. **D'accord.** Alors là euh, 'pfiout'. **D'accord. Qu'est ce que vous faites quand c'est comme ça ?** Bah je me lève, et puis bah je m'occupe, et je dis : « le sommeil va peut-être venir » ; mais il vient pas. Si vers 6h du matin, là on a envie de dormir, **-d'accord-** et puis c'est le jour où vous avez un rendez vous vers 9h ! (*Rires*) C'est toujours comme ça ! (*Rires*) **C'est difficile oui.** Non il y a pas grand-chose à faire moi je continue à vivre avec ça et puis c'est tout. Bon et puis je suis pas remède moi en plus donc je voudrai bien m'en passer ; s'il y a un remède miracle ! J'ai essayé des plantes, des infusions, pfft ! **Oui vous avez essayé, d'accord.** La lavande sur mon oreiller tous les soirs... **Ça non, ça ne convenait pas ?** Nan mais je crois que je suis accro à ça, mon cerveau il est avec la... il ne vit qu'avec ce comprimé là. **D'accord, d'accord. Pourtant j'entends à quel point vous aimeriez vous passer de ça.** Ah bah oui. Parce que je trouve qu'on est plus fatiguée le matin. Il m'arrive quelque fois de faire une nuit sans prendre de comprimé, de faire une bonne nuit, je suis pas fatigué, parce que je crois que le remède fatigue aussi. **D'accord. Ça arrive que vous dormiez sans remède ?** Ça m'arrive, mais c'est rare hein ! Ça m'arrive mais c'est rare ! **Quelque fois du coup vous devez espérer dormir bien sans ?** Oh bah oui, je vois ça et puis le lendemain, je reprends un comprimé, hop ! **D'accord.** Ça va pas être pareil. **D'accord.** Les nuits ne se ressemblent pas. **D'accord.** Et puis je suis pas télé en plus. Oh et puis pour ce qui nous donnent à la télé ! C'est pas joli hein ; ces feuilletons où il y a toujours des ... des policiers, des... oh on n'est pas gâtés hein ! **D'accord.** Moi je suis sur France musique, je mets ma France musique et puis... Ça me calme, ça va mieux.

Comment était votre sommeil durant votre enfance ? Oh... ça j'en ai aucune souvenance. Je me souviens... J'ai suivi la guerre. **D'accord.** A quatre ans je parlais pas. J'avais pas de cheveux. **Oui ?**

C'était un peu le stress... j'essaie d'analyser les choses hein à ma manière. **Oui ?** A quatre ans je sais pas si on peut avoir peur. C'est les parents qui vous foutent la frousse. **D'accord.** Parce que quand vous entendez... Moi je me souviens très bien j'étais toute jeune ; les parents me... y avait une alerte ; on habitait *ville à 200 kms* les parents avant d'habiter *ville A* habitaient *ville L* à ce moment là ; la gare de triage était pas loin, comment je veux dire... mitraillée. Alors il fallait se réfugier dans la cave. Pour moi la cave, je disais : « si la maison elle tombe ? » Ça faisait ça pendant quatre ans. Et à quatre ans je ne parlais pas. **D'accord.** Mais j'en avais parlé à un médecin, on était à *ville où elle a habité avec son mari* à ce moment là ; il avait dit « vous avez dû subir un traumatisme » et je m'exprime mieux maintenant, mais j'étais longtemps où ça avait du mal à sortir. **D'accord, d'accord.** Et j'en avais parlé au médecin qui me soignait à *ville x*, il avait dit « certainement que ça vient de ça. » **D'accord. Que ça venait de... oui que le traumatisme venait de ça. Vous aviez quatre ans ? Vous n'avez pas parlé pendant longtemps ?** Bah ils ont dit ils savent pas le moment, mais c'est pas plus. D'après ce que ma mère me disait mais je ne me souviens pas très bien hein. **D'accord.** Bah ça montait parce que tous les... Toutes ses amies qui avaient des enfants, ils parlaient et moi je parlais pas ; donc j'ai dû avoir un petit traumatisme pour ne pas parler. **Oui, d'accord. Est-ce que vous pensez que vous dormiez bien ?** Oh 'pfouuuu' certainement ! Une fois ma mère m'a dit « tu t'es réveillée, tu t'es levée, tu t'es mise dans ton lit » je devais être petite car je devais être encore dans mon lit en bois ; « là, il est là ; tiens tu vois je l'attrape et je l'ai »... Maman elle a jamais su ; j'avais quarante et un de fièvre ; et le lendemain je n'avais plus rien. **D'accord. Dans la nuit, vous avez eu ce...** C'est ce qu'elle m'a raconté parce que moi je ne m'en souviens pas, j'étais trop petite. **Qu'est-ce que vous en avez pensé ?** Mmh je sais pas ; et puis on pensait pas dans ce temps là hein et puis même après, bah on oublie, on oublie ! Par contre j'étais longtemps euh... Quand mes parents ont eu la télé je pouvais pas voir les films de guerre à la télé. Même maintenant je peux pas les voir hein. **C'est vrai ? Oui, d'accord.** Et je me souviens de mon père c'était après le débarquement en 1944, ça je m'en souviens... J'avais quatre ans hein ! Oh, tous les allemands qui passaient avec leur tank dans notre rue. Il me dit : « merde ! Ils ont pas d'issue ! Et s'ils ont pas d'issue ils vont faire sauter tout le quartier ! » Ah vous savez ça reste quand même. **Oui, d'accord.** Je crois que la guerre aura... Et encore il y a en a qui ont été plus traumatisé que moi parce que... Au point de vue nourriture on n'a jamais eu à se plaindre. **D'accord.** Jamais, maman... je sais pas comment ils se débrouillaient mais on a toujours eu à manger. **D'accord.**

Et puis après bah... ils ont déménagé... Ah non là il y a une chose j'ai jamais su pourquoi : en 1947, j'ai passé mon année d'école ici. Et mon frère aussi. Mais je l'ai su plus tard parce que je me souvenais même pas que mon frère était avec moi. **D'accord. Vous avez été scolarisée dans le coin ?** Ah chez mes grands parents qui habitaient là. **D'accord.** Pour quelle raison ; j'en sais rien. Mais ça ça trotte dans la tête, des années après : pour quelles raisons ? **D'accord. Pendant un an ou deux ?** Hein ? **Pendant un an ou deux ?** Un an. **D'accord.** J'ai fait ma communion privée ici, **d'accord.** Mais j'en avais parlé à mon frère, il m'a dit « j'ai jamais su pourquoi ils nous avaient mis pendant un an là. **D'accord. Sans vos parents, avec vos grands parents.** Avec mes grands parents ! Personne n'a su pourquoi. Et puis à l'époque on posait pas de questions parce que on vous envoyait balader. **D'accord. Vous avez un frère ?** Un frère ! Qui habite à *ville à 400km*, malheureusement. **D'accord.** Il arrive à venir me voir il a quatre-vingt... ma belle sœur a eu quatre-vingt ans au mois dernier ; lui il en aura quatre-vingt au mois de janvier, jusqu'à l'année dernière malgré sa... la... comment qu'on appelle ça ; c'est pas... Polyarthrite de la... **polyarthrite rhumatoïde ?** Oh oui, il a été opéré trois fois d'une cheville, là c'était cette année les épaules. Il vient avec son camping-car parce qu'il aime bien rouler en camping-car plus qu'en voiture. Tous les ans ils viennent me voir. **Ah, super !** Il me dit « tu viens me voir » ; bah je lui dis : « je suis incapable de faire la grande route toute seule ». Quand on n'est plus habitués à faire de la grande route. J'adore conduire pourtant ; mais ça change tellement. **Oui.** Le code de la route il change de trop vite pour nous (*rires*). J'avais été en 2001 chez eux ; oh je me suis perdue, arrivée à *ville du frère* sur le pont de *nom* euh... y avait des travaux je ne savais pas quelle route prendre ; **-d'accord-** je tourne à gauche, je me suis pas engagée

dans la bonne route ; j'ai dit : « ça mènera bien quelque part » parce que moi je suis jamais perdue hein. **D'accord.** Alors j'ai vu un pont. J'ai dit : « on va retraverser le pont ». J'ai dit : « comme la *fleuve* elle est là, je vais la suivre ! » ; je l'ai suivie. Et puis j'ai dit... Bah je me perds pas moi, j'ai le sens de l'orientation. **D'accord.** Alors je devais arriver, on devait passer huit-quinze jours dans la baie *nom*, j'étais contente j'avais une camionnette que j'avais aménagée je pouvais me coucher, juste coucher dedans, une petite camionnette *marque* je pouvais coucher je pouvais... J'avais un gros chien à ce moment là : j'avais pas peur, j'avais pas peur. Je me retrouve à côté de *ville du frère*. Je dis : « bon *son propre prénom*, tu réfléchis, tu longes la *fleuve* ou la *affluent* », je sais jamais à *** et puis je vois *** ; alors je dis : « oh t'es dans la bonne direction, alors ça va ! » J'arrive là-bas, un coup de fil je pose ma voiture, un coup de fil dans la voiture qui raccroche, je me dis : « oh quelqu'un qui s'est trompé ». Mon frère il court il dit : « tu laisses ta voiture, tu laisses ton chien faut s'en aller à l'hôpital 'Mimi' est rendue à l'hôpital elle s'est cassée le col du fémur » ! Oh je dis : « oh j'ai pas de chance » ! Huit jours à faire la popote, huit jours à aller là... Oh j'ai dit : « j'en sortirai pas hein » ! (*Rires*) **D'accord, vous deviez vous serer les coudes entre vous !** Bah oui, lui il faisait bien le ménage mais la cuisine pas question hein ! **Oui, d'accord.** Alors j'ai dit : « j'ai pas de chance franchement » ! J'ai dit : « ça continue » ! **En effet, d'accord.** Mais maintenant je prendrai plus la voiture... **Pour d'aussi longues distances ?** Pour d'aussi longues distances. **D'accord.**

Oui voilà, alors euh... Quel est le remède, j'en sais rien ! Si, faudrait que je sois occupée toute la journée, mais bon. Ça je crois qu'il faudrait que je fasse une croix dessus, à mon âge, **d'accord.**

