Université Joseph Fourier GRENOBLE MEDECINE

SICD1 Bibliothèques de l'UJF et de Grenoble INP

AVERTISSEMENT

Ce document est le fruit d'un long travail approuvé par le jury de soutenance et mis à disposition de l'ensemble de la communauté universitaire élargie.

Il n'a pas été réévalué depuis la date de soutenance.

Il est soumis à la propriété intellectuelle de l'auteur. Ceci implique une obligation de citation et de référencement lors de l'utilisation de ce document.

D'autre part, toute contrefaçon, plagiat, reproduction illicite encourt une poursuite pénale.

Contact au SICD1 de Grenoble : **thesebum@ujf-grenoble.fr**

LIENS

Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 122. 4
Code de la Propriété Intellectuelle. articles L 335.2- L 335.10

http://www.cfcopies.com/V2/leg/leg_droi.php
http://www.culture.gouv.fr/culture/infos-pratiques/droits/protection.htm

UNIVERSITE JOSEPH FOURIER

FACULTE DE MEDECINE DE GRENOBLE

Année 2013 Thèse N°

ATTENTES DES PATIENTS SUR LA PRISE EN CHARGE DE LEUR INSOMNIE CHRONIQUE AU SEIN DE L'ARC ALPIN

THESE PRESENTEE POUR L'OBTENTION DU DOCTORAT EN MEDECINE GENERALE

DIPLOME D'ETAT

DURET Fanny née le 02 avril 1986 à Saint-Martin d'Hères

FLORIO Dorothée née le 02 juillet 1985 à Saint-Martin d'Hères

Thèse soutenue publiquement à la Faculté de Médecine de Grenoble

Le 10 juin 2013

DEVANT LE JURY COMPOSE DE :

Président du Jury :

M. le Pr PEPIN Jean-Louis

Membres :

M. le Pr BOUGEROL Thierry

M. le Pr DE GAUDEMARIS Régis

M. le Dr GABOREAU Yoann, Directeur de Thèse

« Insomnie. Singulier état où l'acuité des sens s'accroît, où les souvenirs s'accumulent jusqu'à devenir parfois intolérables, où le temps qui s'écoule pourtant au ralenti permet à la pensée de galoper follement. »

Yvette Naubert extrait du Les Pierrefendre

Professeurs des Universités – Praticiens hospitaliers 2012-2013

Nom - Prénom	Discipline
ALBALADEJO Pierre	Anesthésiologie réanimation
ARVIEUX-BARTHELEMY Catherine	chirurgie générale
BACONNIER Pierre	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
BAGUET Jean-Philippe	Cardiologie
BALOSSO Jacques	Radiothérapie
BARRET Luc	Médecine légale et droit de la santé
BAUDAIN Philippe	Radiologie et imagerie médicale
BEANI Jean-Claude	Dermato-vénéréologie
BENHAMOU Pierre Yves	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
BERGER François	Biologie cellulaire
BLIN Dominique	Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
BONAZ Bruno	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
BOSSON Jean-Luc	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
BOUGEROL Thierry	Psychiatrie d'adultes
BOUILLET Laurence	Médecine interne
BRAMBILLA CHRISTIAN	Pneumologie
BRAMBILLA Elisabeth	Anatomie et cytologie pathologiques
BRICAULT Ivan	Radiologie et imagerie médicale
BRICHON Pierre-Yves	Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
CAHN Jean-Yves	Hématologie
CARPENTIER Françoise	Thérapeutique, médecine d'urgence
CARPENTIER Patrick	Chirurgie vasculaire, médecine vasculaire

CESBRON Jean-Yves	Immunologie
CHABARDES Stephan	Neurochirurgie
CHABRE Olivier	Endocrinologie, diabète et maladies métaboliques
CHAFFANJON Philippe	Anatomie
CHAVANON Olivier	Chirurgie thoracique et cardio-vasculaire
CHIQUET Christophe	Ophtalmologie
CHIROSSEL Jean-Paul	Anatomie
CINQUIN Philippe	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
COHEN Olivier	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
COUTURIER Pascal	Gériatrie et biologie du vieillissement
CRACOWSKI Jean-Luc	Pharmacologie fondamentale, pharmacologie clinique
DE GAUDEMARIS Régis	Médecine et santé au travail
DEBILLON Thierry	Pédiatrie
DEMATTEIS Maurice	Addictologie
DEMONGEOT Jacques	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
DESCOTES Jean-Luc	Urologie
ESTEVE François	Biophysique et médecine nucléaire
FAGRET Daniel	Biophysique et médecine nucléaire
FAUCHERON Jean-Luc	chirurgie générale
FERRETTI Gilbert	Radiologie et imagerie médicale
FEUERSTEIN Claude	Physiologie
FONTAINE Eric	Nutrition
FRANCOIS Patrice	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
GARBAN Frédéric	Hématologie, transfusion
GAUDIN Philippe	Rhumatologie
GAVAZZI Gaetan	Gériatrie et biologie du vieillissement

GAY Emmanuel	Neurochirurgie
GRIFFET Jacques	Chirurgie infantile
HALIMI Serge	Nutrition
HENNEBICQ Sylviane	Génétique et procréation
HOFFMANN Pascale	Gynécologie obstétrique
HOMMEL Marc	Neurologie
JOUK Pierre-Simon	Génétique
JUVIN Robert	Rhumatologie
KAHANE Philippe	Physiologie
KRACK Paul	Neurologie
KRAINIK Alexandre	Radiologie et imagerie médicale
LABARERE José	Département de veille sanitaire
LANTUEJOUL Sylvie	Anatomie et cytologie pathologiques
LE BAS Jean-François	Biophysique et médecine nucléaire
LEBEAU Jacques	Chirurgie maxillo-faciale et stomatologie
LECCIA Marie-Thérèse	Dermato-vénéréologie
LEROUX Dominique	Génétique
LEROY Vincent	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie
LETOUBLON Christian	chirurgie générale
LEVY Patrick	Physiologie
LUNARDI Joël	Biochimie et biologie moléculaire
MACHECOURT Jacques	Cardiologie
MAGNE Jean-Luc	Chirurgie vasculaire
MAITRE Anne	Médecine et santé au travail

MAURIN Max	Bactériologie - virologie
MERLOZ Philippe	Chirurgie orthopédique et traumatologie
MORAND Patrice	Bactériologie - virologie
MORO Elena	Neurologie
MORO-SIBILOT Denis	Pneumologie
MOUSSEAU Mireille	Cancérologie
MOUTET François	Chirurgie plastique, reconstructrice et esthétique, brûlogie
PALOMBI Olivier	Anatomie
PASSAGIA Jean-Guy	Anatomie
PAYEN DE LA GARANDERIE Jean-François	Anesthésiologie réanimation
PELLOUX Hervé	Parasitologie et mycologie
PEPIN Jean-Louis	Physiologie
PERENNOU Dominique	Médecine physique et de réadaptation
PERNOD Gilles	Médecine vasculaire
PIOLAT Christian	Chirurgie infantile
PISON Christophe	Pneumologie
PLANTAZ Dominique	Pédiatrie
POLACK Benoît	Hématologie
PONS Jean-Claude	Gynécologie obstétrique
RAMBEAUD Jacques	Urologie
REYT Emile	Oto-rhino-laryngologie
RIGHINI Christian	Oto-rhino-laryngologie
ROMANET J. Paul	Ophtalmologie

SARAGAGLIA Dominique	Chirurgie orthopédique et traumatologie
SCHMERBER Sébastien	Oto-rhino-laryngologie
SCHWEBEL Carole	Réanimation médicale
SERGENT Fabrice	Gynécologie obstétrique
SESSA Carmine	Chirurgie vasculaire
STAHL Jean-Paul	Maladies infectieuses, maladies tropicales
STANKE Françoise	Pharmacologie fondamentale
TIMSIT Jean-François	Réanimation
TONETTI Jérôme	Chirurgie orthopédique et traumatologie
TOUSSAINT Bertrand	Biochimie et biologie moléculaire
VANZETTO Gérald	Cardiologie
VUILLEZ Jean-Philippe	Biophysique et médecine nucléaire
WEIL Georges	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
ZAOUI Philippe	Néphrologie
ZARSKI Jean-Pierre	Gastro-entérologie, hépatologie, addictologie

Maitre de conférence – Praticien Hospitalier

Nom - Prénom	Discipline
APTEL Florent	Ophtalmologie
BOISSET Sandrine	Agents infectieux
BONNETERRE Vincent	Médecine et santé au travail
BOTTARI Serge	Biologie cellulaire
BOUTONNAT Jean	Cytologie et histologie
BOUZAT Pierre	Réanimation
BRENIER-PINCHART M.Pierre	Parasitologie et mycologie
BRIOT Raphaël	Thérapeutique, médecine d'urgence
CALLANAN-WILSON Mary	Hématologie, transfusion
DERANSART Colin	Physiologie
DETANTE Olivier	Neurologie
DIETERICH Klaus	Génétique et procréation
DUMESTRE-PERARD Chantal	Immunologie
EYSSERIC Hélène	Médecine légale et droit de la santé
FAURE Julien	Biochimie et biologie moléculaire
GILLOIS Pierre	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
GRAND Sylvie	Radiologie et imagerie médicale
GUZUN Rita	Endocrinologie, diabétologie, nutrition, éducation thérapeutique
LAPORTE François	Biochimie et biologie moléculaire
LARDY Bernard	Biochimie et biologie moléculaire
LARRAT Sylvie	Bactériologie, virologie
LAUNOIS-ROLLINAT Sandrine	Physiologie
MALLARET Marie-Reine	Epidémiologie, économie de la santé et prévention
MAUBON Danièle	Parasitologie et mycologie
MC LEER (FLORIN) Anne	Cytologie et histologie
MOREAU-GAUDRY Alexandre	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
MOUCHET Patrick	Physiologie
PACLET Marie-Hélène	Biochimie et biologie moléculaire
PAYSANT François	Médecine légale et droit de la santé

PELLETIER Laurent	Biologie cellulaire
RAY Pierre	Génétique
RIALLE Vincent	Biostatiques, informatique médicale et technologies de communication
ROUX-BUISSON Nathalie	Biochimie, toxicologie et pharmacologie
SATRE Véronique	Génétique
STASIA Marie-Josée	Biochimie et biologie moléculaire
TAMISIER Renaud	Physiologie

REMERCIEMENTS

A Monsieur le Professeur PEPIN,

Merci de nous avoir fait l'honneur de présider notre jury de thèse,

A Monsieur le Professeur BOUGEROL,

Merci de l'intérêt porté à notre travail et de nous faire l'honneur de participer à notre jury de thèse. Soyez assuré de notre reconnaissance.

A Monsieur le Professeur DE GAUDEMARIS,

Nous vous remercions de l'intérêt que vous avez porté à ce travail en acceptant de prendre part à ce jury.

A Monsieur le Docteur Yoann GABOREAU,

Merci de nous avoir proposées ce sujet de thèse et dirigées dans ce travail. Merci pour toute l'aide, les conseils que tu nous as apportés, pour tes heures de relectures, ta disponibilité et la liberté que tu nous as finalement donnée pour la réalisation de ce travail.

Aux patients volontaires,

Merci pour votre disponibilité et le temps précieux que vous nous avez accordé. Merci de l'intérêt que vous avez montré pour le sujet.

Remerciements de Fanny

A Dorothée,
Tu m'avais invité lors d'une première aventure en Inde, puis une seconde en Thaïlande et enfin pour celle-ci, dernière en date. Merci beaucoup pour ces cadeaux ! Et sache que les yeux fermés tu peux compter sur moi pour les prochaines…

A mes parents, Joce, Nono, **Math, à « la pièce rapportée » et aux morpions,**
Pour vos encouragements, votre soutient, pour avoir bien voulu parfois être des cobayes… un grand merci.

A toute la famille, et aux 3 fées (Colette, Rose-Marie et Chantal)
Merci pour avoir cru en moi, et vos encouragements tout aux longs de ces années.

A tous mes amis,
Que ce soit depuis 27 ans ou moins, merci pour avoir toujours était là, je vous kiffe !

Merci à mes maitres de stage et à tous les professionnels médicaux et paramédicaux qui m'ont partagé leur savoir et leur amour de la médecine.

Remerciements de Dorothée

A Fanny,
Merci pour ta motivation et ton soutien faisant de cette expérience un moment agréable.

A mes parents, à mes frères et à ma sœur,
Merci pour votre présence et votre soutien tout au long de ces années, pour avoir toujours cru en moi dans les moments difficiles.