Est-ce que vous pourriez me dire quelle serait pour vous une nuit idéale ? Une nuit idéale ? S'endormir sans soucis ! **Sans dormir ?** S'endormir, en un seul mot ! S'endormir sans soucis ; je crois que c'est ça qui engendre l'insomnie ! C'est ça ! **D'accord, ce sont les soucis.** Bah oui ! Quand on est toute seule on ressasse ! On ressasse mais qu'est-ce qu'on a à ressasser, les petits soucis qu'on peut avoir. **D'accord, d'accord.**

Comment vous vous imaginez votre sommeil les dix ans à venir ? Les dix ans, vingt ans à venir ? Oh je fais pas de projet, moi. Je vis au jour le jour, je verrai bien ! **D'accord. Vous verrez bien, d'accord.** Comme je fais rire tout le monde, je dis..., vous voyez là je suis là, la maison de retraite elle est en face, eh ben j'aurai besoin j'aurai pu qu'à sauter par dessus... Tant que je suis vraiment indépendant je reste là, j'espère le rester le plus longtemps possible. **Oui, bien sur.** Ah oui ça... J'ai pas envie d'aller là dedans parce que ça, j'y resterai pas longtemps hein. **D'accord.** Nan j'ai... vous voyez quand je me suis faite opérée de ma hanche. **Oui ?** Je suis pas allée à la croix rouge hein, je suis rentrée directement chez moi. **D'accord. Ça a été pour vous ?** Bah très bien ! **D'accord.** C'est que j'aime pas être assistée. Pour moi c'est être assistée parce que je pouvais pas m'occuper, je pouvais rien faire et puis moi je suis un peu claustro hein ! **D'accord.** J'avais dit : « non je veux être à la maison ». Alors j'avais expliqué au chirurgien, j'avais une maison qui était impeccable pour ça, bon bah il me dit « on fait comme ça si vous pensez ». **D'accord.** Et ça a peut être été plus long au point de vue rééducation ; mais je me sentais mieux ici. **D'accord, d'accord madame. Bien.**

(...) Mais j'ai le moral hein souvent. Mais ça dure pas longtemps. **Vous avez ?** Le moral ! **Oui ? ... mais ça ne dure pas longtemps ?** Ben non. Vous savez quand... on ne peut pas... je cherche le mot, discuter avec quelqu'un dans la journée –**oui**-, c'est ça qui est dur. **D'accord. C'est ça qui vous manque et qui selon vous vous fait mal dormir.** C'est ça qui me manque. **D'accord.** ... Je veux presque faire –mais je suis pas encore prête- de la colocation avec quelqu'un, même avec une femme hein ; mais je suis pas prête à mélanger. Pour la cuisine, le ménage je le fais quand je peux, une journée je fais ma chambre, une autre journée je fais l'autre chambre parce que là... Je peux pas archer beaucoup –**oui**-, mais c'est ça qui manque. **D'accord, d'accord.** Et je suis pas la seule hein parce qu'on en parle entre nous, entre femmes du même âge. **Oui ? Ça vous donne l'envie d'habiter avec... avec d'autres femmes de votre âge, est-ce que vous en avez déjà discuté de façon concrète ?** Oui, mais ça ne doit pas être facile, parce que on prend des habitudes toute seule. **Oui, c'est vrai. Et en ça, la maison de retraite ?** Oh non, oh non ! Etre enfermée, oh pour moi, ce serait

une prison ! **Ah oui ? D'accord.** J'ai vu ma mère pendant dix ans là dedans, euh. Elle voulait y aller, elle y a été, très bien. Elle avait les moyens. Mais moi le jour où j'irai ce seront mes enfants qui seront obligés de payer. **Oui, d'accord. Il y a une histoire de coût en effet. Mais par rapport à la solitude est-ce que c'est mieux une maison de retraite ?** Je ne sais pas, je ne m'y vois pas. Je ne m'y vois pas. **D'accord.** Tout le monde avec des fauteuils roulants euh... non, je ne serai pas à mon aise. Moi le jour où j'irai c'est que je ne pourrai plus « arquer » hein. **D'accord... plus marcher ?** Plus arquer plus marcher plus pouvoir m'occuper de chez moi.... **D'accord, vous dites plus « arquer ».** Oui (*rires*). **D'accord, c'est un verbe que je ne connais pas. D'accord madame.**

Est-ce que vous avez quelque chose à rajouter duquel nous n'aurions pas parlé concernant votre vie, concernant votre sommeil ? Non, non. **Qui vous paraisse ?** Non, je crois que j'en ai déjà dit beaucoup. **Oui, vous pensez m'avoir tout dit à ce sujet ? Oui parce que je pense que ça, ça vient de ça hein.** Mais la solution ? Si la solution il faudrait que je me trouve un boulot à m'occuper dans la journée mais comme je sais que c'est impossible ! **Le travail selon vous ?** Bah oui pour que ça m'occupe l'esprit ! Mais je trouverai un travail à faire à la maison, même sur l'ordinateur ou même des écritures, moi je serai heureuse. ...

Parce que la retraite en fait pour vous, enfin le fait de ne plus avoir de travail... : c'est beaucoup plus difficile de dormir à partir du moment où on n'a plus de travail. Oui, bah oui ! Donc pour moi ma retraite ça a été brusque hein, cinquante neuf ans. Parce que moi je m'attendais à travailler en commerce à soixante neuf, soixante dix ! **D'accord. Oui, ça a été brusque.** On peut prendre la retraite quand on veut hein quand on est commerçant ! **Oui, c'est vrai.** Mais les coups de malheur... Non c'est même en 1996, quand j'ai arrêté ! **D'accord, d'accord. En 1996...** Euh 1996 ; oui 1996, quand mon mari est tombé malade ; là quand j'ai fermé mon restaurant ; bah j'ai donné trois ans de ma vie à lui, complètement ! **Oui.** Et... Bah après c'est le vide complet. **Bah oui bien sûr.** J'arrive à m'occuper mais... Oh j'ai vite trouvé du boulot hein. J'ai même gardé une personne la nuit, l'ADMR ; ah bah oui hein ! Même si je... J'étais déclarée, j'avais des feuilles de paie mais comme j'avais pris ma retraite ça ne comptait pas, mais j'améliorai mon ordinaire. **Ca... c'est presque à vous souhaiter d'aller faire quelque chose tel qu'aller discuter, aller voir des gens.** Oh je vais voir une dame là qui habite un peu plus loin, qui a quatre-vingt dix ans... **D'accord.** Une après-midi je me promenais un dimanche, je la vois ramener avec son déambulateur j'ai cru que j'allais... parce que elle tombe à chaque instant, elle avait deux cannes anglaises, là avec son déambulateur je lui dis : « qu'est-ce que vous faites » ? Elle me dit : « je vais voir une amie, rue de ** », oh c'est bien à cinq cent mètres, là ; je lui dis : « toute seule ? » Elle me dit : « oui ! » Je lui dis : « tiens, je vais aller avec vous », donc on y est allées. Elle traverse la rue sans faire attention ! On a discuté, on est revenues et puis je vais la voir de temps en temps... je vais la voir de temps en temps. J'ai des cousines qui sont plus âgées que moi, je vais les voir... **d'accord.** Mais ça occupe pas assez mon esprit. **C'est pas suffisant.** Oui c'est pas suffisant, c'est ça. Moi c'est mon problème. **D'accord. D'accord madame.**

Quelque fois le médicament pour dormir remplace le fait de ne pas avoir cette activité suffisante dans la journée ? On peut pas dire, là. **On ne peut pas dire, d'accord. Pas forcément. Si le médicament n'existait pas, qu'est ce que vous feriez ?** Je ne sais pas. Je sais pas. **D'accord. D'accord.** C'aurait peut être été mieux pour moi ! **Même au moment où vous en avez vraiment eu besoin et que vous étiez contente de le trouver...** Bah le temps que j'ai soigné mon mari j'en avais besoin. **Oui, d'accord.** Mais après je pense que... On m'aurait dit : « il faut arrêter » ; je pense que j'aurais arrêté. Mais tant que le médecin ne m'a pas donné de choses à faire pour m'arrêter j'ai continué. Et ça pour moi c'est le problème, ça. Mais c'est trop tard pour y remédier. **Selon vous c'est trop tard. Maintenant que le médicament a été dans vos habitudes... c'est plus difficile ?** Je pense que c'est ça, mon cerveau est habitué à ça. **D'accord. Même si parfois il y a des nuits où vous...** Pour quelle raison ? **D'accord.** Ce que j'aime bien penser je me dis : « tiens j'ai bien dormi cette nuit, j'ai rien fait de spécial ». Oui parce que ça trotte dans ma tête ! J'aime bien savoir le pourquoi du comment, moi. Je dis : « j'ai rien fait de spécial hier, et puis j'ai bien dormi, pourquoi ? »

D'accord. D'accord. Comme là en ce moment... J'allume presque plus la télé avec ces attentats. **Oui.** Moi tous les jours c'était la marseillaise, je veux bien. Mais je chantais la marseillaise dans ma tête. **D'accord.** Ah oui, parce que la marseillaise, pour moi c'est la guerre ! **Oui.** Alors chaque jour « aux armes citoyens ... » Oh, c'est pas possible. La télé est allumée et j'ai la marseillaise dans ma tête ! **Oui, d'accord.** Alors maintenant j'ai des informations et ça c'est tout, j'ai juste le minimum ! C'est vrai qu'avec les attentats qu'on a eus ça fait peur, ça fait peur ! **Oui, d'accord, d'accord madame.** Je crois qu'il y a un renouveau chez les jeunes là, j'espère que ça va continuer ! **Comment ?** Y a un renouveau chez les jeunes ! **Oui ?** Pour euh... à la suite de ces attentats. **De quel renouveau parlez-vous madame ?** Bah euh... vis-à-vis de la patrie, vis-à-vis... des petites manifestations qu'ont 'fait' les jeunes... **Oui. Ça vous donne espoir, vous trouvez qu'il y a un enthousiasme qui est beau ?** **Oui.** Alors on est certainement plus proche maintenant qu'avant. Avant... Mais cet attentat je crois que ça a rapproché les gens un peu. **D'accord. D'accord.**