A tous mes amis,
Merci pour tous les bons moments partagés, passés… et à venir !

Merci à mes maitres de stage et à tous les professionnels médicaux et paramédicaux qui m'ont partagé leur savoir et leur amour de la médecine.

A Fréderic,
Merci pour ton amour et ton réconfort.

TABLE DES MATIERES

REMERCIEMENTS ---------- 10

RESUME ---------- 15

ABSTRACT ---------- 16

INTRODUCTION ---------- 17

MATERIELS ET METHODE ---------- 18

Méthode ---------- 18

Echantillonnage des professionnels – recrutement des patients ---------- 18

Entretien ---------- 18

Retranscription et Analyses ---------- 18

Législatif ---------- 19

RESULTATS ---------- 20

Caractéristiques de la population ---------- 20

Le sommeil : vécu, représentations et croyances ---------- 20

Le retentissement de l'insomnie ---------- 21

Les freins au recours médical ---------- 22

Les raisons ayant incité les patients à consulter ---------- 23

Les attentes des patients lors de leur consultation ---------- 24

Les solutions thérapeutiques ---------- 25

Les facteurs influençant l'observance aux traitements et aux conseils prodigués ---------- 26

Les améliorations envisageables suggérées ---------- 27

DISCUSSION ---------- 28

Les résultats ---------- 28

La méthode ---------- 31

OUVERTURE ---------- 32

CONCLUSION DE LA THESE ---------- 33

BIBLIOGRAPHIE ---------- 35

ANNEXES ---------- 39
ANNEXE I : Définitions de l'insomnie chronique primaire ---------- 39
ANNEXE II : GUIDE D'ENTRETIEN ---------- 40
ANNEXE III : FOCUS GROUP ---------- 41
Focus group 1 : ---------- 41
Focus group 2 ---------- 72
Focus group 3 ---------- 97
Focus group 4 ---------- 116
Focus group 5 ---------- 125
Focus group 6 ---------- 149
Focus group 7 ---------- 179
Focus group 8 ---------- 200
ANNEXE IV : CODAGE DES FOCUS GROUP ---------- 229
SERMENT D'HIPPOCRATE ---------- 238

RESUME

Contexte : En 2008, l'insomnie chronique touchait 19% de la population française. Il n'existe pas d'étude en France ciblant les difficultés rencontrées par les patients sur la prise en charge de leur insomnie chronique primaire.

Objectif : Connaitre des patients les difficultés ressenties et leurs attentes dans la prise en charge de leur insomnie chronique en soins primaires ambulatoire.

Méthode : Des patients volontaires de l'arc alpin français étaient invités par leurs médecins généralistes et pharmaciens (recrutés aléatoirement par les pages jaunes).à participer à une étude qualitative. Des focus group étaient menés entre février et octobre 2012 par un modérateur indépendant grâce à un canevas semi-structuré. Après retranscription exhaustive des verbatims, une analyse thématique était triangulée par 2 enquêtrices. Les entretiens ont été conduits jusqu'à saturation des données.

Résultats : Trente et un patients ont été interrogés en 8 focus group. Ils essayaient de résoudre seul leurs problèmes, puis face à l'échec de leur prise en charge, ils se tournaient vers leur médecin. Des qualités d'écoute, de tolérance, d'empathie et d'ouverture d'esprit pour établir une relation de confiance étaient attendues chez leur médecin. Les médecins pourraient consacrer plus de temps à ce motif et leur expliquer l'origine du trouble. Ils voulaient une solution efficace mais n'étaient pas forcément demandeurs de somnifères : ils en appréhendaient les risques. Ils se disaient ouverts à toutes les propositions thérapeutiques, mais soulevaient une accessibilité souvent limitée (coût financier trop élevé ou accessibilité restreinte). Ils proposaient d'améliorer la formation des médecins généralistes, de former des spécialistes du sommeil. Ils estimaient nécessaire un dépistage systématique en consultation et une sensibilisation des populations à grande échelle.

Conclusion : Les patients attendent une solution efficace et sont prêts à tester différentes pistes. Par ailleurs, au-delà d'une thérapeutique, ils recherchent avant tout une écoute attentive.

Mots-clés : Recherche qualitative, Patients, Insomnie chronique, Prise en charge, Ressenti(s), Attentes, Amélioration.

ABSTRACT

PATIENTS' EXPECTATION ON THE MANAGEMENT OF THEIR CHRONIC INSOMNIA IN THE ALPINE ARC

Background: Chronic insomnia in 2008 affected 19% of the French population. There is no study in France targeting difficulties experienced by patients on the management of their chronic insomnia.

Objective: To explore patients' expectations of consultations for sleep difficulties.

Methods: A multicenter qualitative study (French Alps) was conducted in patient volunteers, recruited via GPs and pharmacists themselves contacted randomly from the yellow pages. Interviews recorded in the form of focus group were directed between February and October 2012 by an independent moderator using a semi-structured interview-grill. After exhaustive verbatim transcript, a thematic analysis was executed by two interviewers thus respecting the triangulation of researchers. Interviews were run until data saturation.

Results: Thirty-one patients were interviewed in eight focus groups.

Majority of patients tried to solve their problems alone and often face the failure of their care, they turned to their doctor.

They sought their doctor listening quality, tolerance and open mind to establish a relationship of trust. They wanted doctors to spend more time on that ground and thus, provide an explanation of the cause of their disorder. They wanted an effective solution but were not as many applicants for sleeping pills because they dread risk. They said they were open to all therapeutic options, but advance accessibility was often limited by financial cost too high or by medical deserts.

They emitted the idea of improving the training of GPs and form specialists of sleep. They also believed that routine screening in consultation would be needed as well as sensitization of the population on a large scale.

Conclusion: Patients wait an effective solution and are willing to try different tracks. Moreover, beyond therapy, they seek above to be listened.

Keywords: Qualitative Research, Patients, Chronic Insomnia, Care, Felt (s), Expectations, Improving

INTRODUCTION

Le sommeil joue un rôle fondamental sur la santé, le bien-être, l'équilibre physique et psychologique à tous les âges de la vie[1]. Ces dernières années, l'insomnie était fréquemment décrite en lien avec des comorbidités médicales (hypertension artérielle, diabète, obésité) mais aussi psychiatriques, avec en première ligne l'anxiété et la dépression[2-4]. S'y est associé aussi un retentissement sur la vie sociale et professionnelle (accidents de la route ou du travail, baisse de productivité ou absentéisme) [5-8].

Cependant, seul un tiers des patients consultait un professionnel de santé[9-11]. Le médecin généraliste était le premier recours dans 80% des cas[12]. La solution la plus fréquemment proposée en première intention était le traitement médicamenteux[12-14] avec en tête de liste les hypnotiques, malgré des recommandations contraires parues[15,16]. L'insomnie était coûteuse : directement, engendrée par les consultations médicales et les traitements, indirectement par ses conséquences professionnelles. Cette dépense a été estimée en 1995 en France à plus de 10 milliards de francs[17].

Par ailleurs, la prévalence de l'insomnie dans la population générale française est estimée entre 15 et 20% si l'on utilise les critères du DSM IV[18]. Bien que 9% de la population française soit considérée comme insomniaque sévère[19], le sommeil restait un domaine très peu investi par la communauté médicale. Les données disponibles en France sur l'insomnie n'étaient que très parcellaires [18, 20].

Nombreux ont été les freins à son investissement par les soins primaires[21]. Les difficultés principales se concentraient sur l'exploration de la plainte (temps, énergie, complexité). Sa prise en charge était rendue difficile par un sentiment d'impuissance voire d'impasse thérapeutique une fois l'hypnotique prescrit. Mais le médecin n'était pas l'unique acteur. Le patient insomniaque chronique avait lui aussi son rôle dans ce dysfonctionnement. Aucune étude française ne s'était encore intéressée au point de vu du patient face à son insomnie dans le système de soins français. Cela nécessitait de comprendre quelles étaient les difficultés éprouvées, leurs représentations autour de leur sommeil, leur pathologie et leur prise en charge. Leurs attentes vis-à-vis des qualités relationnelles du médecin généraliste et du traitement (médicamenteux ou pas) [22-25] semblaient précieuses à recueillir pour la mise en lumière de pistes d'améliorations dans leur prise en charge. Notre étude avait pour objectif de comprendre quelles étaient les difficultés ressenties et les attentes des patients en soins primaires ambulatoire concernant la prise en charge de leur insomnie chronique.

MATERIELS ET METHODE

Méthode

Une étude qualitative par entretien semi-dirigé en groupes (focus group) a été réalisée de manière multicentrique sur les départements de l'Isère (Grenoble), Savoie (Chambéry), et Haute-Savoie (Annecy et Sallanches).

Echantillonnage des professionnels – recrutement des patients

Les professionnels de santé chargés du recrutement des patients ont été sélectionnés sur leur situation géographique d'exercice obtenue dans les pages jaunes. Médecins généralistes et pharmaciens ont été contactés puis informés par téléphone et courrier électronique. L'invitation des patients se faisait soit par les professionnels de santé en face à face, soit par l'intermédiaire d'annonces dans les salles d'attentes des cabinets médicaux partenaires. Les enquêteurs ont vérifiés les critères d'éligibilité des patients insomniaques chroniques (selon ISCD 2) annexe I par contact téléphonique direct. Les patients étaient informés de la confidentialité et sécurisation des données, anonymisation, droit de retrait sans délais. Enfin leur consentement à participer à l'enquête a été obtenu. Un rappel téléphonique leur était destiné 1 à 2 jours avant la tenue du focus group par les enquêteurs. Les critères d'exclusion étaient : âge inférieur à 18 ans, une somnolence iatrogénique, prescription de neuroleptiques, consommation de psychostimulants, patients souffrant de pathologies psychiatriques et/ou mal contrôlées, patients sous tutelle ou curatelle, patient non immatriculé à l'Assurance maladie ou régime et associé, refus du patient. Le recrutement des patients insomniaques se terminait à l'obtention de la saturation des données.

Entretien

Les entretiens ont été menés par un modérateur indépendant de l'analyse et de la retranscription aidé d'un canevas semi-directif annexe II de Février à Octobre 2012. Tous ont été enregistrés dans leur intégralité avec le logiciel Audacity©.

Retranscription et Analyses

Les interviews annexe III ont été retranscrites mot à mot en doublon puis mises en commun pour obtenir un verbatim commun validé. L'analyse individuelle a été faite mot à mot pour en dégager des codes ouverts. Le codage a été triangulé entre les 2 enquêteurs aboutissant au livret de codes annexe IV. Enfin, l'analyse thématique a été menée, en doublon, de manière indépendante puis croisement des points de vu des 2 enquêteurs.

La saturation des données a été obtenue et confirmée par l'absence de nouveaux codes après 2 focus groups.

Législatif

Les données ont été exploitées avec l'accord de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

RESULTATS

Caractéristiques de la population

Parmi les 67 patients proposés, 55 patients étaient volontaires et éligibles dans l'étude. 31 personnes (25 femmes, 6 hommes, âgés de 21 à 77 ans issus de catégories socio-économiques et professionnels très variées) se sont présentées aux 8 focus group (F1-8). 2 à 7 participants par focus group ont été relevé (P1-31). Les enregistrements ont durés de 23 à 91 minutes. 164 codes ouverts ont été identifiés, classés en 26 sous-thèmes et 8 thèmes : le sommeil, le retentissement de l'insomnie, les raisons ayant incité le patient à consulter, les freins à la consultation, les solutions thérapeutiques, les facteurs influençant l'observance thérapeutique, les attentes des patients lors de leur consultation et les améliorations envisageables.

Le sommeil : vécu, représentations et croyances

Pour les patients interrogés, l'insomnie pouvait se manifester à tout moment de la nuit. Elle était rencontrée lors de difficultés d'endormissement, plainte la plus fréquemment rapportée, au réveil précoce en passant par des phases d'éveils nocturnes longues et pénibles occupées par des activités diverses (lecture, télévision, jeux, musique, rangement). Pour d'autres, elle était associée à, un sommeil perçu comme non réparateur, une impression d'être dans un demi-sommeil sans relâchement total ou bien une agitation nocturne.

(F1P1) « Je m'endors, 5 minutes après je suis réveillée. Je me ré-endors, je suis réveillée, je vais manger, je me recouche et je me ré-endors »

(F4P14) « J'étais très fatigué, surtout le matin quoi. J'avais pas l'impression d'avoir dormi »

Les caractéristiques attendues d'un bon sommeil étaient très variables. Certains patients insistaient sur la quantité de sommeil nécessaire oscillant entre 5 à 9 heures, 7 heures pour la majorité ; d'autres sur sa qualité : s'endormir rapidement, dormir d'une traite, rêver sans cauchemars, se réveiller sans réveil matin, se lever en forme ou simplement ne pas avoir besoin de médicaments pour dormir. La consommation du médicament, sa dépendance pour dormir, l'absence de sommeil naturel étaient mal vécus mais ce non recours leur apparaissant comme une utopie.

F7P27 « ce dont on rêve, c'est d'aller se coucher, de s'endormir tout de suite »

F1P2 « si j'arrive à dormir mettons 7 heures pour moi c'est une nuit merveilleuse »

Certaines croyances sur les causes et conséquences de l'insomnie ont été révélées. Elle serait à l'origine d'un risque d'atteinte et de fragilisation de certains organes, le sommeil étant décrit comme un préalable indispensable à l'équilibre physiologique. Elle serait influencée par la pleine lune et le caractère familial (notion d'hérédité). Parfois, un concept de mystère entourait le sommeil, source d'angoisse et de difficulté à lâcher prise.

F7P28 « quand on s'endort on s'évanouie, je sais pas, on passe au-delà, pour moi quand on dort, c'est un mystère »

Si la majorité des patients ne retrouvaient pas de cause à leur insomnie, certains avaient mené une véritable enquête policière sur les facteurs originaux et déclencheurs : préoccupations (personnels ou professionnels), choc émotionnel, rythme de vie inadapté, pathologie somatique ou douloureuse, modifications hormonales (ménopause, grossesse), naissance d'un enfant ou une difficulté à lâcher prise.

Cette étape de recherche des causes était primordiale pour l'ensemble des participants, chacun racontait sa quête des origines de leurs maux. L'attente était souvent insatisfaite, les patients frustrés : la majorité ne retrouvait pas de cause. Lorsqu'elles étaient identifiées, leur résolution n'apportait guère d'amélioration sur la qualité et quantité de sommeil. Ils observaient alors une phase d'autonomisation de leur insomnie, leur sommeil leur échappait.

Le retentissement de l'insomnie

Tous décrivaient une fatigue de chaque instant vécue comme une véritable souffrance. Ils rapportaient un envahissement de la sphère quotidienne : somnolence diurne, troubles de l'humeur (irritabilité, tension nerveuse, stress), hypersensibilité avec hyperémotivité, difficultés de concentration ou troubles de la mémoire. Ces troubles les rendaient plus fragiles émotionnellement aux événements de vie pénibles avec une difficulté majorée à prendre du recul. Certains vivaient mal l'impression d'une perte de sérénité, d'une perte de contrôle des réactions, de maîtrise de soi.

F2P6 « j'ai du mal à prendre du recul sur les choses. Une petite chose prend des proportions importantes. Je m'énerve pour un oui, pour un non »

Les répercussions sociales étaient majeures et pénibles. Elles étaient source de difficultés relationnelles, tant professionnelle que familiale.

Professionnellement, la dette de sommeil était responsable à leurs yeux d'une diminution des performances et d'une baisse de motivation. Les conséquences indirectes de ces souffrances étant un taux d'absentéisme plus important.

F6P23 « je suis dans des postes de management, d'équipes…où finalement c'est moi qui l'apporte aux autres l'énergie et là on l'a pas. Une fuite d'énergie qui fait que quand les autres se reposent sur vous ils deviennent insupportables beaucoup moins tolérante ».

Familialement, de nombreux conflits apparaissaient. Les facteurs incriminés étaient la nécessité de faire chambre à part pour ne pas gêner le conjoint, la présence de difficultés à assumer les tâches quotidiennes ou d'une irritabilité émotionnelle.

Socialement, les patients rapportaient une mise entre parenthèses avec une diminution voir un arrêt complet de leurs sorties, ou bien encore de leurs activités de loisir qui devenaient un fardeau.

F8P28 « pendant 15 ans j'ai arrêté d'avoir une vie sociale le soir…Le soir je suis crevée, une journée de travail ça suffit à m'épuiser e et je peux pas ressortir le soir […] Donc ça a un peu coupé toute vie sociale pendant longtemps »

F7P26 « je souffre quand même car les nuits où je dors pas je peux pas faire certaines activités dans la journée, du style randonnées en montagne, randonnées en vélo…ces choses-là, on n'a pas l'énergie nécessaire pour ça »

F2P6 « par contre, lire quand on est fatigué. Bah on peut pas lire. On lit 3 fois la même page

La fatigue engendrée avec une diminution des capacités de concentration et d'attention, était décrite comme source de mise en danger lors de la conduite automobile ou lors de la pratique d'activités à risques (randonnées, plongée). Une autre source de danger était relevée : le retentissement potentiel de la prise médicamenteuse lors de la grossesse (syndrome de sevrage du nourrisson à la naissance).

L'insomnie chronique leur paraissait être à l'origine de problèmes organiques et psychiques : les malaises, migraines ou récurrences herpétiques étaient perçues comme plus fréquentes ; ruminations, idées noires ou difficultés à relativiser étaient génératrices d'une anxiété jusqu'à la manifestation de véritables crises d'angoisses.

F2P6 « la tête qui tourne. J'arrive quand même à faire des petits malaises »

F2P7 « ce qui m'enquiquine, c'est que la nuit quand je dors pas ça cogite, j'y vois tout en noir, y'a que des trucs pas bien »

F1P5 « et puis les crises d'angoisses, ça m'est arrivée d'avoir des attaques de panique complètes dans le lit à 2h du matin »

Un retentissement esthétique, avec l'apparition de cernes responsables d'une autodépréciation avec une baisse de l'estime de soi était aussi décrit par des patientes.

F6P23 « y'a aussi un truc qui m'a dérangé quand j'ai commencé à faire de l'insomnie, j'ai commencé à avoir des cernes et à me trouver pas belle. Et non seulement j'étais fatiguée mais en plus j'étais pas belle. Et en fait ça fait quand même un retentissement intérieur quand on se lève le fait de se trouver pas belle le matin […] Et finalement y'a une estime de soi qui est attaquée »

Les freins au recours médical

Initialement, la majorité des patients essayaient de résoudre seuls leur problème de sommeil et faisaient appel au système médical en ultime recours. L'insomnie était parfois reléguée au second plan quelques fois minimisée. Les raisons évoquées étaient multiples : ils pouvaient juger la plainte futile, d'autres problématiques étaient à ce moment plus préoccupantes de leur point de vu, les patients pouvaient faire preuve d'une grande tolérance face au trouble ou s'adaptaient à la situation. En effet, les patients sans activité professionnelle rapportaient ne pas avoir consulté de médecins car

n'avaient pas de retentissement dans leur vie quotidienne. Ils adoptaient alors une attitude compensatrice (décalage de l'heure de réveil, siestes). D'autres exprimaient la peur de se voir prescrire un somnifère.

F8P30 « je suis jamais allée demander de l'aide à quelqu'un parce que c'est pas particulièrement quelque chose qui m'empêche de vivre. Tant que je vis, tant que je peux l'accepter et que ça n'entraine pas des choses trop graves, je vois pas l'intérêt »

Des doutes apparaissaient sur les compétences et l'aide que le corps médical pouvait apporter.
L'échec des thérapeutiques essayées en conduisaient certains à penser que le corps médical était impuissant et ne pourrait ne leur être d'aucune aide.

F7P27 « moi je crois pas franchement aux méthodes médicales pour soigner ce problème. J'ai tellement essayé de choses que je me suis résolue à régler mon problème toute seule, d'apprendre à le gérer quoi »

F8P29 « moi je pensais même pas qu'on pouvait aller voir un médecin pour régler un problème d'insomnie »

Finalement, l'insomnie était vécue par l'ensemble comme une fatalité, idée souvent renforcée par le caractère familial. Quelques patients paraissaient résignés à continuer de vivre avec.

F3P11 « je suis jamais allée voir un médecin. On a aussi cette tendance à se dire c'est de famille »

<u>Les raisons ayant incité les patients à consulter</u>

Le retentissement diurne de l'insomnie dans la vie quotidienne, personnelle ou professionnelle, était le principal facteur promoteur de consultation.
La peur des conséquences de l'insomnie sur sa santé (troubles de la mémoire, hypertension artérielle, obésité) était prépondérante, le sommeil étant décrit comme un préalable indispensable à l'équilibre physiologique.
Beaucoup s'inquiétaient du retentissement de la prise médicamenteuse sur la santé (dépendance pharmacologique, mémoire …). La consultation médicale était perçue comme une source d'information, un appel à l'aide au sevrage médicamenteux.
Face à l'échec des mesures prises de façon individuelle (règles hygiéno-diététiques, automédication) associé à un sentiment de désorientation, une alternative s'imposait. Les patients se tournaient alors vers les professionnels de santé.

F1P5 « les traitements que j'ai essayé n'ont pas été efficaces. Et que, au bout d'un moment il faut laisser les professionnels de santé et s'en remettre à eux »

La consultation était parfois décrite comme une véritable nécessité. Une soif d'information était perçue à ce moment pour tenter de comprendre leurs maux. Cela répondait à leurs besoins de rechercher, d'identifier les origines personnalisées du mal.

F5P15 « essayer de comprendre et avoir des conseils sur comment m'en sortir […] En expliquant tout parce que je pense que tout est lié. Les causes »

D'autres ressentaient une véritable urgence thérapeutique. Leur détresse était tellement poussée qu'ils voulaient se voir prescrire « la pilule miracle » pour retrouver un sommeil de qualité, un traitement pour atténuer la souffrance ressentie. Quelques-uns avouaient consulter uniquement pour se voir renouveler leur hypnotique. Au contraire, d'autres recherchaient un soutien pour se sevrer de leur somnifère.

Enfin, l'entourage (familial ou amical) pouvait être source de pression à l'origine d'une consultation.

Les attentes des patients lors de leur consultation

A l'unanimité, les patients ayant consulté attendaient une solution, meilleure que celles qu'ils avaient expérimentées. Elle devait être apportée d'autant plus rapidement que leur qualité de vie était dégradée, souvent à l'issu de la consultation alors qu'ils reconnaissaient volontiers attendre plusieurs semaines ou mois avant de recourir au corps médical. La solution pouvait être médicamenteuse avec des attentes fortement exprimées : efficacité, rapidité d'action, absence d'effets secondaires et de dépendance.

F2P6 « j'avais envie qu'il me donne un petit cachet miracle pour dormir »

F5P18 « une réponse rapide à mon problème […] une réponse rapide pour couper le cercle vicieux et repartir de nouveau pour une période quoi »

F8P28 « l'attente, c'était une solution qui n'ait pas d'effets secondaires, qui marche à tous les coups, sur laquelle je puisse me reposer et dire j'ai une solution »

Une ambivalence était apparue sur l'effet addictogène du traitement dont ils avaient peur : ils avaient conscience de l'illusion d'un traitement sans dépendance bien qu'attendu, semblaient accepter ce risque mais demandaient de l'aide pour maintenir la posologie minimale efficace. Par ailleurs, la plupart soulignaient l'importance des alternatives telles qu'une orientation vers un spécialiste ou des explications sur les règles hygiéno-diététiques, même renouvelées.

Enfin, ils relevaient tous certaines qualités relationnelles que devait posséder leur médecin. L'écoute était indispensable à l'installation d'une relation de confiance.

F7P25 « d'une manière générale, le médecin c'est l'écoute, une écoute de ce qu'on a envie ou besoin de lui dire »

Ils recherchaient aussi une capacité d'empathie, un respect mutuel, un soutien dans leur cheminement, une réassurance et la compétence d'apporter le meilleur pour eux « un équipier, un guide ».

F1P50 « j'attends qu'il me comprenne, qu'il me juge pas, qu'il me regarde pas comme une espèce d'intoxiquée »

Cependant, ils modulaient leur propos en ayant conscience que leur médecin pouvait parfois être dépassé. Ils appréciaient alors qu'il sache passer la main à un spécialiste du sommeil. L'ouverture

d'esprit était fondamentale pour que le maximum d'options thérapeutiques leur soit proposé et qu'ils puissent garder un certain niveau d'autonomie dans leur prise en charge sans être jugés.