Mais pour moi le remède j'ai pas encore trouvé. **D'accord.** Mais cette dame là que j'ai rencontrée elle vient me voir un jour, elle vient, elle fait : « je viens vous demander un service ! » Demandez, si je peux. Elle me dit « faut que j'aille chez le médecin cet après midi j'ai personne pour m'emmener. Alors je dis « je vous emmène », j'étais contente ; voilà ! (*rires*) **D'accord, très bien.** Alors là on vient me chercher, moi je suis prête ! **Prête à donner !** Ah oui j'aime bien rendre service ! Bon si on veut me donner une pièce je veux bien une pièce mais je ne fais pas ça pour ça ! **D'accord, très bien.** Là j'ai des amis qui sont charmants, je peux leur demander la lune ! C'est vice versa hein, **-d'accord-** j'ai des amis avec un grand « A », hein. **Oui, de vraies amitiés.** Alors heureusement que je peux... Elle était aide soignante à l'hôpital elle aussi alors euh... C'est bien pratique quelques fois ! **Oui je veux bien le croire !**

Bon, bah très bien si vous ne voyez rien de plus à ajouter... Bah non, j'en ai déjà dit beaucoup ! Toute ma vie là... **Je vous remercie beaucoup en tous cas de m'avoir reçue.**

Ah oui, ça n'a pas été drôle quand on réfléchit, mais bon y en a pour qui ça a été pire. Ceux qui ont perdu leurs enfants dans les attentats ça a été encore pire parce qu'ils s'en remettront jamais. **Oui c'est vrai, c'est vrai.** Ça dépend du moral des gens... ça dépend du moral ! Mais... même en étant très croyant je pense pas que ça... **Vous pensez que la foi peut jouer dans ce ...** Moi j'ai perdu ça, depuis longtemps hein. **Vous aviez la foi auparavant ?** Ah oui, oui. C'était de famille ça, il fallait que je suive le mouvement ! Mais... Ça va pas avec la vie actuelle ! **Ça va pas avec la vie actuelle ?** **D'accord. D'accord.** Ce... si vraiment il y avait un bon Dieu ça n'existerait pas ça, **-vous croyez ? -** ça n'existerait pas toutes ces guerres ! **C'est ce que vous pensez ?** Bah oui. **D'accord, d'accord.** Ces pauvres jeunes là, qui se sont fait tués... Par un fanatisme. **Oui.** Ça j'ai... C'est peut-être l'âge qui fait ça mais j'ai du mal à... A concevoir ! **A concevoir qu'il y ait un Dieu malgré ça ?** Bah oui, oui ! **Oui... d'accord.** Parce qu'on nous a appris que... Fallait pas tuer son prochain, fallait pas... parce que la religion c'est plus comme maintenant hein ! (*Rires*) Dans le temps, Adam et Eve on apprenait que c'étaient nos grands parents hein ! On a voulu nous faire croire que la vierge Marie est montée au ciel. Bon, de mon époque oui, mais plus maintenant. **Vous croyez qu'à l'heure actuelle ce n'est plus quelque chose que l'on croit ?** A l'heure actuelle, non. C'est plus d'actualité ! **Ah oui ?** Bah le Christ qui est mort, il est ressuscité deux jours après et ça s'est jamais vu ! **Ça s'est jamais vu ?** Bah non ! Vous avez vu quelqu'un ressusciter trois jours après ? **Ah bah non mais c'est pas parce que la chose n'a pas eu lieu plusieurs fois qu'on ne peut pas croire qu'elle a eu lieu une fois !** J'ai cru dans le temps –**oui ?- d'accord.** **Mais c'est plus le cas ?** Non c'est plus le cas. **D'accord. D'accord.** Comme on dit Adam et Eve oui, d'accord. Ils ont eu deux enfants. Deux enfants, il y en a un qui a tué l'autre. Caïn a tué Abel. **Tout à fait.** Et ils ont eu une descendance. (*Rires*) Alors j'ai appris par la Bible qu'ils avaient eu des filles aussi. **Oui.** Bon, donc il y a eu inceste ! **Du fait que c'était dans la famille vous voulez dire.** Bah oui, ils étaient seuls au monde ! **Oui.** Quand on a douze ans et que... on croit tout ça, mais à mon époque ! Je suis persuadée que les gens ne voient plus pareil hein ! **Oui, d'accord. Vous croyez que plus personne du coup ne croient... ?** Oh il y en a qui croit encore à ça, heureusement !

On ne verrait plus de fidèles dans les églises ; mais il y en a beaucoup moins qu'avant ! **C'est vrai. Ou peut être qu'on les voit moins ?** Oh il y en a beaucoup moins ! **C'est vrai que la France a beaucoup changé...** Et quand on repense à tout ça, il y a quelque chose qui cloche ! **Qu'est-ce qui cloche selon vous ?** Bah Adam et Eve ont eu deux enfants et on est les descendants, donc... y a quelque chose qui cloche ! **Ils n'ont pas eu deux enfants, ils en ont eu plus !** Oui, j'ai appris par la Bible parce que j'ai dit : « j'aimerais bien reprendre la Bible moi, racheter... » Faut que je m'en trouve une, de Bible. Mais ils ont eu des filles. **Oui.** Ils ont eu des descendants. C'est marrant, on vous dit maintenant que maintenant s'il y a eu inceste on voit des personnes malformées. **Alors je ne sais pas si on peut parler d'inceste, on dit plutôt... comment on dit déjà... formés par des personnes de la même famille, ça s'appelle encore autrement, euh...** Oh ça porte peut-être un nom que je ne connais pas... Enfin ça n'a pas d'importance. **Comme aujourd'hui si jamais deux cousins se marient par exemple.** Bah oui ! Ça fait des enfants un peu difformes. **En effet, je sais pas si on peut parler d'inceste, l'inceste ce sont des relations non consenties...** Entre frères et sœurs et puis parents-enfants. C'est bien ce qui s'est passé ! **A l'origine de tout mais après ils ont eu plein d'enfants, plein de... Il faut bien qu'il y ait une origine je pense.** Bah oui mais ... On m'aurait appris que... il y avait Adam et Eve, y aurait deux autres couples ou trois autres couples, j'aurais mieux compris ça, mais dans le temps... c'était borné dans le temps ! **Ça vous a perturbée de voir qu'il n'y avait que ce couple... Mais bon en même temps les deux autres couples il fallait bien qu'ils viennent de quelque part !** Ah bah oui mais d'où ? L'Eglise n'en parle pas ! **Non l'Eglise pense que cela vient d'Adam et Eve et qu'ensuite il y a eu plein de...** Oui mais ils expliquent pas ! Je suis un peu compliquée ! **C'est quelque chose que vous auriez aimé creuser.** Oui je pose des questions quelque fois **-oui-. D'accord. D'accord. C'est intéressant.** Bah j'aime pas rester, ça me gêne ça. Donc j'aimerais que quelqu'un me dise... C'est vrai que quand j'ai vu dans la Bible qu'il y avait des frères et des sœurs, ah bah j'ai dit ; « c'est pas ce qu'on m'a appris quand j'étais plus jeune ». **C'est vrai que c'est intéressant pour ça de creuser les textes et de demander aux personnes qui sont compétentes.** Oui, faut les trouver les personnes, mais quand on est dans un petit bled comme ici, il n'y a pas grand monde ! **C'est vrai ? Mais il y a une église je crois non ? J'ai cru voir un clocher en arrivant ?** Ah il y a une église, oui ! Mais le curé il n'est jamais là ! **C'est vrai ? D'accord.** Et puis je crois bien qu'il est parti à la retraite ! Y en a qui viennent de droite à gauche parce que il n'y a plus de curé maintenant ! **C'est vrai que dans les petits villages il y en a de moins en moins !** Oh bah ! Ah tant que le pape n'aura pas autorisé le mariage des prêtres, il y aura moins de pédophilie, moins de... Moi je suis pour le mariage des prêtres ! **C'est vrai ?** Bah les pasteurs ; les pasteurs ils sont bien mariés ! **Oui, bien sûr, c'est une autre...** Et ils ont du monde, ils ont du monde à la messe... ils ont des enfants. **Vous pensez que le mariage des prêtres il faut le favoriser pour qu'il y ait davantage de personnes dans les églises ?** Oh oui ! Parce que... ils seraient plus proches des gens en étant mariés. **Ah c'est ce que vous pensez, d'accord. Vous savez personnellement si je peux me permettre, ça m'impressionne et je trouve ça magnifique de voir qu'une personne peut consacrer sa vie entière au Christ.** Oui ! Mais quand je me suis mariée, je voulais pas me marier à l'église moi, **-d'accord-** mon mari non plus ; mais mes parents ont insisté ; on s'est mariés à Notre Dame, bon. On habitait, j'habitais ** à ce moment là parce que comme dit ma mère « tu as fait la bêtise tu as couché avec ton mari avant de te marier », j'avais quand même vingt neuf ans, bon. On a préparé le mariage, y avait un curé qui avait le même âge que nous. **D'accord.** Moi j'ai des questions quelque fois ! *(rires)* **Bah c'est bien !** Je lui ai posée une question, il était pas obligé d'y répondre. Mon mari était étonné ! *(Rires)* J'ai dit : « vous nous donnez des renseignements, tout ce qu'il faut pour qu'on puisse se marier mais vous votre place, qu'est-ce que vous en pensez » ? Je sais plus comment j'avais tournée la question ... « Ce doit être dur pour vous » ? Il m'avait répondu « je vais être franc : quand j'avais seize-dix sept ans j'avais la religion, je voyais que ça. Mais -il m'a dit- maintenant, c'est très dur d'être tout seul ». **Oui, d'accord.** C'est pour ça qu'il y a en a pas beaucoup ! Ce sont des hommes ! **Oui parfaitement ce sont des êtres humains.** Oh il avait été franc avec nous il avait dit : « oui, c'est très dur de rester tout seul ». **Oui. Alors est-ce que ça veut dire que c'est moins souhaitable, du coup ?** Parce que je pense que le fait d'aimer Dieu ça prend du temps. Le