> *F2P9+6 « y'en a qui sont d'accord avec les médecines parallèles et y'en a qui le sont pas. Je crois que le problème il est là. On va pas voir un médecin généraliste qu'a une orientation acupuncture, homéopathie, donc forcément il va vous soigner en allopathie. Mais le fait d'être plus ou moins réceptif ou contre les médecines parallèles, je trouve que ça aide pas le patient non plus »*

Les patients exprimaient leur désir d'avoir une prise en charge globale personnalisée. Tous insistaient sur leur besoin de trouver la cause de leur problème pour qu'ensuite le médecin puisse leur proposer une prise en charge adaptée et individualisée, si possible non médicamenteuse.

> F5*P19 « me poser beaucoup de questions sur ma vie, pourquoi, comment, est-ce que je suis une hygiène de vie tout ça. On n'a jamais parlé de mes habitudes, de ce qui fait que, de mes raisons, pourquoi. C'était insomnie égale Stilnox®. Donc j'aurais bien aimé pouvoir discuter de manière globale de tout ça »*

De cet espoir naissait une frustration. Beaucoup soulignaient le manque d'implication des médecins dans ce processus, ceux-ci éluderaient trop les questions des patients en répondant par un procédé chimique. D'autres remarquaient que les médecins étaient parfois négligeant avec cette plainte. Ils avaient l'impression de ne pas être écoutés et de les ennuyer. Leurs maux étaient alors relégués au second plan ou minimisés ce qui les blessaient énormément et souvent les plongeaient dans le désarroi.

> *F1P5 « Qu'on regarde pas ça comme un problème secondaire […] J'ai toujours ressentie que les médecins qui sont en face de moi, pour eux l'insomnie c'était quelque chose de complètement anecdotique »*
>
> *F8P31 « C'est juste que je me dis que c'est compenser un problème, qui peut être réglé par ailleurs »*

Les solutions thérapeutiques

Le recours aux médicaments avec ou sans ordonnance, restait le choix majoritaire des patients avec le pharmacien qui occupait alors une place prépondérante. Le confort de l'automédication était souligné. Ils critiquaient la « solution de facilité » de la prescription de psychotropes parfois dès la première consultation sans pouvoir envisager d'autres options. Ils rapportaient avoir régulièrement recours aux thérapies complémentaires comme l'homéopathie, l'acupuncture, la phytothérapie, l'ostéopathie, les magnétiseurs, la luminothérapie et l'auriculothérapie. Les méthodes de relaxation (yoga, sophrologie, méthodes de respiration, auto-hypnose, réflexologie, Taï-Chi, Chaï Tsu, stretching) étaient très prisées. Nombreux ont expérimenté les modifications de leur habitudes de vie avec un large éventail de possibilités : mise en place de règles hygiéno-diététiques (arrêt des excitants, modification alimentaire, reprise d'une activité physique …), modifications comportementales (rituel d'endormissement, sieste). D'autres se sont tournés vers des spécialistes du

sommeil. S'informer via des lectures, internet ou en assistant à des conférences leur apparaissait comme un remède, une éducation thérapeutique leur permettant une adaptation voire une tolérance à leur insomnie. Enfin ceux qui voyaient leurs troubles aggravés par les ronflements de leur conjoint ont choisi de faire chambre à part ou bien de les faire traiter (écarteur de nez, appareillage nocturne).

Les facteurs influençant l'observance aux traitements et aux conseils prodigués

Les patients ont évoqué les caractéristiques du médicament lui-même : efficacité et absence d'alternative étaient à l'origine d'une plus grande observance. A l'inverse, la peur ou l'apparition d'effets secondaires, le caractère chronique de la prise, l'absence d'amélioration malgré une observance optimale et la peur de la dépendance étaient rapportés comme favorisant l'inobservance.

F6P22 « je voyais pas d'autres solutions à l'époque, je voyais pas d'autres solutions. Bon je travaillais, il fallait que j'assume beaucoup de choses, c'était la solution de facilité »

F1P1 « c'est le psychiatre qui charge un maximum, moi comme je veux pas charger, je vais voir le médecin traitant qu'est d'accord avec moi, parce qu'il estime que j'en assez comme ça et que je suis claire dans ma tête »

La relation médecin-patient apparaissait comme un fondement à l'observance. Elle devait se décliner en une confiance entre le médecin et le patient, une écoute attentive du médecin, une proposition en adéquation à leur demande, leurs besoins et fournir des explications claires. La proposition de psychothérapie était très souvent rejetée par les participants, jugée alors inadaptée voire dangereuse par les bouleversements de vie qu'elle pourrait occasionner.

La prise en compte de l'histoire personnelle des patients devait faire partie intégrante de l'adhésion des patients à la prise en charge thérapeutique. Leur parcours, leur valeur, la perception de leur propre personne, la peur du regard des autres étaient autant de facteurs leur permettant d'avoir un œil critique sur les propositions thérapeutiques. Les patients pouvaient ainsi garder une forme d'autonomie dans leur choix.

F5P16 « vous suivez les conseils ou non parce que votre expérience au final vous guide sur ce qu'on vous propose. Vous savez si ça va marcher ou pas parce que vous avez une grosse expérience. Voilà, oui. »

Des interventions extérieures, telles une critique de l'ordonnance par le pharmacien ou un autre médecin, étaient rapportés comme influençant négativement l'observance au traitement proposé.

L'accès aux soins pouvait être limité pour certains par les coûts parfois trop élevés. Des délais de rendez-vous longs, engendrés parfois par les déserts médicaux ou le manque de temps, étaient souvent rapportés comme des freins à la prise en charge.

F2P6 « et puis problème d'argent parce que je veux dire ça coute très cher […] C'est pas remboursé, même si vous avez une bonne mutuelle, il vous rembourse 3 fois 50 euros dans l'année si vous y allez 3 fois par mois, vous multipliez 150 euros plus les médicaments qui sont pas remboursés. Parce que là moi j'en ai pour une fortune »

Les améliorations envisageables suggérées

Certains étaient très critiques sur la prise en charge : ils relevaient une errance diagnostique, thérapeutique, des erreurs d'aiguillage dans le parcours de soins, un défaut d'information ou bien la non disponibilité du médecin.

F2P6 « parce que j'avais pas l'approche que j'attendais, pas une écoute, quelqu'un qui vous parle en charabia, qui vous file un psychotrope, vous viendrez me voir dans 1 mois si ça va pas mieux. Non je suis désolée. Pour moi c'est zéro pointé, c'est pas prendre la personne globalement, l'écouter en 20 minutes, des techniques qu'on comprend pas »

Tous les patients pensaient que les médecins n'étaient pas assez formés et ne consacraient pas assez de temps à leur problème. Ils évoquaient donc la possibilité de former des spécialistes du sommeil. Ils pensaient aussi que l'insomnie devrait être médiatisée avec par exemple l'instauration de campagnes d'informations et de dépistage.

F8P3 « y'a un gros effort de sensibilisation à faire […] J'ai l'impression que tous les gens qu'on est là, on y est tous allé pour autre chose et puis finalement, on s'est dit tiens j'ai un petit trouble du sommeil, si on en parlait ? Donc effectivement, si le dépistage peut arriver à passer ce barrage-là. De se dire, ouais, toute une sensibilisation sur le fait que ouais le sommeil c'est un des éléments importants comme on nous fait 5 fruits et légumes par jour, ces choses-là »

DISCUSSION

Les résultats

La majorité des patients essaye de résoudre seuls leur problème d'insomnie et font appel à un service médical en ultime recours. Le médecin généraliste est le plus souvent sollicité en première intention[12]. Une enquête menée auprès de la Gallup Organisation aux Etats-Unis[26], retrouve que 69% des patients souffrant de troubles du sommeil n'en n'ont jamais parlé à leur médecin, 26% en ont parlé à l'occasion d'une consultation pour un autre motif et 5 % ont consulté spécifiquement leur médecin traitant pour évoquer leurs troubles du sommeil. Ils évoquent le plus souvent le problème à la fin de la consultation ou au moment de renouvellement d'ordonnance. Le médecin alors sollicité en fin de consultation s'avère confronté au dilemme de répondre à la demande du patient de façon efficace, tout en respectant le temps de consultation limité. Cela pourrait expliquer la tendance à la prescription de somnifères dès la première consultation. En effet, la prescription de somnifères reste élevée et est souvent la première réponse apportée au patient malgré des recommandations contraires[15, 16, 27]. Ce qui va à l'encontre de l'attente des patients, qui dans la majorité souhaiteraient trouver des alternatives non médicamenteuses pour résoudre leur problème. De plus, l'efficacité des somnifères n'est pas clairement démontrée. Les utilisateurs chroniques d'hypnotiques et d'anxiolytiques n'ont aucune amélioration ou bien une légère amélioration comparée aux insomniaques[28-30]. Peut-être que leur proposer une nouvelle consultation consacrée uniquement à ce motif permettrait d'éviter l'initiation d'une prescription de psychotrope ?

Les patients choisissent leur médecin en fonction de ses capacités relationnelles permettant de nouer une relation de qualité basée sur une confiance réciproque. Pour une prise en charge satisfaisante, le médecin doit s'attacher à être au plus proche des idéaux, des représentations et des croyances du patient qui peuvent être à l'origine d'une barrière psychologique et par conséquent d'un refus ou d'un échec du traitement.

Au-delà de la prise en charge thérapeutique, les patients ont soif d'explications. Ils expriment ce besoin de comprendre pourquoi à un moment ils se sont mis à ne plus dormir. Ils pensent qu'une bonne prise en charge thérapeutique nécessite de traiter la cause et pas seulement la conséquence. Cela rejoint les recommandations parues[15, 16, 25] sur la conduite à tenir devant une insomnie, qui préconise en premier lieu de faire un bilan étiologique.

S'agit-il alors d'un manque de temps de la part des médecins (les patients évoquant souvent le problème en fin de consultation), ou bien d'un manque de connaissances.

Dans le premier cas, une des solutions envisageables pourrait être la création d'une « visite longue durée », permettant aux médecins de consacrer le temps nécessaire avec une rémunération en conséquence. Ce nouvel acte prévu par l'article 27.2 de la nouvelle convention nationale des médecins généralistes et spécialistes approuvé en Septembre 2011[31], a été mis en place dans le cadre de la prise en charge des patients atteints de maladies neurodégénératives dont la maladie d'Alzheimer. Cette visite s'inscrit dans le cadre du suivi et de l'évaluation périodique de leur pathologie

avec pour objectif d'évaluer la situation du patient et de son environnement et de mieux appréhender ses besoins et ceux de son entourage.

Dans le cas, d'un éventuel manque de connaissances, une amélioration de la formation continue des médecins pourrait être envisagée avec un accès plus large aux formations.

Dans la même lignée, les patients ont souvent l'impression que l'insomnie a des conséquences sur leur santé avec par exemple l'apparition de troubles de la mémoire ou bien encore l'aggravation et/ou la persistance d'autre trouble telle que l'hypertension artérielle. Mellinger et al[32] ont observé que l'insomnie affectait plus de la moitié des sujets qui avaient deux problèmes médicaux ou plus. Gislason et Almqvist[33] ont rapporté une plus haute prévalence de pathologies respiratoires obstructives chez les sujets ayant des difficultés à maintenir leur sommeil et une plus haute prévalence de pathologies rhumatismales et d'hypertension artérielle non traitée chez ceux ayant des difficultés à maintenir ou initier leur sommeil. Les maladies chroniques sont plus fréquentes dans le groupe insomnie (82,7%) et que dans celui des bons dormeurs (53,2%) [12]. Il en est de même pour les troubles psychiatriques (anxiété et dépression), qui sont retrouvés chez 59,3% des patients du groupe insomnie, contre 14,4% chez les bons dormeurs[12].

Se pose alors la question des relations de cause à effet : est-ce l'insomnie qui est à l'origine de certaines pathologies et/ou de leur aggravation, ou est-ce les comorbidités qui engendrent des troubles du sommeil ?

Le lien entre la consommation de tabac ou d'alcool n'a pas été évoqué par les patients. Pourtant ces deux facteurs sont souvent retrouvés dans les études par leur lien avec l'insomnie.

Wetter and Young[34] ont montré sur un échantillon de 3516 adultes que fumer était associé à des difficultés à initier le sommeil et à se lever le matin. L'alcool est aussi souvent utilisé comme initiateur du sommeil [35]. La consommation d'alcool au coucher accélère l'endormissement, augmente la quantité de sommeil lent, diminue la quantité de sommeil à mouvements oculaires rapides et entraine des perturbations du sommeil dans la deuxième partie de la nuit [36].

Cependant, alors que la plupart des études s'accordent pour dire que la prise de ces substances pourrait engendrer des troubles du sommeil, une enquête baromètre santé de l'INPES menée en 2012[37], ne confirme pas ce lien.

En Juin 2007, la Haute Autorité de Santé et l'Institut National de Prévention et d'Education pour la Santé publient un guide thérapeutique (Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ des maladies chroniques) [38]. C'est l'un des axes du « Plan pour l'amélioration de la qualité de vie des personnes atteintes de maladies chroniques 2007-2011 » et la loi Hôpital Santé Territoires[39] précise expressément, en son article 22, que l'éducation thérapeutique fait partie de la prise en charge du patient et de son parcours de soin. Pour vivre avec sa maladie, le patient doit devenir acteur de sa santé et de son traitement.

Hullar et al[40] ont étudié l'impact de 2 conférences d'éducation thérapeutique données à 2 mois d'intervalle aux patients souffrant d'insomnie. Et cette solution apparait efficace. Sur les 55 patients

suivis, à 3 mois, 20% des participants avaient complété l'agenda du sommeil et avaient consulté spécifiquement leur médecin traitant ; 56% des consommateurs de somnifères avaient entrepris une réduction ou un arrêt de leur traitement ; 84% des participants ayant appliqué les conseils et les thérapies cognitives et comportementales avaient constaté une amélioration partielle ou totale de leur trouble du sommeil.

Par ailleurs, les patients relèvent également l'absence de conseils de règles hygiéno-diététiques. Des fiches d'informations-patients pourraient leur être données aux cours de ces consultations ou alors, les pharmaciens pourraient les délivrer en même temps que les conseils qu'ils prodiguent lorsque les patients viennent acheter des médicaments à délivrance sans ordonnance ? Cette nouvelle forme de coopération médecin – pharmacien serait une piste de réflexion intéressante dans la nouvelle dynamique du pharmacien clinicien.

Ne faudrait-il pas mener une action de prévention et d'éducation dans les écoles à l'instar des programmes d'éducation menés dans les écoles pour lutter contre l'obésité ? En effet, la méta-analyse de Da Silveira et al.[41] montre une réduction moyenne de l'indice de masse corporelle de –0,33 kg/m2. Et, selon les données françaises de l'enquête internationale Health Behaviour in School-aged Children (HBSC) 2010, 21 % des élèves de troisième présentent une situation de privation sévère de sommeil. Cette population pourrait faire l'objet de campagne d'information et de prévention.

Les patients déplorent que l'accès aux soins soit limité.

En effet, le principal facteur limitant décrit par les patients est le coût de consultation parfois élevé chez les spécialistes ou paramédicaux.

Une inscription de l'insomnie chronique sur la liste des affections longues durées ALD (après établissements de critères précis), pourrait être une option. En effet, de par son association fréquente avec des comorbités et de par ses conséquences sur la vie quotidienne et sur la santé, l'insomnie est source parfois de handicap et nécessite une prise en charge adaptée, longue et onéreuse.

L'autre facteur limitant évoqué est le problème des déserts médicaux, responsable de délai de consultations parfois long et d'un éloignement géographique.

Plusieurs mesures ont déjà été mises en place pour essayer de faire face à cette pénurie source d'inégalité d'accès aux soins. L'Option Démographique[42], mesure pour améliorer la répartition des professionnels de santé sur le territoire en est une. Ou encore l'Option Santé Solidarité Territoriale[42] qui encourage les médecins installés dans des zones sur-dotées à diriger une partie de leur temps médical vers des zones sous-dotées. Jusqu'à présent, aucune étude n'a encore mesurée l'efficience de ses programmes d'aide à l'installation.

Les télécommunications doivent également être investit comme une voie de prise en charge thérapeutique possible dans l'avenir. Ainsi, Jernelöv S et al[43] ont réussi à prendre en charge des patients souffrant d'insomnie chronique via des entretiens téléphoniques réguliers.

Beaucoup de patients pensent que le problème de l'insomnie n'est pas assez médiatisé. Une sensibilisation des populations, via par exemple le recours à des campagnes publicitaires, pourrait améliorer la reconnaissance de leur problème et sa prise en charge. Au même titre qu'il existe le

conseil minimal dans le dépistage du tabagisme, il pourrait être imaginé une simple question de l'ordre : avez-vous des troubles du sommeil ? Si oui, en souffrez-vous ? Cette intervention brève pourrait être éventuellement le point de départ d'une prise en charge.

La méthode

a. Les entretiens (focus group)

Au total, 8 focus group ont été menés, avec un nombre de patients allant de 2 à 5.

Cependant, au vu de la richesse des nouveaux concepts soulevés et de l'interaction entre les 2 personnes du focus group, nous avons choisi de le conserver dans l'analyse.

L'échantillonnage des patients n'a pas pu être raisonné en recherche de variation maximale devant la difficulté du recrutement éprouvé. Néanmoins, l'analyse des caractéristiques de la population permet de montrer que nos patients interrogés diffèrent tous les uns des autres par au moins une caractéristique.

Le caractère novice de la modératrice dans l'animation des focus group peut limiter la qualité de recueil des données. En effet, comme le disent Moreau et al[44], l'objectif du modérateur est de faire émerger les différents points de vue en laissant au départ la dynamique de groupe agir de façon non directive puis en recentrant en fin de séance. Il est probable que par des interventions trop fréquentes lors des entretiens (coupant parfois certaines discussions), l'émergence de certaines idées ou concepts a pu être limitée. La réalisation de ce travail avec un modérateur plus expérimenté aurait pu corriger cette limite.

Nous avions précisé aux patients que les entretiens seraient enregistrés puis retranscrits par nos soins. Nous leur avons ainsi garanti un total anonymat. Cependant, nous pouvons spéculer que l'existence de traces (enregistrements puis retranscriptions) ait pu consciemment ou non induire une retenue dans le discours des patients.

b. L'analyse des données

Bien que nous ayons veillé à maintenir une approche la plus objective possible, en évitant les écueils d'une interprétation des propos rapportés, nos représentations et nos opinions conditionnent notre approche analytique du problème et peuvent avoir interférées avec une neutralité voulue mais impossible à obtenir.

Le recours à la triangulation des chercheurs, nous permet d'améliorer la force de notre étude et donc d'améliorer sa qualité.

OUVERTURE

Cette étude fait partie d'un projet cherchant à comprendre d'une part les attentes que les patients insomniaques chroniques ont de leur prise en charge et d'autre part, à comprendre les difficultés que rencontrent les médecins généralistes face à eux. Par la suite, une analyse matricielle entre ces deux études sera faite. Elle s'attachera à mettre en évidence les similitudes ou les discordances des attentes des patients face aux prises en charge des médecins pour ainsi, en les combinant, faire émerger de nouvelles hypothèses de travail. Le but étant de créer de nouveaux outils adaptés aux besoins et aux attentes des deux parties. Plusieurs pistes peuvent déjà être envisagées : donner une place à part entière à la relation médecin-patient en privilégiant l'écoute et l'établissement d'un climat de confiance, reconnaître l'insomnie comme une pathologie à part entière via un dépistage systématique en consultation par le médecin généraliste ou via une médiatisation par l'intermédiaire de campagnes publicitaires ou encore de prévention dans les établissements scolaires, améliorer l'accès aux soins par l'inscription de l'insomnie au tableau des ALD et par la lutte contre les déserts médicaux, établir un programme d'éducation thérapeutique avec le patient ou bien encore créer une fiche information patient, support du discours du médecin dont la formation reste à améliorer.

THESE SOUTENUE PAR : Fanny DURET et Dorothée FLORIO

TITRE : ATTENTES DES PATIENTS SUR LA PRISE EN CHARGE DE LEUR INSOMNIE CHRONIQUE AU SEIN DE L'ARC ALPIN

CONCLUSION DE LA THESE

En 2008, l'insomnie chronique touchait 19% de la population française. Malgré les conséquences socio-professionnelles et comorbidités connues, le point de vu des patients français sur leur insomnie n'a toujours pas été investigué.

L'objectif était de connaitre des patients leurs attentes et leurs difficultés ressenties dans la prise en charge de leur insomnie chronique en soins primaires ambulatoires.

Une étude qualitative multicentrique (arc alpin français) a été menée auprès de patients volontaires recrutés via des médecins généralistes et pharmaciens, eux-mêmes contactés à partir des pages jaunes de manière aléatoire. Les entretiens enregistrés sous la forme de focus group ont été dirigés entre février et octobre 2012 par un modérateur indépendant grâce à un canevas semi-structuré. Après retranscription exhaustive des verbatims, une analyse thématique a été réalisée par deux enquêtrices respectant ainsi la triangulation des chercheurs. Les entretiens ont été conduits jusqu'à saturation des données.

Les données ont été exploitées avec l'accord de la Commission Nationale de l'Informatique et des Libertés (CNIL).

Trente et un patients ont été interrogés en 8 focus group. Dans leur majorité, les patients essayaient de résoudre seuls leurs problèmes, puis souvent face à l'échec de leur prise en charge, se tournaient vers leur médecin. Ils recherchaient chez leur médecin des qualités d'écoute, de tolérance, d'empathie et d'ouverture d'esprit pour établir une relation de confiance. Ils auraient voulu que les médecins consacrent plus de temps à ce motif et leur fournissent ainsi une explication sur la cause de leur trouble. Ils voulaient une solution efficace mais n'étaient pas demandeurs pour autant de somnifères car ils en appréhendaient les risques. Ils se disaient ouverts à toutes les propositions thérapeutiques, mais soulevaient une accessibilité souvent limitée par un coût financier trop élevé ou par l'existence localement de déserts médicaux. Cette dernière limite pourrait être atténuée avec l'amélioration du domaine des télécommunications.

Ils émettaient l'idée d'améliorer la formation des médecins généralistes ainsi que de former des spécialistes du sommeil. L'amélioration du développement professionnel continu pourrait

répondre à cette attente. Ils pensaient aussi qu'un dépistage systématique en consultation de routine serait nécessaire ainsi qu'une sensibilisation des populations à grande échelle. Cela pourrait déboucher sur l'éducation thérapeutique par le bais de fiches information-patient ou encore de consultations dédiées. Les patients attendaient une solution efficace et étaient prêts à tester différentes pistes. Par ailleurs, au-delà d'une thérapeutique, ils recherchaient avant tout une écoute attentive. Ces résultats constituent une première étape de compréhension avant l'élaboration d'outils adaptés afin d'améliorer la prise en charge de leur symptôme.

VU ET PERMIS D'IMPRIMER
Grenoble, le 7 Mai 2013

LE DOYEN

J.P. ROMANET

Pr Jean-Paul ROMANET
Doyen UFR Médecine
Université Joseph Fourier

LE PRESIDENT DE LA THESE

PROFESSEUR Jean - Louis PÉPIN

Pr Jean-Louis PEPIN
Laboratoire EFCR et sommeil
Pôle Rééducation et Physiologie
CHU de GRENOBLE 38043
B.P 217 Cedex 09
N° RPPS 10002990041

BIBLIOGRAPHIE

1 Morphy H, Dunn KM, Lewis M, Boardman HF, Croft PR. Epidemiology of insomnia : a longitudinal study in a UK population. Sleep 2007;30(3):274-280.

2 Simon GE, VonKorff M. Prevalence, Burden, and Treatment of Insomnia in Primary Care. Am J Psychiatry 1997;154(10):1417-23.

3 Ohayon MM. Epidemiology of insomnia: what we know and what we still need to learn. Sleep Med Rev 2002;6(2):97-111.

4 Morin CM, Benca R. Chronic insomnia. Lancet 2012;379(9821):1129-41.

5 Léger D, Massuel MA, Metlaine A. SISYPHE Study Group. Professional correlates of insomnia. Sleep 2006; 29(2):171-8.

6 Léger D, Guilleminault C, Bader G, Lévy E, Paillard M. Medical and socio-professional impact of insomnia. Sleep 2002;25(6):625-9.

7 Daley M, Morin CM, LeBlanc M, Grégoire JP, Savard J., Baillargeon L. Insomnia and its relationship to health-care utilization, work absenteeism, productivity and accidents. Sleep Medicine. 2009;10:427-438.

8 Godet-Cayré V, Pelletier-Fleury N, Le Vaillant M, Dinet J, Massuel MA, Léger D. Insomnia and absenteeism at work. Who pays the cost? Sleep 2006;29(2):179-84.

9 Ohayon M, Reynolds F. Epidemiological and clinical relevance of insomnia diagnosis algorithms according to the DSM-IV and the International Classification of Sleep Disorders. Sleep Med 2009;10(9):952-60.