fait d'aimer une personne le fait d'aimer un mari ou une femme c'est quand même déjà quelque chose, c'est quelque chose qui se mène sur une vie ; est-ce que les personnes qui aiment Dieu, aiment leurs paroissiens auraient le temps d'aimer une femme en même temps ? Les pasteurs comment font ils ? **Oui mais c'est encore une autre religion...** - ils sont mariés !- **c'est intéressant.** Moi j'ai une cousine, qui avait le même âge que moi elle s'est fait opérer deux fois à cœur ouvert parce que elle avait des problèmes de santé. C'était avant soixante ... **D'accord.** Oui avant 1960 ça. Et avant la deuxième opération -c'était des cliniques avec des religieuses comme c'était dans le temps - ; Y en a une qui l'a embobinée et qui lui a dit « si tu t'en tires c'est grâce à Dieu, tu vas te faire religieuse » **d'accord.** Alors comme elle s'en est tirée elle est rentrée religieuse. **Elle a écouté cette religieuse, d'accord.** Quinze ans après elle s'est suicidée ! **D'accord.** Alors là ce sont des cas particuliers madame dont vous parlez. Oui particuliers... On sait pas si c'est particulier hein, y en a peut-être plus qu'on ne croit ! **Oui, tout comme il y a aussi des cas très beau aussi... C'est vrai qu'on raisonne beaucoup à travers... Regardez le terrorisme nous fait penser qu'il y a pas de Dieu alors que...** -Ils font ça pour leur dieu !- **Oui, alors ça c'est ce qu'ils disent, c'est leur raison pour laquelle... Vous voyez toutes les personnes qui croient de la même façon à leur Dieu, -c'est-à-dire les musulmans- le disent bien et on les croit tout de même...** - Oh bah y a eu le recteur de la mosquée de Paris qui condamne ce qu'ils ont fait hein ! **Oui bien sûr, et heureusement !** Y en a pas beaucoup mais en attendant ils font des morts hein. **Oui bien sûr.**

Mais moi je pense que.... Je reste intimement convaincue que Dieu existe mais que Dieu a laissé l'homme libre et donc à ce moment là l'homme choisit le bien ou le mal –oui, oui- et il peut faire énormément de mal d'une certaine façon. Oui, moi je discuterai bien sur beaucoup de choses comme ça ! **Oui c'est bien madame je vois que...** Mais toute seule c'est pas... ! Heureusement qu'il y a internet parce qu'au moins je me renseigne ! **Mais votre curiosité est belle, je pense que... !** Là j'étais sur *un site internet* hier, j'ai vu sur internet... Hier ou avant-hier ; moi j'aime bien ce qui est préhistoire. **Oui, d'accord !** Je vais vous dire pourquoi encore en plus. Euh... J'aime bien ce qui est recherche, moi j'aurai aimé gratter pour trouver des, des... Comme les... Oh comment qu'on les appelle..., les mots m'échappent ! **L'archéologie ?** Oui l'archéologie ! Moi ça m'aurait plu moi j'ai une patience, oui, oui, oui ; moi j'irai chercher une aiguille dans un botte de foin. **D'accord.** Là j'ai vu sur *le site*, ils en ont parlé hier soir à la télé ; ils auraient découvert dans la chambre de Toutankhamon avec un radar ils ont découvert une autre chambre ou serait peut-être Néfertiti. Ça ça... **Ça vous passionne !** Ça ça me passionne, y a des trucs comme ça ! **D'accord. Donc vous lisez, vous vous informez par l'internet.** Bah c'est l'internet hein ! C'est l'internet. **D'accord.** Là il y a combien y a trois ans à peu près, ma cousine me donne un bouquin. Elle dit : « j'ai acheté ça y a des années ». Oui il est pas tout jeune comme livre ; elle dit : « si tu veux »... oh moi je lis beaucoup de choses. Et c'est un livre... Mais alors j'ai été prise de passion parce que j'ai achetée toute la collection ! **D'accord.** Ça s'appelle euh... « Les enfants de la terre ». **D'accord.** Alors c'est un... une jeune femme y a vingt ou vingt cinq mille ans donc vraiment les premiers hommes sur terre – **oui en effet-** et on voit leur évolution et l'imagination qu'ils pouvaient avoir. Et celle qui a fait ça elle était..., elle travaillait... oh elle avait une place importante dans l'électronique en Amérique et elle s'est passionnée pour l'archéologie. Elle a passé ses concours pour faire des bouquins parce que il fallait quand même avoir des preuves avancées pour ces choses là. Elle a même été à Rocamadour, dans toutes les grottes pour ... Elle a fait, sept livres là-dessus ! **D'accord.** On voit les... Les têtes plates comme ils appelaient, l'homme vraiment préhistorique dans leur vie, ça m'a passionnée ! **Oh, super !** Et il m'en manquait ! J'ai été sur internet, j'ai réussi à les trouver ; des livres qui étaient plus ou moins beau ; et on m'a trouvé –parce que il y a une dame fait un peu de brocante à Notre Dame- la collection complète en livre de poche ! (*Elle sourit*) La vie n'était pas facile hein en ce temps là, mais moi j'étais passionnée, hein ! **D'accord.** Elle, elle savait pas parler parce que les têtes plates ne parlaient pas et puis bah bon on peu pas tout raconter ; elle rencontre « un autre » comme elle, elle faisait partie des autres parce que sa famille avait été tuée dans un tremblement de terre. **D'accord.** Et elle avait eu un enfant elle avait été forcée mais c'était comme ça dans le clan ! **D'accord.** Alors ce jeune homme

qu'elle rencontre qui avait été blessé, elle a été guérisseuse, elle ; alors donc elle l'a soigné et puis elle s'est rendu compte qu'elle a pas reçu les premiers rites les dons du plaisir ! (*Rires*) Oh boh alors là c'est... toutes les explications ! **Bah dites donc !** Mais on apprend comment... Moi j'avais été passionnée ! Et puis après les derniers livres c'est sur toutes les grottes ! **D'accord.** Toutes les grottes qu'on retrouve à Padirac, Lascaux et tout ça. Des peintures... Mais on apprend ! Oh écoutez, moi je suis passionnée ! **Eh bien c'est une bonne chose !** Bah oui, mais ça va pas assez loin pour moi ! **Ça va pas assez loin ? Faut pas que vous hésitez à creuser votre curiosité oui, c'est intéressant !** Bah oui, oui, oui et puis là cette année alors on m'offre d'aller voir Rocamadour, Padirac, oh moi je suis aux anges quand j'ai appris ça parce que je comprendrais mieux la vie dans ces grottes une fois que j'ai lu ! **Oui le fait d'y aller concrètement c'est sûr que.** Ah oui, oui, oui, oui ! Ah oui mais moi je suis passionnée par tout ce qui est archéologie ! Là en ce moment il y a eu une époque enfin c'était cet été ou je sais pas quand sur *chaine télévisée* c'était le cosmos, les étoiles ! Alors là ça m'a... **Ça vous a beaucoup intéressée, d'accord.** J'aimerais bien avoir un gros télescope et voir les étoiles. Et voir tout ça ! **C'est bien je vois que vous avez en tous cas une passion qui est vive !** Oh bah oui, heureusement que j'ai ça qui m'occupe ! **D'accord.** Là le bouquin ça fait la troisième fois que je le relis ! **Ah super !** Parce qu'ils présentent toutes les plantes qui guérissaient. **D'accord. Très bien madame !** Alors on ré apprend a chaque fois. Je me dis : « mon Dieu, ça devait être dur » ! **D'accord.**

Bon, vous devez en avoir marre de tout mon barda ! **Non, en tous cas je vous remercie madame pour... d'avoir pris le temps de répondre à mes questions !**

Enregistrement de 110 minutes et 2 secondes.

Entretien n°11

Monsieur A, 75 ans rencontré chez lui dans une petite ville à cinquante kilomètres de la métropole.

Le patient marmonne énormément, entretien particulièrement difficile à retranscrire. Un grand monsieur aux yeux très bleus, aux cheveux blancs, j'aurai dit qu'il avait quatre-vingt ans au moins.

Je ne sais pas ce que le Docteur *traitant* vous a dit à mon sujet ?

Bah... elle ne m'a pas parlé beaucoup de vous hein ! **D'accord ?** Bon bah vous vous occupez des personnes qui prennent des médicaments pour dormir. **Oui, tout à fait.** C'est du Zopiclone que je prends, **-d'accord, d'accord-** c'est dangereux... !

En effet je viens pour parler de ça, avec vous, parce que je m'intéresse aux personnes retraitées qui ont des problèmes de sommeil et qui de ce fait prennent des médicaments. Est-ce qu'on peut commencer, est-ce que vous pouvez me raconter votre vie ?