10 Beck F, Richard JB, Léger D. Prévalence et facteurs sociodémographiques associés à l'insomnie et au temps de sommeil en France. Enquête baromètre santé 2010 de l'Inpes, France. BEH n°44-45/2012.

11 Bartlett D, Marshall N, Williams A, Grunstein R. Predictors of primary medical care consultation for sleep disorders. Sleep Med 2008;9:857-864.

12 Morin CM, LeBlanc M, Gregoire JP, Mérette C. Epidemiology of insomnia: prevalence, self-help treatments, consultations and determinants of help-seeking behaviors. Sleep Med 2006;7(2):123-30.

13 Blais FC, Morin CM, Boisclair A, Guay B. L'insomnie : prévalence et traitement chez les patients consultant en médecine générale. Can Fam Physician 2001;47:759-767.

14 Hohagen F, Rink K, Käppler C, Schramm E, Riemann D, Weyerer S, et al. Prevalence and treatment of insomnia in General Practice-A longitudinal study. Eur Arch Psychiatry Clin Neurosci 1993;242:329-336.

15 Declercq T, Rogiers R, Habraken H, Michels J, Mariman A, De Meyere M. Insomnie : recommandation en première ligne de soins. Société scientifique de médecine générale 11 Juin 2005-Recommandations de bonnes pratiques. Belgique.

16 Falloon K, Arroll B, Elley CR, Fernando A. The assessment and management of insomnia in primary care. BMJ2011;342:d2899.

17 Léger D, Levy E, Paillard M. The direct cost of insomnia in France. Sleep1999;22-Suppl 2:S394-401.

18 Chan-Chee C, Bayon V, Bloch J, Beck F, Giordonella JP, Léger D. Epidémiologie de l'insomnie en France: état des lieux. Rev Epidemiol Santé Publique 2011 Dec;59(6):409-22.

19 Leger D, Guilleminault C, G Dreyfus JP, Delahaye C, Paillard M. Prevalence of insomnia in a survey of 12, 778 adults in France. J Sleep Res.2000 Mar;9(1):35-42.

20 Giordonella JP, rapporteur. Rapport sur le thème du sommeil. Paris: Ministère de la Santé et des Solidarités; 2006. Commandité par le Ministère de la Santé et des Solidarités.

21 Roucou I, Cote-Rey A. Prise en charge de l'insomnie chronique primaire par les médecins généralistes ambulatoires de l'arc alpins : explorations des difficultés ressenties. [Thèse d'exercice]. Grenoble : Université Joseph Fourier Faculté de médecine; 2012.

22 Dyas JV, Apekey TA, Tilling M, Ørner R, Middleton H, Siriwardena AN. Patients'and clinicians's experiences of consultations in primary care for sleep problems and insomnia: a focus group study. Br J Gen Pract 2010;60(574):e180-200.

23 Buszewicz M, Pistrang N, Barker C, Cape J, Martin J. Patient's experiences of GP consultations for psychological problems: a qualitative study. Br J Gen Practice 2006 Jul;56(528):496-503.

24 Mercer SW, Gawston PG, Bikker AP. Quality in general practice consultations; a qualitative study of the views of patients living in an area of high socio-economic deprivation in Scotland. BMC Fam Pract 2007 Apr 19;8:22.

25 Cheraghi-Sohi S, Hole AR, Mead N, McDonald R, Whalley D, Bower P, et al. What patients want from primary care consultations: a discrete choice experiment to identify patients'priorities. Ann fam med 2008;6(2):107-15.

26 Weyerer S, Dilling H. Prevalence and treatment of insomnia in the community: results from the upper Bavarian field study. Sleep 1991;14:392-398.

27 Schutte-Rodin S, Broch L, Buysse D, Dorsey C, Sateia M. Clinical Guideline for the evaluation and management of chronic insomnia in adults. J Clin Sleep Med 2008;4(5):487-504.

28 Ohayon MM, Caulet M, Arbus L, et al. Are prescribed medications effective in the treatment of insomnia complaints? J Psychosom Res 1999;47:359-368.

29 Jorm AF, Grayson D, Creasey H, Waite L, Broe GA. Long terme benzodiazepine use by elderly people living in the community. Aust N Z J Public Health 2000;24:7-10.

30 Krska J, MacLeod TN. Sleep quality and the use of benzodiazepine hypnotics in general practice. J Clin Pharm Ther 1995;20:91-96.

31 Convention nationale organisant les rapports entre les médecins et les libéraux et l'assurance maladie signée le 26 juillet 2011. Article 27.2 p43.

32 Mellinger GD, Balter MB, Uhlenhuth EH. Insomnia and its treatment: prevalence and correlates. Arch Gen Psychiatry 1985;42:225-232.

33 Gislason T, Almqvist M. Somatic diseases and sleep complaints: an epidemiological study of 2301 Swedish men. Acta Med Scand 1987;221:475-481.

34 Wetter DW, Young TB. The relation between cigarette smoking and sleep disturbance. Prev Med 1994;23:328-334.

35 Pilliteri JL, Kozlowski LT, Person DC, Spear ME. Over-the-counter sleep aids:widely used but rarely studied. J Subst Abuse 1994;6:315-323.

36 Furhman C, Nguyen XL, Fleury B, Boussac-Zarebska M, Delmas MC. Le syndrome d'apnées du sommeil en France : un syndrome fréquent et sous diagnostiqué. BEH, 20 Novembre 2012/n°44-45.

37 Gourier-Fréry C, Chan-Chee C, Léger D. Insomnie, fatigue et somnolence : prévalence et état de santé associé, déclarés par les plus de 16 ans en France Métropolitaine. Données ESPS 2008. BEH n°44-45/2012.

38 Haute Autorité de Santé. Structuration d'un programme d'éducation thérapeutique du patient dans le champ de maladies chroniques. Paris: Haute Autorité de Santé, Juin 2007.

39 LOI n° 2009-879 du 21 juillet 2009 portant réforme de l'hôpital et relative aux patients, à la santé et aux territoires. JORF. 2009;0167:12184.

40 Hullar J, Vespignani H, Fay R, Boivin JM. Impact d'une démarche d'éducation thérapeutique de groupe dans la prise en charge des troubles du sommeil de l'adulte. Étude prospective réalisée de septembre 2007 à mars 2008 par un groupe de médecins généralistes. Rev Prat. 20 juin 2010;60(Suppl 6):S21-26.

41 Da Silveira JA, Taddei JA, Guerra PH, Nobre MR. The effect of participation in school-based nutrition education interventions on body mass index: A meta-analysis of randomized controlled community trials. Prev Med. 2013 Jan 29. doi:pii: S0091-7435(13)00024-8.

42 Assurance maladie. (page consultée le 20/04/2013). Nouvelle convention médicale : questions-réponses, [en ligne]. http://www.ameli.fr/professionnels-de-sante/medecins/votre-convention/nouvelle-convention-medicale-questions-reponses/options_doubs.php.

43 Jernelöv S, Lekander M, Blom K, Rydh S, Ljótsson B, Axelsson J, et al. Efficacy of a behavioral self-help treatment with or without therapist guidance for co-morbid and primary insomnia -a randomized controlled trial. BMC Psychiatry. 2012;12:5.

44 Moreau.A, Dedianne MC, Letrillart L, Legoaziou MF, Labarere J, Terra JL. S'approprier la méthode du focus group. La revue du praticien médecine générale 2004;18;645.

ANNEXES

ANNEXE I : Définitions de l'insomnie chronique primaire

Selon l'International Classification of Sleep Disorders-2 (ICSD-2) :

A. Le patient rapporte une ou plusieurs des plaintes suivantes : ✓ difficulté à initier le sommeil ✓ difficulté à maintenir le sommeil ✓ réveil trop précoce ✓ sommeil durablement non réparateur ou de mauvaise qualité
B. Les difficultés ci-dessus surviennent en dépit d'opportunités et de circonstances adéquates pour dormir.
C. Au moins un des symptômes suivants relatif au problème du sommeil nocturne est rapporté par le patient : ✓ fatigue, méforme ✓ baisse d'attention, de concentration ou de mémoire ✓ dysfonctionnement social, professionnel ou mauvaise performance scolaire ✓ instabilité d'humeur, irritabilité ✓ somnolence diurne ✓ baisse de motivation, d'énergie ou d'initiative ✓ tendance aux erreurs, accidents au travail ou lors de la conduite automobile ✓ maux de tête, tension mentale et/ou symptômes intestinaux en réponse au manque de sommeil ✓ préoccupations et soucis à propos du sommeil.
L'insomnie est chronique si elle est supérieure à 3 mois.
L'insomnie est primaire quand elle n'est pas consécutive à des problèmes médicaux, des troubles mentaux, de l'abus de substance, ou une hygiène de sommeil inadéquate.

ANNEXE II : GUIDE D'ENTRETIEN

1/ Avez-vous des troubles du sommeil ? En souffrez-vous ? Pouvez-vous les décrire sommairement ?

2/ Quelles difficultés rencontrez-vous avec vos troubles du sommeil ?

3/ Quelles démarches avez-vous entreprises, seul, pour lutter contre vos troubles du sommeil ?

4/ Quels facteurs ont fait que votre insomnie a perduré malgré votre prise en charge, selon vous ?

5/ Pour vous, qu'est-ce qu'un bon sommeil ?

6/ Voulez-vous dire au groupe quelles sont vos raisons qui vous ont conduites à demander de l'aide à quelqu'un (ou professionnel de santé) ?

- Croyance de bonne santé
- Aide personnalisée
- Impact sur la qualité de vie (style de vie, travail, relations sociales…)
- Ressenti
- Pression extérieure

6 bis/ Si vous avez consultez un professionnel de santé, l'insomnie était-elle votre seul motif de consultation?

- Difficultés à aborder le sujet
- Croyances

7/ Quelles étaient vos attentes lors de votre consultation? Quelles qualités recherchiez-vous chez votre interlocuteur?

8/ Quelles solutions vous ont été proposées, lesquelles avez-vous discutées ?

9/ Qu'est ce qui fait que vous avez suivi ou non les ordonnances prescrites et les conseils donnés ?

- expérience du passé
- non confiance
- efficacité éprouvée…

10/ Selon vous, quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie?

Informations complémentaires :

- Sexe
- Age
- Statut marital
- Profession

ANNEXE III : FOCUS GROUP

Focus group 1 :

Floriane : « Bonjour à toutes merci d'être présentes pour notre questionnaire de, sur l'insomnie, pour notre thèse de médecine générale. Donc c'est gentil d'avoir répondu présentes. Je vais vous interroger, je vais vous poser des questions chacune à votre tour et puis si vous avez besoin d'intervenir plus tôt vous levez la main ou euh voilà.

Donc on va commencer avec P1, est ce que vous avez des troubles du sommeil ? »

P1 : « Oui. »

Floriane : « Vous en souffrez ?

P1 : « Oui. »

Floriane : « Est-ce que vous pouvez nous décrire quels types de trouble du sommeil vous avez ? »

P1 : « Je m'endors, je suis très fatiguée, je m'endors. Euh, 5 minutes après je suis réveillée. Je me ré-endors, je suis réveillée, je me ré-endors, je vais manger, je me recouche et je me ré-endors. »

Floriane : « Ok donc vous c'est plutôt des réveils plusieurs fois par nuit globalement. »

P1 : « Voilà. »

Floriane : « Ok donc vous n'avez pas une période de sommeil suffisante. »

P1 : « Je sais pas, parce que je m'endors très fatiguée. »

Floriane : « D'accord donc ça on va y venir. Vous en souffrez parce que vous êtes très fatiguée ?»

P1 : « Ah oui ! Et puis ce problème de me lever vers les minuits/une heure pour manger. Bon, ça me… Je sais pas comme, je sais pas, je lis avant de dormir. Je m'endors, je relis, je me rendors. Enfin je fais que ça quoi, je vais manger et à la fin je vais me recoucher et j'arrive à dormir. »

Floriane : « D'accord. »

P1 : « Et je prends du Lexomil, à petite dose parce que j'ai eu des grosses doses et je veux éviter »

Floriane : « Donc vous en souffrez parce que vous êtes fatiguée, parce que vous êtes obligée de prendre des médicaments et que ça vous ennui. »

P1 : « Oui c'est tout un ensemble, c'est normal quoi. »

Floriane : « Donc P2 je vous pose la même question vous avez des troubles du sommeil ? »

P2 : « Oh oui ! Si je ne prends pas un cachet, je peux rester jusqu'à 3h du matin avec les yeux comme ça, sans, en étant fatiguée forcément mais sans trouver le sommeil. Alors après est-ce que c'est psychologique ? Est-ce que ? Mais enfin bon, je prends un Imovane® tous les soirs, donc je m'endors jusqu'à 1 h du matin. Après je me réveille, alors je me lève, je lis, je vais boire, je me recouche, et comme j'ai bu, il faut que je me relève pour aller aux toilettes. Enfin bon voilà. Voilà donc on se réveille le matin fatiguée. Mais si je ne prends pas, je peux rester avec des battements de cœur et donc à ne pas arriver à pouvoir à fermer l'œil. C'est, on n'arrive pas à s'endormir ou alors même si on somnole, ou si j'ai l'impression de dormir c'est ni sommeil, ni éveillée, je sais pas comment on peut expliquer c'est très curieux comme situation. »

Floriane : « Vous n'avez pas l'impression. Vos trouble du sommeil vous me décrivez d'abord que vous avez du mal à vous endormir. »

P2 : « Ah si je prends pas de cachet je m'endors pas. »

Floriane : « En plus, vous avez l'impression d'avoir un sommeil qui va pas. »

P2 : « Mais qui, j'entends tous les bruits et j'ai l'impression qui qui… »

P1 : « C'est de la somnolence. On se rend pas compte du temps.»

P2 : « Voilà, on se rend pas compte du temps.»

P1 : « Si c'est ¼ d'heure 1 heure. »

P2 : « C'est bizarre, c'est très bizarre par contre si je dors jusqu'à 1 heure, 1 heure ½, bon bah, je me lève le matin fatiguée. C'est sûr parce que ça fait pas suffisamment de sommeil, parce que si je me couche à 22h45. C'est un peu juste mais comme je ne veux pas augmenter la dose. »

Floriane : « Donc vous en souffrez parce que vous êtes fatiguée ou il y a d'autres souffrances ? »

P2 : « Non le matin quand je me lève… alors là forcément quand on est soucieux de nature quand vous dormez pas vous euh… donc là il vaut mieux se lever donc je me lève, je lis, je ne mange pas mais je bois. Après faut que je cours aux toilettes parce que j'ai bu enfin voilà c'est … un calvaire disons. »

Floriane : « D'accord, P3 alors la même question ? »

P3 : « Oui alors ce que j'entends c'est ce que je ressens. Alors je m'endormirai presque aux infos à la télé et je dis bon je vais vite faire ma toilette et tout et je vais me coucher. Euh je maintenant je mets le cachet sur la table de nuit. Parce que je voudrai aussi m'en passer parce que j'ai de gros problèmes de santé. Et je, je vais me coucher mais je n'ai plus sommeil du tout. »

P2 : « Mais absolument. »

P3 : « J'attends jusqu'à 1 heure puis je dis non là j'en peux plus. Alors je prends mon cachet, parfois ça fait pas effet tout de suite. Et euh, moi, je me lève, je bois un verre de lait en principe. Et après, vers les 2 heures du matin voyez, je dormais. Bon, moi, si vous voulez je peux me lever à 9h ça ne gêne personne. »

Floriane : « Vous avez des problèmes pour vous endormir plus tôt ? »

P3 : « Tout à fait, pour m'endormir et j'essaie de réduire parce que voyez, moi je prends du Zolpidem®, du Stilnox®. Je le coupe en 3, c'est pas évident. J'essaie de réduire mais si je l'ai pas, alors est-ce que c'est psychique aussi ? Je ne sais pas mais je voudrais bien m'en passer aussi. »

Floriane : « D'accord vous en souffrez pour quoi en fait ? »

P3 : « Oh bah, c'est-à-dire que moi, je ne souffre pas de plus de ça que d'autres choses par ce que j'ai tellement d'autres problèmes. Cardiaque, j'ai une hépatite C, enfin je. Mais, mais parfois, je n'arrive pas à m'endormir même avec le cachet, quand j'ai une augmentation de rythme cardiaque. »

P2 : « Voilà ».

P3 : « Alors là, là c'est impossible. On peut même pas rester coucher là. »

Floriane : « Alors là, vous êtes plutôt en train de nous parler de vos problèmes de santé. Donc c'est vos problèmes de santé qui vous empêche de dormir ou est-ce que …. ? »

P3 : « Non quand je n'y pense pas. Je suis insomniaque depuis les premiers traitements de l'hépatite C. Et le professeur avait dit, je préfère que vous preniez 1 somnifère plutôt que vous passiez des nuits à pas dormir. Parce que les traitements m'a le traitement m'a m'a…. »

Floriane : « Et vous, vous sentez, vous souffrez de ces insomnies à quel niveau ? »

P3 : « J'en souffre pas, j'en souffre. »

P2 : « C'est de l'endormissement non peut-être ? »

P3 : « C'est de l'endormissement ou parfois aussi si vous voulez ça va faire effet 4h. Et puis après c'est… mais je ne reprends pas de cachet non plus quoi. Je me lève et puis je, je, je bois un verre de lait. »

Floriane : « D'accord vous vous sentez fatiguée la journée ? Non ? »

P3 : « Oui, mais j'ai tellement d'autres choses qui peuvent me fatiguer, que je ne sais plus quel est le problème, quel est le problème qui me fatigue quoi je ne sais plus. »

P2 : « Oui c'est ça. »

Floriane : « Donc finalement vous n'arrivez pas très bien à faire la part des choses, si ces troubles du sommeil sont … ou une? »

P3 : « Bah c'est-à-dire que les troubles du sommeil font que quand vous dormez pas, on rumine. »

P2 : « On rumine voilà. »

P3 : « Voilà tout défile tout défile tout défile et … »

P2 : « C'est accentué en plus. On ne dort pas et ça prend de grosse proportion. »

P1 : « Surtout que je pense que, comme madame, surtout si il est à une grosse pathologie. Moi j'en ai une très grosse aussi. Et bah ça redouble. »

Floriane : « Si je résume, ce que vous êtes en train de me dire toutes les 3, P1 , P2, et P3, c'est que vous en souffrez parce que 1 déjà vous êtes fatiguées et en plus ça vous fait ruminer ça vous rend peut-être anxieuse ? »

P2 : « Ah oui, si on dort pas moi parce que quand on hein on dort . »

Floriane : « On va passer à P4. Alors P4 est-ce que vous pouvez nous dire, est ce que vous avez des troubles du sommeil ? »

P4 : « Moi, c'est des troubles du sommeil, des troubles de l'endormissement bien sûr. Donc pareil j'ai une très grosse pathologie, je suis pratiquement à la limite des traitements, donc je suis toute bloquée j'ai de l'arthrose, je suis diabétique, sous pompe à insuline, donc j'ai de grosses douleur avec des problèmes neurologiques au niveau des jambes et des bras. »

Floriane : « Oui donc alors vous vous rentrez dans troubles du sommeil secondaire. »

P4 : « Alors voilà, j'ai plein de médicaments déjà pour tout ce que j'ai et donc j'ai commencé à prendre un traitement pour dormir quand je travaillais. Maintenant je ne travaille plus, je suis en invalidité. Quand je travaillais, ça m'est eu arrivé de rester 15 jours sans dormir. Dormir 1 heure dans la nuit. Donc moi, si je prends pas de médicaments, c'est simple à 6h du matin je m'endors et à 8 heures faut se lever. Et je me suis rendue compte que c'était pas psychologique parce que quand je me lève dans ces cas là… toute la nuit je me dis bon sens, fait pas effet le cachet c'est bizarre et quand je me lève le matin, je trouve la boite de cachet avec le verre d'eau sur la table. Donc je me dis voilà pourquoi ça a pas fait effet quoi. Et par contre cette nuit à 2 h du matin, j'avais pris mon cachet c'était 22 heure et demi, à 2h du matin je ne dormais pas non plus. Et par contre la nuit, bon bah c'est pff… je tape sur le mari je saute dans le lit je je… enfin c'est dallas à la maison la nuit chez nous. Donc je pense que quand même le cachet fait effet, j'en prends à petite dose aussi mais si j'en prends pas, je ne dors pas. Et bien sûr le matin je suis complètement crevée. »

P2 : « Mais sans pour autant dans la journée je n'ai-je n'ai jamais sommeil. »

Floriane : « D'accord vous êtes pas fatiguée dans la journée. On va revenir à ça après on va revenir à la question avec P5. Bonjour, vous avez des troubles du sommeil ? »

P5 : « J'ai des troubles du sommeil mais en fait pas vraiment car en ce moment je prends du Stilnox® donc j'ai plus trop de troubles du sommeil avec le Stilnox®. J'en prends depuis plus de 15 ans maintenant. »

Floriane : « Donc vous en prenez depuis plus de 15 ans et vous ne souffrez plus de vos troubles du sommeil. »

P5 : « En fait, le Stilnox® me convient pas trop mal, je m'endors bien, j'ai une meilleure qualité de sommeil par ce que, j'avais les mêmes problèmes que tout le monde, je ne pouvais pas m'endormir, j'avais une qualité de sommeil, tardif, vers 5-6 h du matin j'avais l'impression de somnoler de pas me reposer vraiment et de me réveiller pâteuse et tout. Et que ce soit avec Stilnox® ou le Noctamide®, parce que j'ai alterné, j'ai, voilà, j'ai retrouvé une bonne qualité de sommeil. Pas fatiguée. Et ça m'a permis de retrouver une vie sociale parce que forcément quand on travail et qu'il faut se lever à 6h du matin pour aller travailler euh bon bah, on est bien obligé de s'astreindre à quelque chose, parce que sinon j'avais calculé une fois que je pouvais m'endormir naturellement, à peu près 10h toutes les 36h. »

Floriane : « Vous avez un rythme différent ? »

P5 : « Voilà, et donc j'en ai été. Par contre j'en ai beaucoup souffert pendant ma grossesse puisque j'ai pas pu prendre de traitement et là, d'un coup effectivement ça a été compliqué à gérer. J'ai été très contente d'arrêter l'allaitement au bout de 4 mois et demi pour un autre problème qui était hormonale mais j'ai pu reprendre à ce moment-là du Stilnox® et mieux coller à la réalité du quotidien avec un bébé, parce que sinon c'était plus gérable avec la fatigue, c'était plus gérable. »

Floriane : « D'accord. On va repartir avec vous sur la question suivante : quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P5 : « Alors, quand je prends pas de médicaments, la difficulté déjà c'est en premier lieu, pas d'endormissement, un sommeil de très mauvaise qualité, euh évidemment je ressasse donc là toutes les idées négatives reviennent en boucle. Là, je peux pas rester dans le lit, c'est trop énervant c'est trop stressant et en plus je pense que j'ai un syndrome des jambes sans repos et le Stilnox® me le calme. Alors je me suis aperçue pendant la grossesse mais souvent ça peut être lié à la grossesse après l'accouchement quand je prends pas de Stilnox® j'ai toujours un problème dans les jambes. Et puis sinon après le problème c'est le travail, la vie sociale, être en phase avec les attentes et les demandes des autres. »

Floriane : « Donc, le retentissement déjà à votre niveau la fatigue et votre vie privée peut-être et v… »

P5 : « Voilà ça coupe. Alors, actuellement, la vie privée, mon mari travaille en 3/ 8 alors la question du sommeil de toute façon c'est quand on peut, où on peut, on n'est pas obligé de s'endormir en même temps. On n'a pas de. On a des emplois du temps tellement décalés que c'est pas un problème. Ça aurait pu poser avant. Mais, ça pose surtout un problème pour la vie professionnelle, quand on a des horaires normaux. »

Floriane : « Quand on est encore en activité, c'est la vie professionnelle qui pêche le plus. »

P5 : « Voilà, donc moi j'ai arrêté de travailler depuis la naissance de mon enfant. Enfin bon toute ma vie de 20 à 40 ans, j'ai été en activité professionnelle et si j'avais rien pris, j'aurais pas assuré. »

Floriane : « Donc si je résume, vous les difficultés que vous avez rencontré, c'est durant votre grossesse vous avez pas pu prendre de médicaments, votre vie professionnelle… »

P5 : « Oui et puis les crises d'angoisse, moi, ça m'est arrivée d'avoir des attaques de panique complète dans le lit à 2h du matin avec des larmes qui coulent, du stress et des pensées négatives, des tas de choses noires qui arrivent et le Stilnox® quand même ça évacue tout ça. »

Floriane : « Alors P4, quelles difficultés que vous rencontrez avec vos troubles du sommeil, comme on a déjà évoquées pas mal tout à l'heure ? »