Ah ma vie... Vous savez moi je suis beaucoup sorti ! Bon je suis d'origine de Normandie. **D'accord.** Euh... A quatorze ans je partais à Paris pour travailler. **D'accord.** Comme tout le monde hein, je... j'ai fait un apprentissage de boucher ; parce que je suis boucher de métier. **D'accord.** Bon j'ai travaillé à Paris jusqu'à l'âge de vingt ans, jusqu'à ce que je parte à l'armée **-d'accord-** j'ai fait l'Algérie **-d'accord-** hein, pendant deux ans et demi. **D'accord.** Bon en revenant d'Algérie j'étais malade un petit peu parce que... **-oui d'accord-** on a souffert quand même un peu. Bon j'ai repris mon boulot. Bon après j'ai repris mon boulot jusqu'à l'âge de ... Vingt quatre ans avec un ami. Bon en 1968 vous avez connu les événements de Paris enfin bon vous ne les avez pas connus, 'en avez entendu parler ! **Oui voilà exactement !** Alors euh je me suis fais brûler ma voiture, euh... euh j'étais très fâché, colère ; euh j'ai acheté une voiture enfin, bon... Ma voiture était brûlée bon bah j'ai dit : « j'achète le journal, moi je reste pas à Paris,... ras le bol hein » ! **D'accord.** J'ai acheté le journal et je vois « demande boucher en Nouvelle Calédonie » **-oh, d'accord-** voilà. Alors j'avais créé la maison de Bordeaux, de ... de Bordeaux... c'est sur Bayonne ; « Pas de problème vous êtes engagé » ; et je suis parti en Nouvelle Calédonie en... Fin 1968. **D'accord.** Et j'ai pris mon boulot comme boucher, **-en Nouvelle Calédonie-** en Nouvelle Calédonie ! **D'accord.** Et là bas bon j'ai travaillé dans une grande surface **-d'accord-** parce que c'était une grande surface ; et après au bout de dix huit mois je suis pas plus bête que tout le monde j'ai pris une affaire à mon compte ! **D'accord.** Après j'ai pris cette affaire je... Alors j'ai pris cette affaire là pendant... je me rappelle plus ; quatre ans à peu près **-d'accord-** et je suis venu en France en vacances- **d'accord-** En 1974, **-d'accord.** Après bon je suis reparti là bas et j'ai pris une boucherie à mon compte que j'ai achetée. **D'accord.** Jusqu'à 1980...1981 ; parce que bon j'ai eu des problèmes euh... 'familial' ; **-d'accord-** bon je suis rentré en France. **D'accord.** Et j'ai pris une affaire familiale dans *région*, une boucherie. Que je suis resté vingt ans. **D'accord.** Hein, pas mal ! **Très bien.** Bon je suis tombé à la retraite, **-oui ?-** j'avais acheté une ferme que j'ai vendue et j'avais achetée une maison au *** **-oui ? Pas loin d'ici.** Pas loin d'ici. Bon y avait ma femme... Bon j'ai re-divorcé entre deux. Avec ma femme là on était mariés. Bon on a ... problème euh d'un fils, gros problème parce que... (*Il me montre qu'il boit*) **-d'accord.** Enfin et tout le reste ... : bon bah il s'est marié, il s'est... je lui ai acheté une maison ; on s'est mariés, et monsieur ne se contentait pas d'une maison de cinq cent mètres carrés ; d'agrandir six cent mètres carrés. **D'accord...** Hein, alors ... surendetté **-d'accord-** fallait le financer **-d'accord-** au trou. Alors pour ma femme moi j'en avais ras le bol de le financer, on s'est mis dehors et on s'est séparés. **De votre fils ? Non de votre femme ?** De ma femme, et puis lui ... et puis lui je ne peux plus le voir hein, ras le bol ! **C'était votre fils ou le fils de votre femme ?** Non le fils de ma femme ! **Ah oui c'était pas...** Non, moi j'ai pas d'enfant. **D'accord. D'accord.** Bon bah... ma femme on s'est séparé depuis... août l'année dernière. **D'accord, ça reste très récent.** Pour un divorce, j'attends. **D'accord.** C'est pour ça j'avais une maison à *ville* j'étais bien. Voilà et puis séparation de la maison. Et puis c'est là que bon j'ai trouvé quand la maison était vendue au mois de juin cette année il fallait que je parte et c'est là que j'ai trouvé une maison en

location, ici, voilà. C'est pour ça je suis ici. Je respecte, je dis en gros, hein. **Oui d'accord. Donc depuis juin vous êtes ici.** Oui, alors j'ai perdu le sommeil, vraiment le sommeil depuis... enfin, j'étais pas un gros dormeur aussi ; parce que dans mon métier c'est pas facile hein, on dort pas beaucoup. **C'est vrai, ce sont des horaires qui sont difficiles dans le métier de boucher ?** Oui bah à l'époque on faisait de A à Z ; je commençais à 4h du matin hein, je me levais à 4h du matin, et puis 4h30-5h j'étais au boulot hein et puis entre Noël et jour de l'an je dormais pas hein, j'avais pas le temps hein. **D'accord.** On n'avait pas le temps ! **D'accord.** C'est un métier de... C'est pas un métier de tout repos, on sait à quelle heure quand ça commence le matin et puis après on sait jamais quand euh ça va finir le soir, hein. **Oui, bien sûr. D'accord.** Hein, hum. Bon je dormais pas beaucoup. Bon bah ... 'fin j'étais un peu héréditaire de mon père parce que mes parents... Mon père il dormait pas beaucoup, **-d'accord-** mais moi... encore que moi je dormais plus du tout. Et puis euh ... mars c'est l'année dernière que j'ai perdu le sommeil carrément, d'un seul coup. **Depuis mars 2000...14 ? 2014** oui, d'un seul coup ! Je dormais plus, j'ai été un mois sans dormir. **Un mois complet ?** Bah un mois complet. J'en pouvais plus alors j'ai été voir le docteur ; il m'a donné ... il m'a donné un médicament qu'il m'avait donné : ça faisait rien ; il me donne un deuxième, rien du tout **-d'accord-** jusqu'à trois médicaments pour dormir. **D'accord.** Alors, voilà le problème. J'essaie de diminuer. Mais c'est pas facile ; dès que je diminue un petit peu, hop je dors plus ! **Dès que ? Pardon ?** Je diminue. **Ah oui, dès que vous diminuez le médicament vous ne dormez plus.** Je dors plus. Là j'ai supprimé le... je me rappelle plus... **Quel nom ?** Il y a tellement de noms ! (*Rires*) (*Il part chercher les médicaments.*) Théralène® ! **D'accord.** Voilà ce que je prends ! **Montrez moi, oui. Alors donc le Zopiclone, vous en prenez quelle quantité de Zopiclone ?** Un ; un par... **Un par soir ?** Et ça aussi ! **Alprazolam !** Là c'est vingt cinq mais avant j'en prenais du cinquante, hein ! **D'accord là vous êtes à un comprimé zéro vingt cinq milligrammes par soir et le Théralène® : vous prenez combien de gouttes ?** Bon là je l'ai supprimé, hein ; j'arrive à le supprimer pour l'instant **-d'accord-** mais de temps en temps je suis obligé d'en remettre. **D'accord.** Quand je vois que je dors plus, **-d'accord-** je suis obligé d'en reprendre. **D'accord. Et donc tous ces médicaments ils ont été introduits à partir de mars 2014, c'est bien ça ?** Oui à peu près, oui. Il a été obligé d'augmenter les doses parce que au début il me donnait pas ça, il me donnait ça et puis au bout d'un moment... Ça va pas. C'est le docteur de *ville* qui m'a donné ça. **D'accord. C'est votre médecin traitant habituel le docteur de *ville* ?** Bah maintenant je vais ici ! J'habite ici je vais pas aller là-bas ! **D'accord, c'est une question de géographie c'est parce que vous habitez ici que vous... ?** Euh oui, c'est parce que ça fait trente kilomètres hein quand même ! **Oui, oui en effet, d'accord. Et donc euh... Est-ce que vous prenez d'autres médicaments, est-ce que vous avez d'autres soucis de santé qui... ?** Non. **C'est simplement ces médicaments pour dormir ! D'accord.** Voilà. Non sans ça la santé, j'ai pas de problème ! **D'accord.** Mais pour dormir, euh ! **Oui. Et donc depuis mars, qu'est-ce qu'il s'est passé pour qu'en mars vous ne dormiez plus ?** C'est que bon bah ça n'allait plus avec ma femme, certainement c'est ça d'ailleurs ! **D'accord.** Hein. C'est à cause de son fils. On a eu des problèmes qu'avec son fils, tout le temps ! **D'accord.** Hein. **Ah oui et en mars vous étiez encore avec votre ancienne femme ?** Oui. **Et vous vous êtes séparé ... l'été, en juillet... Au mois d'août ! Au mois d'août, d'accord.** C'est elle qui est partie de toutes façons, - **c'est elle qui est partie...**- on s'entendait plus ... **D'accord.** Elle est partie dans *département*, dans son pays, chez son fils. **D'accord.** Y a que lui qui était bien, il faisait tout bien, il buvait mais c'était normal ; **-d'accord-** très bien. **Ça devait être difficile pour vous.** Il s'était quand même fait ramasser deux fois par les flics ! **Bah oui ! D'accord. C'était votre première femme ?** Ma deuxième femme. **C'était votre deuxième femme, d'accord. Et là vous êtes accompagné, d'accord.** Là c'est une amie, bon. **D'accord.**

Euh... est-ce que dans votre souvenir ; donc c'est le médecin qui vous avait prescrit tout ça en voyant que vous ne dormiez plus du tout ; ça avait tout de suite été bénéfique ? Vous me dites quand même qu'il y a un mois complet malgré les médicaments où vous ne dormiez pas du tout du tout du tout. Pas du tout ! Comment c'est une nuit où on ne dort pas du tout, du tout ; est ce que vous pourriez m'en parler ? Ah, pour ça ! 'fin moi j'avais tourné la page. **Oui... ? Pfff... Dire**

euh... On pense un tas de choses ; des mauvais souvenirs qui reviennent souvent... **Des souvenirs qui reviennent souvent ? D'accord.** Hein des mauvais souvenirs. **Oui ? D'accord.** Bon bah y'a beaucoup de choses, tout passe par la tête, ma femme moi j'avais... Comme j'avais pas que ma femme. J'avais des autres choses... Et puis je ressens pas là... Et puis ça allait pas, quoi ! Bon bah je dis : « demain je vais à la pêche comme ça je suis tranquille ». **D'accord.** Parce que je pêche. **D'accord.** J'aime bien la pêche et puis j'ai un copain, on avait un bateau, là il est à l'île d'Yeu. **D'accord, super !** Comme ça j'oublie carrément. **D'accord.** On était tous les deux, impeccable. Il connaissait ma situation et puis habitué. **Oui, d'accord.** Surtout qu'on pêchait depuis maintenant dix ans hein, ensemble. Pas tous les jours –oui-, quand il fait beau ! **Quand il faisait beau, d'accord.** Pas des temps comme ça, hein ! *(Rires)* **D'accord. Donc ça ça vous permettait de bien vous détendre ?** Oui ça permettait et puis ça change les idées, hein ! **Oui. D'accord.** Oh moi je bricole je m'occupe hein, **-d'accord-** je suis pas un gars à rester à la maison, hein ! **C'est vrai ? D'accord !** Non quand on est jeune faut activer... Je marche, tout ça. **C'est bien.** Oui, oui. Je suis actif ! **Et actuellement, vos nuits de sommeil sont... ?** Bah, j'étais ... là ça fait deux nuits que je dors à peu près. **D'accord.** Bon du coup je vais à onze heures-minuit –oui- et puis là j'ai dormi jusque 6h ce matin, c'était bien ! **D'accord.** J'ai trouvé : là, c'est formidable. **D'accord.** Pourvu que ça dure ! *(Rires)* **Ça c'est une bonne nuit ? Quand vous dormez de onze heures à six heures ?** Oui ; minuit-6h oui ! **D'accord.** Même jusque 5h ça va. **D'accord.** Oui mais quand je dormais trois-quatre heures je trouvais que c'était bien. Mais pas dormir du tout je trouve que c'est très dur. **D'accord.** Et puis bon euh j'ai maigri, à cause de quoi ; j'en sais rien. **D'accord.** J'ai perdu quand même trente cinq kilos. **Oh bah dites donc !** Sans faire de régime, rien du tout ! **En combien de temps ?** Oh en même pas deux ans, deux ans oui. **D'accord.** J'ai eu quelques problèmes de santé, j'ai fait un « érépysèle » ! **Erysipèle ?** **Oui d'accord.** Oui j'ai fait ça. **D'accord.** Comment ? Cette année là, j'allais beaucoup à la plage. **D'accord.** Est-ce que entre la maison et la plage est-ce que j'ai été piqué par une bête, par quelque chose, j'en sais rien ! **D'accord.** J'avais à la jambe... J'ai quand même passé trois semaines à l'hôpital des *ville*, hein ! **D'accord.** Quand je suis rentré à la maison, quinze jours après ça remettait ça, j'ai repassé huit jours à l'hôpital de *ville*. **Bah dites donc ! En effet !** Bah oui ! Bah ça oui alors ! **Ça a du bien vous fatiguer !** J'ai souffert ! Ça fait mal ! **Oui ! D'accord.** Très, très douloureux. J'ai tenu le lit, surtout quand j'étais à l'hôpital des *ville* quoi... **D'accord.**

Et... ces jours ci ça vous arrive quelque fois de ne pas dormir du tout, malgré les médicaments ? Euh oui quelques nuits des fois je dors pas beaucoup. **D'accord. Comment ça se passe quand c'est comme ça ? Racontez-moi.** Bah euh... J'oublie. **Vous oubliez ?** On essaie de... je ferme les yeux et puis j'attends. **Vous attendez en général dans votre lit ?** **Oui. D'accord.** Une fois je mets la musique ; j'écoute la radio. Des fois ça endort, des fois ça endort pas. **Oui ? Quand ça endort pas : qu'est-ce que vous faites ?** Bah rien ! **Rien, vous attendez.** Qu'est-ce que vous voulez faire ! Se lever à ce moment à minuit il fait nuit et puis je suis pas très télé et puis des fois la télé ça m'énerve parce que c'est plus de détente –oui, c'est vrai- y a même plus de détente à la télé, franchement ! **Oui. Donc vous patientez.** Je joue avec mon chien et puis j'attends, ou je bouq... je fais du sudoku, hein. **D'accord.** Et euh je fais des jeux de cartes enfin... belote ! **D'accord, en pleine nuit vous vous occupez de cette façon là.** Oui des fois... quand y en a vraiment ras-le-bol et je dors pas. **D'accord.** Quand je dors pas on s'occupe autrement. Mais je fais pas mal de sudokus ! **D'accord.** Oui. **Et donc les médicaments donc maintenant vous ne prenez plus le Théralène®.** De temps en temps j'arrive. **D'accord mais ceux là par contre vous les prenez systématiquement.** Ah oui. **D'accord. Ça vous est déjà arrivé de les oublier ?** Ah pas du tout. Y a pas de danger hein ! **D'accord.** Une fois je les avais peut-être oubliés et puis je me suis levé, hein. **Et on a déjà essayé de les diminuer aussi ?** Euh ceux-là. J'étais à cinquante, maintenant voilà. **Alors que celui là depuis le début vous en prenez un, le Zopiclone. D'accord.**

Et vous m'avez dit qu'en mars il y avait eu un mois où vous ne dormiez pas du tout du tout ; avant ça ; avant ce mois de mars ; comment était votre sommeil ? J'étais pas un grand dormeur mais bon ça allait ! **Oui ?** Quatre heures de dormir, pour moi c'était bien hein. **D'accord.** J'étais

habitué depuis... Moi depuis l'âge de quatorze ans vous savez je dors pas beaucoup hein ! **Oui, c'est ce que vous me disiez !** J'ai pas usé les draps (*rires*)... **D'accord, d'accord. Donc quatre heures de sommeil par nuit c'était bien.** Pour moi c'était bien. Vous savez je faisais une nuit blanche, je dormais quatre heures sur le canapé, ça y est je repartais hein. **C'est vrai ? D'accord.** En pleine forme hein ! **Oui vous n'avez pas besoin de beaucoup de sommeil ?** Pas beaucoup de sommeil et je récupérais très vite, hein. **Oui, le métier vous a entraîné aussi beaucoup comme ça.** Oui, oui. **Et... là vous avez l'impression que les médicaments vous permettent d'avoir les mêmes nuits qu'auparavant, que lorsque ça se passait bien ?** Oui à peu près, à peu près ! **A peu près, c'est pas différent ?** Ces médicaments... sauf qu'avec ces médicaments c'est bien mais on perd un peu la mémoire ! **Vous vous en rendez compte, ça ?** Des fois quelqu'un qu'on a bien vu, bien connu ; incapable de retrouver son prénom ! **D'accord.** Ou son nom ! **Et ça vous avez l'impression que ce sont les médicaments qui sont responsables ?** Bah je pense hein ! **D'accord.** C'est peut-être l'âge aussi, je sais pas ! **D'accord. Sachant que ça va faire maintenant bientôt deux ans que vous les prenez ces médicaments là.** Oui. **D'accord, d'accord. Ok.**

Quel âge avez-vous monsieur ? Soixante quinze ! **Soixante quinze, c'est ça.** Oui. **D'accord. Et vous êtes retraité depuis combien de temps ?** Depuis le ... 1999, enfin 2000. **Depuis l'année 1999-2000, d'accord. Et donc vous avez vécu aussi bien à la ville qu'à la campagne ; vous avez vécu à Paris, vous avez vécu... Ben là actuellement vous êtes plutôt à la campagne...** Moi je suis de la campagne hein ! **Vous êtes de la campagne.** Je suis de Normandie, je suis de la campagne ! **D'accord.** Mes parents ils tenaient ... Une petite... bordage hein ; dans le temps... C'était ça ! **Une petite ... pardon ? Bordage ! Bordage ?** Oui parce que c'est des petits hameaux si vous voulez du genre qui avait vingt-vingt cinq hectares de terres, c'est pas aujourd'hui ce qui a : deux cent, trois cent hectares ! **D'accord.** Et puis il y avait des gens qui vivaient de leurs produits. Il y avait dix, vingt bêtes et ils vivaient très bien chez eux. **D'accord. Et le métier de boucher vous l'avez appris ?** Sur Paris ! **Sur Paris, d'accord.** Parce que... Sur paris j'étais logé et nourris. **Oui ?** Que dans la région j'étais nourri mais pas logé. Après fallait que j'aille à Caen, fallait rentrer ça faisait... Vingt cinq kilomètres fallait prendre le train, prendre le vélo ; on rentrait c'était... trop de kilomètres ! **D'accord. Est-ce que vous avez des frères et sœurs ?** J'avais un frère, bon bah il est plus là ; il était plus âgé que moi, neuf ans de différence –**ah oui, d'accord. D'accord, vous aviez un grand frère.** Donc j'ai plus de famille. **D'accord.** Enfin j'ai encore des neveux et nièces mais on se voit pas parce que bon bah ils sont en Normandie, moi je suis là. **Ah bah oui, l'essentiel de votre famille est en Normandie !** Oui enfin j'ai plus que des neveux et nièces c'est tout hein ; ... on se regarde pas, bon bah chacun fait ce qu'il veut, hein ! **Oui, en effet. Et donc vous avez des passions particulières ? Vous me disiez la pêche ?** Oui, j'aime la pêche mais j'ai arrêté mais heureusement cette année les problèmes... A Pâques ... mon copain est décédé –**ah, d'accord-** il a fait un AVC. Alors la pêche... ! **D'accord.** Alors comme j'ai déménagé je suis venu ici, j'ai été pris quand même par le déménagement ; alors il fallait emménager ici hein ! **D'accord.** Bah oui. C'était pas dans cet état là. **D'accord.** Fallu tout installer. Bon bah j'ai rencontré une compagnie, bon ben j'espère que ça va aller. **D'accord.** Elle est très gentille avec moi, bon bah... Faut se connaître ! Ça fait que huit-dix jours qu'on se connaît hein. **Ah c'est vrai ? D'accord. Et vous vivez tous les deux ici ?** Oui, –**d'accord-** pour l'instant elle a son chez soi ; faut plus... pour se connaître. **Ah d'accord elle n'habite pas ici.** A non elle habite par là, de *village*. **D'accord. D'accord monsieur.** Connue... par une copine qui m'a fait connaître cette personne. **Super ! D'accord. Très bien monsieur. Hum... qu'est-ce que je voulais vous demander... Vous me parliez de votre sommeil pendant votre métier, est-ce que dans votre enfance vous aviez un sommeil... Comment était votre sommeil pendant votre enfance ?** J'avais un bon sommeil ! **Oui ? D'accord.** Oui ; je me rappelle je dormais bien. **Rien de... rien de particulier.** Non bon, on a eu des chocs forcément, on a eu la guerre. **Oui, bien sûr.** 1944 ! 39-44 m'enfin... Ça se passe assez bien. **Oui, d'accord.** Comme on était loin de la ville de Caen parce que Caen été rasée... Comme on habite assez loin, on a vu Caen brûler mais... Mais si, j'ai connu la guerre m'enfin –**d'accord-** m'enfin j'ai

pas eu de choc. **D'accord ; vos nuits se sont bien passées quand même après.** Oui. Bah avec mes parents après ça se passait très bien hein. **D'accord.**

Hum... Qu'est ce qui vous aide à bien dormir, de manière générale. Est-ce que vous identifiez des choses que vous faites... ? Avoir une bonne compagnie, **-oui ?-** je crois que c'est le plus important. **Une bonne compagnie, c'est-à-dire ?** Quelqu'un à côté de soi, pouvoir parler, ceci cela. **Dans la journée ?** Dans la journée ou même le soir ! Pouvoir parler... ; écouter de la musique ! **D'accord.** J'aime bien la musique j'aime bien le classique ; et puis on a les mêmes goûts tous les deux. **D'accord, d'accord. Ça ça aide à bien dormir ?** Ça décontracte, ça relaxe ! **D'accord.** Une musique douce héhé... (*Rires*) **-d'accord, d'accord.**

Et de manière contraire, quelles sont les choses vraiment qui empêchent de dormir ? J'aime pas la violence. **La violence ? D'accord.** S'il y a un film trop violent j'aime pas hein. **D'accord.** Nan j'ai subi assez, ça me rappelle trop de mauvais souvenirs. **C'est vrai, ça vous rappelle de mauvais souvenirs les films violents ?** Bah oui, mes souvenirs... comme j'ai fait la guerre d'Algérie ça fait pas de cadeau, hein. **Bah oui... Hein.** C'est quand même des chocs tout ça ! **Oui, je veux bien le croire, d'accord...** C'est pour ça j'aime p'us la violence. **Oui. D'accord.** J'en ai subi assez. **D'accord, d'accord monsieur ... Hum... (Il tousse)...**

Mais je voudrais bien m'en passer de tout ça ! (*il regarde les médicaments*) **Oui ? Est-ce qu'on vous a déjà parlé d'autres choses ou est-ce que vous avez déjà essayé autre chose pour mieux dormir ?** Non, j'ai essayé l'homéopathie. **Oui ?** Bah ça m'a rien fait du tout. **D'accord.** Rien, mais alors rien du tout. **D'accord.** Ou j'avais peut-être pas un bon homéopathe, j'ai essayé moi à *ville voisine* oui à *ville voisine* un homéopathe, boarf. J'ai pas été..., pas satisfait. **D'accord, d'accord.** Voilà, j'ai tout arrêté. **D'accord. Les médicaments étaient plus efficaces que l'homéopathie ?** Oui. **D'accord. ... D'accord ! (...)**

Alors j'ai pas essayé les plantes mais enfin de l'homéopathie ; et puis enfin les plantes y a pas grand-chose, hein. **D'accord.** Y a pas grand-chose enfin faudrait peut être... un herboriste. **Un herboriste ou un phytothérapeute ?** Un phytothérapeute oui mais y a pas ici, peut être sur *ville voisine* je sais pas si y a. **D'accord, d'accord.** Et... **est-ce que vous vous souvenez des premières prescriptions du traitement, est-ce que votre médecin vous a de suite dit : « on va prendre les médicaments » ou bien est-ce qu'il vous avait proposé autre chose ; est-ce que vous-même vous vouliez les médicaments pour... pour mieux dormir ?** Hum c'est lui qui m'a proposé ça hein parce que il dit : « je ne peux pas vous laisser comme ça, hein » ; **-d'accord-** mais il m'a pas proposé autre chose, hein. **D'accord. Ça vous convenait ?** Bah... Le premier jour ça m'a pas convenu... je l'ai rappelé je lui ai dit : « Ça n'a rien fait, alors... » Il m'a dit bon venez... matinée il m'a donné aut'chose : deuxième jour aut'chose et puis troisième jour encore aut'chose ! Bon bah... **-oui, d'accord.** « Ça fait beaucoup, là » ; il me dit. **Parce que vous ne dormiez pas du tout du tout ?** Pas du tout ! **Et vous étiez dans quel état, alors ?** Bah... je me sentais mal hein. **Oui...** M'enfin je suis... je suis volontaire, hein ! **D'accord.** Mais j'ai pas fait de dépression pour ça. **D'accord. Ça doit être difficile !** C'était difficile mais je sentais que ça me tirait quand même, ça vous tire hein quand on dort pas ! **Oui... d'accord.** Bon et puis je voulais travailler donc... ça m'énervait vite fait ! **Oui.** Tout vous énerve hein ! **C'est vrai vous... non vous étiez retraité quand vous...** oui j'étais retraité m'enfin vous ..., vous faites quelque chose, ça vous énerve, colère, ça vous énerve... Vous êtes plus patient ! **D'accord, d'accord. D'accord monsieur.**

Hum, c'est ça... Les lendemains, comment étaient les lendemains après les nuits difficiles ? Bah vous savez je fais comme d'habitude, je prends un bon café, un bon déjeuner et puis je partais dehors quand il fait beau bah je partais dehors bricoler. **D'accord, que vous ayez dormi ou pas, c'était la même chose !** C'était pareil, oh bah oui, je changeais pas mes habitudes, hein ! **D'accord.** C'est... (*il montre avec des gestes que c'est « cadré »*) **Et que vous ayez dormi ou pas, ça se passait de la**

même façon ou bien il y avait des différences ? Bah comme je vous ai dit, j'étais moins patient quand même ! **Oui, moins patient par contre. D'accord monsieur, d'accord. Hum... D'accord.**

Est-ce que... Oui et du coup : avant que vous soyez retraité vous n'avez jamais pris ce genre de médicament ? Bah ça m'est arrivé une fois mais je sais pas pourquoi je l'avais pris... pas grand-chose, c'était pas violent. Quelque chose mais... Comment ça s'appelait... Ta... non Tahor® c'est pour le cholestérol ! Je ne me rappelle plus, c'étaient des cachets bleu et noir que j'avais pris ; je sais plus, j'avais pris qu'à moitié mais ça me plaisait pas. **Pour le sommeil aussi ?** Oui mais... j'ai pris deux trois fois. **D'accord. C'était il y a longtemps ?** Ah oui, ah oui. **D'accord. Ça ne marchait pas ?** Ah non. **D'accord. Mais ça vous est déjà arrivé d'avoir recours à ce type de médicaments ?** Bah oui mais c'était rien à côté de ça ! **D'accord, d'accord.**

Comment vous voyez votre sommeil dans les dix ans, vingt ans à venir ? Ah ! Ca, c'est autre chose. **Oui ?** Ça c'est difficile ! **Oui ?** Essayer de dormir un petit peu. **Oui ?** De se reposer. **Oui ?** (...) Mais je suis... enfin je suis un peu lève-tôt ! **Oui ?** Bah c'est le métier qui veut hein ! Malgré que j'ai fait beaucoup de progrès ! **C'est vrai, vous vous levez un peu plus tard que... Qu'auparavant ?** Oui. Au début quand j'étais à la retraite, à quatre-cinq heures j'étais debout. **C'est vrai ?** **Ah oui d'accord. Et vous vous reposez dans la journée, vous faites des siestes... ?** Non jamais. Non, je regarde la télé, un peu l'info. **D'accord.** Suivant... je suis les actualités. Oui, il y en a des choses à suivre actuellement. Oui mais il faut pas... faut pas trop suivre trop de près parce que ils nous disent ça toute la journée la même chose... **Oui, en effet, d'accord. Mais vous pensez que les dix prochaines années vous allez encore avoir besoin des traitements ?** Ça je peux pas vous dire hein, je voudrais bien trouver un système mais... Le problème pour soigner ça mais... **Oui, d'accord.** Je voudrais bien m'en dispenser. **Vous aimeriez bien, oui ? Vous croyez que c'est possible ?** J'esp... je voudrais bien, j'espère. **D'accord, d'accord. D'accord monsieur. Hum... Qu'est ce que je ne vous ai pas demandé, je regarde...**

Vous êtes euh... d'ici ? **J'habite *ville*.** Ah vous êtes de *ville*, ah oui bah... ça vous plaît par là ? **Je suis perdue par là ! (j'avais mal compris ce qu'il m'a dit) Non ça va, c'est encore bien indiqué ! (rires) D'accord.** Oh vous connaissez mieux *ville voisine* peut être ? *ville voisine 2* ? **Oui, un petit peu *autre ville* en fait, j'ai un petit peu travaillé là-bas. D'accord. (Ilousse.)**

Est-ce que vous pouvez me dire monsieur comment est pour vous une nuit idéale ? Bah une nuit idéale c'est... dormir ! Se reposer. C'est ça une bonne nuit. **D'accord, c'est simplement ça.** Bah ouais une bonne compagnie. Ça aide beaucoup aussi. **D'accord. Et à l'opposé donc, la nuit la pire que vous ayez vécu, comment est-ce que vous m'en parleriez ?** (...) La nuit, bon quand on fait des mauvais rêves ! Par exemple. **Oui ? D'accord.** Des cauchemars qui viennent, un tas de trucs. Ça c'est affreux. **Ça c'est affreux ?** (...) **Ce sont des cauchemars ?** Oui ce sont des trucs qui reviennent... C'est des chocs qu'on a et des fois ça revient. **D'accord.** Enfin ça pour moi c'est passé ! **Maintenant pour vous c'est passé ?** Oui c'est passé mais ça a été dur, hein. **Oui ? D'accord. D'accord.**

Qu'est ce qui a permis que ça se passe, selon vous ? Faut oublier, -oui, d'accord- faut oublier les mauvais moments, faut penser à l'avenir, devant soi ! **D'accord. Ce doit être difficile, ça ; par moment !** Non, faut... Faut aller de l'avant ! **Oui, d'accord.** Faut jamais aller en arrière, faut aller de l'avant ! Moi je recule pas, (rires) je fonce ! **Vous foncez.** J'ai été un fonceur. **Oui ? D'accord. D'accord, très bien monsieur.** Quand j'y arrivais pas, il fallait que j'arrive ! **Oui, dans votre caractère ?** Ah oui je suis fort hein ! **C'est bien, d'accord monsieur. Hum... qu'est-ce que je voulais vous demander d'autre... (Ilousse)** J'ai attrapé le rhume d'ailleurs ! **C'est vrai ?** J'ai voulu me promener à *ville voisine* hier, sur le remblai mais dites donc ! **Y a du vent hein maintenant ! Le temps... il commence à faire un peu plus frais !** Fraicheur je sais pas, mais c'est le vent ! **Oui, qui peut surprendre, en effet.**

Euh... simplement aussi, au moment de votre retraite est-ce que votre sommeil a changé ou est ce que selon vous... ? Ça a été long hein ! **Qu'est-ce qui a été long ?** Bah vous savez quand on est habitué des années et des années à pas dormir la nuit, pas beaucoup ... Quatre-cinq heures à peu près - **oui ?** - enfin trois ! **D'accord.** Bah vous savez quand on prend un rythme c'est très long à revenir ! **D'accord.** Surtout quand on n'est pas dormeur ! **Oui, ça a été difficile pour vous ?** Ah bah ça prend du temps, c'est long hein ! **Oui, d'accord.** Mon ex-femme disait : « bah tu te lèves déjà », bah je disais : « oui, je dors pas » ! **D'accord.** **En avez-vous beaucoup souffert ? Le fait de ne pas dormir ?** Non, non, j'ai pas souffert, c'était ma... ma vie ! Ma vie normale ! **Votre rythme à vous !** Mon rythme normal, c'est mon rythme, voilà ! **Oui, d'accord.** On m'dit l'lendemain matin de me lever à 3h du matin, ça n'me dérange pas, hein ! **Oui d'accord, vous avez besoin de vos trois-quatre heures de sommeil et après... D'accord. D'accord.** Je suis pas très gourmand, hein ! *(Rires)* **Pas très gourmand...en sommeil ? Oui !! (Rires) D'accord monsieur. Très bien !**

Bon et bien écoutez je crois que j'ai tout... Est-ce que vous voyez vous-même quelque chose à rajouter sur votre vie, sur votre nuit, sur votre sommeil ? De manière générale est-ce que vous auriez des remarques à faire en plus, Monsieur ? Non m'enfin je voudrais retrouver une vie normale surtout. **Oui, vous voudriez retrouver une vie normale ?** Oui, supprimer ça, *(il montre les médicaments)*, retrouver une vie normale ! **Oui, selon vous... Et puis retrouver un peu... la mémoire ! Retrouver un peu la mémoire, parce que cela vous manque ?** Bah oui ! Parce que quand on connaît beaucoup de monde et puis... arrivé devant la personne on reconnaît plus ! **Oui, d'accord. C'est tout récent la perte de mémoire ?** C'est ... depuis je crois depuis tout ça hein ! **Depuis mars 2014 ?** Oui on s'est aperçu.... Y a des jours où j'y arrive très bien... Et puis des jours... Il y a pas moyen hein ! **Ah ! D'accord.** Ça c'est embêtant ! **C'est quelque chose qui vous motive justement à essayer d'arrêter justement ces médicaments ?** Bah oui c'est ça qui me motive, qui m'ennuie ! **D'accord. D'accord. Et ... oui, d'accord. Et retrouver la vie normale c'est retrouver la mémoire ... ?** Oui retrouver le mémoire et puis se passer de tout ça ! **Et puis se passer de tout ça, d'accord. Quelles sont les choses qui vont vous aider à ... à espérer tout ça, selon vous ?** Trouver un bon médecin ou... **D'accord.** Pourquoi des fois le médecin il m'envoie pas à l'hôpital pour faire des examens de la tête, de sommeil, je sais pas ; moi je... ça doit exister je pense ! **D'accord ? Vous pensez que ce serait nécessaire ?** Ou faire une cure de sommeil, je sais pas ! **D'accord.** Y a des spécialistes ! Mais pourquoi les médecins nous envoient pas ? **Vous aimeriez que votre médecin vous oriente vers ce genre de chose ?** Oui, pour voir qu'est-ce qu'il y a ! **D'accord. Parce que pour vous il y a vraiment quelque chose qui ne fonctionne pas bien ?** Moi je pense qu'il y a quelque chose qui ne va pas bien quelque part ! **D'accord. Vous êtes inquiet ?** Bah ça m'inquiète un petit peu ! Parce que c'est pas une solution, prendre les médicaments ! Moi je suis anti-médicaments et là je suis forcé ! **Oui donc cela doit vous embêter quelque part d'avoir cette obligation... Obligation tous les soirs faut prendre ça ! Oui... D'accord.** On ne peut pas s'en dispenser ! Bon, ce serait le cholestérol, bon euh... c'est pas pareil. **D'accord. Sachant que les médicaments redonnent la vie normale mais avec médicaments, c'est-à-dire que vous dormez bien comme ça... ?** Bah oui, c'est pas des produits naturels, hein ! **Oui, oui c'est ça mais par contre... D'accord. D'accord monsieur, oui, c'est intéressant. Vous alliez dire autre chose ?** Non, je ne pense pas ! **D'accord. Merci en tous cas pour le témoignage que vous me donnez, c'est très intéressant.**

(...)

C'est vrai... pour dormir il faut s'occuper dans la journée ? Il faut s'occuper, il faut marcher, il faut s'occuper ! Je pense que c'est très important ! **Oui, c'est vrai...Vous avez raison. Ça vous arrivez bien à le faire ?** Ah bah ça me dérange pas du tout ! **Oui, au contraire je vois que vous êtes volontaire pour le faire !** Oui. Ça et puis je vais à la pêche, je vais chercher du bois, faut tondre le gazon quoi ; tiens on va aller marcher, il fait beau ! Je sors par tous les temps, il fait beau qu'il neige qu'il pleuve il faut sortir ! **Oui... Et ça ça aide à mieux dormir ?** Bah faut... Oui faut ... Faut bouger hein, faut pas... Si on reste là toute la journée si on n'est pas fatigué on peut pas dormir. Moi c'est ça !

Faut se fatiguer ! Quand on est valide on peut bouger ! **Oui ! Et vous êtes valide donc vous bougez !**
Ah je bouge ! Je... Je suis battant ! **D'accord, je vois ça, en effet monsieur !**

Est-ce que on peut parler simplement du renouvellement monsieur, comment se passe à chaque fois le renouvellement auprès de votre médecin ? Est-ce que vous parlez de votre sommeil ? Elle m'en parle pas beaucoup... Elle me dit : « il faudrait le supprimer » mais comment faire ? Elle me donne pas de conseil donc je comprends pas ! Bon Madame *médecin* je la connais pas depuis longtemps hein je la connais... oui pas longtemps depuis le mois de septembre ! Bon bah elle m'a pas conseillé autre chose que ces médicaments, comme je prenais ça avant, elle m'a dit : « faut arrêter ou diminuer » mais je diminue comment ? Je diminue, je dors plus ! **Oui d'accord, d'accord.** C'est tout ce qu'elle m'a dit hein, elle m'a pas dit d'aller voir un spécialiste ou un truc comme ça hein, je pensais un peu à ça mais... **Oui, d'accord.** Et Docteur de *ville* pareil j'ai demandé de voir un spécialiste y a pas moyen hein, alors. **D'accord, ça ça vous déçoit beaucoup ?** Oui ça me déçoit un peu oui parce que quand même ils pourraient chercher un petit peu plus. **Oui, d'accord. Vous ne comprenez pas pourquoi vous êtes sous l'emprise de médicaments.** Bah oui ! Faudrait chercher un peu à approfondir les choses ! C'est ça qui manque en France. **C'est vrai, ous trouvez ? Approfondir les choses ?** Oui, approfondir les choses. Parce que j'ai visité l'Australie, **-d'accord-** j'ai passé un check up là-bas, vous savez ils approfondissent les choses **-c'est vrai ?-** ah oui, ils cherchent hein. **D'accord.** Avec un médicament ils vous soignent là-bas. **D'accord, d'accord. Est-ce que il vous a été proposé éventuellement d'en parler à un psychiatre, à un psychologue... Est-ce que l'idée de verbaliser votre... ? Non pas du tout ? Non pas du tout.** **D'accord. Mais vous, vous êtes... ouvert à toute possibilité à ce sujet.** Oui, oui ! Faudrait trouver une solution. **D'accord. Parce que depuis le début cela vous embêtait de prendre des médicaments pour ça.** Ah oui ça c'est mon cauchemar ça, j'aime pas ça ! **C'est votre cauchemar, ça. D'accord.** Je suis anti-médicaments. **Oui c'est vrai ? D'accord.** Enfin quand on peut s'en passer c'est bien mais comme moi j'peux pas m'en passer... **Oui, d'accord.** Et puis je suis pas du genre à me plaindre : « oh j'ai mal ici et cela » et prendre des médicaments, non ! ... Faut ... Faut supporter sa douleur. **Oui, d'accord.** Alors j'ai mal dans les épaules comme tout le monde mais c'est pas ça, je..., je fais avec. **D'accord.** Je vais pas prendre des médicaments parce que j'ai mal là ou j'ai mal là... non ! J'ai mal au dos, j'ai mal au foie ! *(Rire)* Non je suis pas... non ! **D'accord, d'accord monsieur. Bien. (rires)**

Enregistrement en deux temps de 35 minutes 18 secondes puis ensuite de 2 minutes 45 secondes.

NOM : MATTE

PRÉNOM : Aude

Titre de Thèse :

**EXPERIENCES DE CONSOMMATION CHRONIQUE D'ANXIOLYTIQUES
OU D'HYPNOTIQUES PAR DES PATIENTS RETRAITES
INSOMNIAQUES. ENTRETIENS PAR RECIT DE VIE.**

RÉSUMÉ

Contexte : La consommation chronique d'anxiolytique et d'hypnotiques est fréquente dans la population âgée et inadaptée sur le plan des recommandations.

Objectif : L'objectif de ce travail était d'approcher la place du médicament dans la trajectoire de vie du patient insomniaque et de préciser le sens qui peut être attribué à cette consommation afin de mieux la prendre en charge.

Méthode : Une étude qualitative prospective des entretiens par récits de vie de dix patients retraités insomniaques a été menée. Les patients prenaient leur traitement depuis plus de cinq mois et étaient en capacité de s'exprimer oralement.

Résultats : La capacité protectrice attribuée par le patient au médicament est centrale et l'en rend dépendant de manière consciente. Il s'estime davantage protégé de la dépression et des pensées désagréables de la nuit le confrontant intensément aux tracés éventuels dans sa vie affective et sociale. Une intuition que le mauvais sommeil pourrait être héréditaire est aussi constatée, ainsi que les répercussions de l'activité physique diurne sur le sommeil.

Conclusion : Loin d'être exhaustif sur l'expérience de consommation du patient insomniaque retraité, ce travail montre l'intérêt de la médecine narrative avec une écoute centrée sur le patient pour la compréhension de phénomènes complexes en médecine générale.

MOTS CLÉS

Insomnie, consommation chronique, hypnotique, anxiolytique, retraite, personne âgée, dépression, récit de vie.