P4 : « Bah voilà, surtout des nuits agitées et pas possible de m'endormir. Bon je veux dire que ce soir, qu'il y est mon mari ou pas dans le lit, que j'ai le lit pour moi toute seule c'est pareil. Lui il travaille de nuit tous les WE, pendant 3 nuits il n'est pas là. Mais qu'il soit là qu'il soit pas là, c'est pas le fait qu'il bouge par exemple c'est pareil. Bon l'autre nuit il m'a réveillé parce que soit disant je faisais beaucoup de bruit. Je m'endors direct, une fois que je suis partie pour dormir, après je suis partie, le tout c'est de trouver et le problème c'est pour celui qui est à côté. J'ai eu réveillé mon fils à 2h du matin, soit disant que j'appelais un éléphant. Donc moi, je veux bien à 2h du matin je sens une petite main qui me touche oui qu'est-ce qu'il se passe, dis t'appelle un éléphant depuis au moins ½ heure t'appelle un éléphant. Bon du coup ça l'a réveillé, il est venu me réveiller pour que j'arrête de crier en pleine nuit quoi. »

Floriane : « Donc vous êtes surtout gênée au point de vu familiale. »

P4 : « Bah c'est surtout que je gêne les autres quoi. »

Floriane : « Mais vous est-ce que vous vous gênez vous-même ? »

P4 : « Moi non. Je me gêne pas trop, quand je me réveille, je me rappelle du rêve par contre. Voilà. »

Floriane : « Alors P3 ? »

P3 : « Bah alors moi, non je peux pas dire que ça me gêne. Parce que je vous dis même si je m'endors à 1h, moi après je dors ce que je dois dormir et puis voilà quoi. »

Floriane : « Pas de fatigue. »

P3 : « Donc, je peux dormir mes 8 h voyez à partir d'1 heure de 2h du matin, moi ça m'est égal de me réveiller à 9h ou a 10h. Alors donc c'est pas le problème, mais le problème est que tous les médicaments fragilisent le foie et étant donné que j'ai le foie cirrhosé par l'hépatite. J'ai la cirrhose, je voudrais supprimer tout ce qui est médicaments vous voyez. »

Floriane : « Donc la difficulté de vos troubles, c'est de pouvoir vous passer de médicaments. »

P3 : « Tout à fait. Voilà. Et j'ai tout essayé, homéopathie, tout, tout, tout, les gouttes. Les uns vous disent de prendre la tisane untel, c'est tout du pipi de chat, y'a rien à faire »

Floriane : « Mais les retentissements, si vous prenez aucun médicament c'est euh… est-ce que ça vous gêne vos troubles de l'endormissement, vos réveils précoces, ça vous gêne dans votre vie quotidienne ? »

P3 : « Ecoutez, ma vie quotidienne, c'est une vie de retraité. Non, moi donc mon but si vous voulez, c'est de ne pas aggraver mon problème de foie. Voilà qu'est cirrhosé et qu'est bon… alors même un doliprane, même un doliprane fait mal au foie alors moi je ne prends jamais de cachet quoi, à part les cachets pour le cœur et des anticoagulants parce que je suis obligée si vous voulez si je prends mon petit cachet tranquille tous les soirs bon bah ça va quoi. »

Floriane : « Donc difficultés d'interactions avec les maladies chroniques si je résume pour votre cas personnel. »

P3 : « Oui, moi, si vous voulez c'est pour essayer d'écarter tout ce qui peut me toucher le foie. Puis le cerveau aussi attention. Parce que bon, les, les, toutes ces choses-là, c'est normal qu'on perde la mémoire après un certain âge. »

P1 : « Mais ça abime je pense. »

P2 : « Ah oui ah oui »

P1 : « Ah oui moi j'ai des gros problèmes de cerveau. »

P2 : « Oui on se traite pour ça. Moi si je pouvais m'en passer ce serait une merveille. Comme tout le monde quoi. »

Floriane : « Donc, des difficultés sur vos interactions avec les médicaments et sur la croyance des effets secondaires que vous avez de ces médicaments sur la mémoire ou les choses comme ça. »

P3 : « Ah oui. »

Floriane : « Donc à vous P2. »

P2 : « Bah moi, j'ai déjà beaucoup de médicaments parce que j'ai fait un arrêt cardiaque, tout ce qui s'en suit, et ça en plus ça donne des crampes. »

Floriane : « Alors sans parler des médicaments, là, la question, c'était quelles difficultés vous rencontrer avec vos troubles du sommeil. »

P2 : « Ah mais je dors pas, comme je suis migraineuse depuis 55 ans si je dors pas mes migraines, s'accentuent, parce que je manque de sommeil donc je suis fatiguée et ça c'est , je suis obligée de prendre des cachets , on tourne en rond si on veut. Donc je me lève souvent le matin avec la migraine. Parce que je n'ai pas eu un sommeil convenable. Donc bon après l'arthrose cervicale qui se rajoute là-dessus. Donc voilà, on tourne en rond, on prend un cachet pour soigner une chose et on en prend un autre pour calmer l'autre. »

Floriane : « Donc vous, c'est un retentissement au niveau des migraines. Des difficultés autres au niveau familial ? »

P2 : « Ah non. »

Floriane : « Alors P1 ? »

P1 : « Moi, si mon corps n'est pas reposé, parce que j'ai le HIV et des traitements très lourd qui fait beaucoup de dégât quand même un peu partout, j'évite aussi les comprimés, j'ai baissé parce que et moi j'ai pu m'endormir au volant n'importe où même. »

Floriane : « Donc vraiment le retentissement diurne sur la journée avec des endormissements. »

P1 : « Ah oui oui et quand ça me prend, ça me prend je dormirai n'importe où. Ça ces épisodes, c'est assez curieux. Une fois, j'ai été chez le spécialiste, je causais, et je me suis endormie là, sur la chaise. Il se dit mais elle est pas bien, elle dort. Et j'y peux rien, je récupère ¼ d'heure. Et ça repart. »

Floriane : « D'accord, donc peut-être ces troubles du sommeil qu'on déjà peut-être été analysés ? »

P2 : « Oui oui. »

P3 : « Moi je peux rajouter quelque chose ? Alors au moment de la pleine lune moi je ne dors pas. »

P1 : « Ah bah moi non plus. »

P2 : « Ah ça c'est vrai. »

P3: « Je prévois le coup je me dis mets la télé plus tard. A la pleine lune d'ailleurs y'a un tas de chose qui se manifeste. Mais moi, je faisais même des malaises voyez. C'était toujours la pleine lune. Mais la pleine lune 1 jour ou 2 avant je ne dors pas. »

P2 : « Ah bah moi aussi. »

Floriane : « Bon on refera une thèse sur la pleine lune. »

P1 : « Moi ça me donnait, je me levais sans que je me rende compte de l'amnésie, comment qu'ils appellent, de l'amnésie nocturne quoi. Et il me l'ont arrêté, parce que, ils m'ont dit mais vous avez déjà ouvert la porte j'étais surprise ou la clé, je sais pas, par contre j'allumais pas le gaz, on trouvait à manger partout. C'est curieux comme truc hein. Et je m'en rappelle pas.»

Floriane : «D'accord. Donc vous c'est plutôt des difficultés, des effets secondaires des médicaments mais rapport à si on exclut vos médicaments et qu'on parle que de vos troubles du sommeil. »

P1 : « Bah je dormirais pas. »

Floriane : « Bon c'est plus la fatigue que ça occasionne. »

P1 : « Ah bah bien sûr, c'est tout un ensemble entre la trithérapie les comprimés, le. On n'arrête pas c'est cacheton sur cacheton alors qu'on peut éviter moi c'est pareil j'évite quoi. »

Floriane : « Alors on va repartir sur une 3ème question, quelles démarches avez-vous entrepris toute seule pour traiter ces troubles ? Avant qu'on vous prescrive ces médicaments ? »

P1 : « Bah j'ai essayé, bah dors bien la nuit on m'a dit d'essayer des tisanes, des machins, non non . »

Floriane : « Vous avez essayé des tisanes, vous avez essayé autres choses ? »

P1 : « Non j'ai même pas non non. J'en ai parlé un jour carrément à mon c'est, ces différentes pathologies et après dr ? m'a dit il faut vous mettre sous antidépresseur et pour le sommeil quoi.»

Floriane : « Donc vous avez entrepris des démarches surtout à utiliser des tisanes, de l'homéopathie. Mais rien de plus. »

P1 : « Oui oui. »

Floriane : « Et P2 vous aviez essayé d'autre ? »

P2 : « Oui oui moi j'ai tout essayé l'acupuncture, homéopathie, les tisanes, les . »

Floriane : « Avant d'en parler à votre médecin ? »

P2 : « Oui j'avais tout essayé hein oui parce qu'avant de prendre un médicament vous vous dites bon si ça peut marcher et j'avais essayé en pharmacie on trouve. »

Floriane : « En vente libre ? »

P2 : « Donormyl®, oh j'ai cru que le cœur il sortait de la poitrine, et je sautais toute la nuit j'ai jamais eu si peur de ma vie. J'en ai pris un et alors là j'ai jeté carrément le flacon. »

P5 : « Oui oui, j'ai été somnolente toute la journée mais la nuit j'ai jamais réussi à m'endormir. Par contre j'étais vaseuse toute la journée derrière. »

P2 : « Quand on a un problème cardiaque c'est l'horreur hein. »

Floriane : « Je vous rappelle que ça enregistre et que si vous parlez toute en même tps elles vont rien entendre. Alors P3 quelles démarches seule avez-vous entrepris toute seule?»

P3 : « Tout ce qui est possible de faire tout tout, le Donormyl® enfin bref les gouttes j'sais pas trop quoi, la tisane, n'importe quoi. »

Floriane : « Alors ça c'est au niveau médicamenteux surtout, est-ce que vous avez aussi essayé autre chose sans parler du médicamenteux ? »

P3 : «Que je prends ? »

Floriane : « Non est-ce que vous avez essayé d'autres choses ? »

P3 : «Bah c'était pas des médicaments, c'était soit de la phytothérapie, soit de l'homéopathie, des choses comme ça, je voulais des choses douces mais les choses douces ça ne va pas. »

Floriane : « Si je vous parle plus de règle d'hygiène de vie de, vous savez, le soir le footing on dit qu'il faut trop faire ce genre de chose. »

P3 : « En fait, j'ai essayé si vous voulez, de faire ma toilette avant le repas du soir. Pardon j'ai essayé. Je me suis dit tu la prends vite fait parce que après ça te réveille. »

P2 : « Moi aussi j'ai essayé ça. »

P3 : « Oui j'ai essayé ça aussi et mon mari me dit bah si t'es fatiguée maintenant vas vite te coucher. »

Floriane : « Oui donc vous avez essayé de respecter votre sommeil. »

P3 : « Oh oui ça fait 17 ans que j'essaye… »

Floriane : « Oui donc faire des toilettes avant de vous coucher, y'avait d'autres choses ? »

P3 : « Bah non, j'ai pas grand-chose à faire. »

Floriane : « Alors P4 en médicamenteux et non médicamenteux ? »

P4 : « Alors moi j'ai essayé les tisanes, ça marchait pas alors je suis restée pendant 15 jours à dormir 1h par nuit et à bosser 8h dans l'hôtellerie donc au bout d'un moment ça pouvait plus cadrer. Alors tout le long des 15 jours je me disais bah ce soir je vais dormir parce qu'hier soir t'a pas dormi. Et ainsi de suite. Et au bout de 15 jours j'ai craqué. Tout ce qu'était tisane et je suis allée voir le médecin qui m'a prescrit quelque chose. »

Floriane : «Donc vous, vos troubles du sommeil, ils ont finalement été assez brutaux. Vous avez pas essayé grand-chose toute seule.»

P4 : «Non non parce qu'avant je dormais très bien et là maintenant je dors beaucoup bien, bien, c'est très agité. Je tape sur mon mari, il me réveille, je réponds qu'est-ce que tu faisais dans le blé ? Des choses dans ce genre-là. Allez comprendre pourquoi on se demande. Bah du coup en prenant les médicaments ça allait mieux mais maintenant j'ai le sommeil agité. »

Floriane : « On va y revenir après ça. Alors P5 vous avez essayé des choses seule avant d'aller chez le médecin ou un professionnel. ».

P5 : « En fait j'ai des troubles du sommeil depuis l'enfance depuis très très longtemps. Donc j'ai toujours vécu avec, j'ai jamais ressenti une urgences à traiter ça. J'ai adapté mon rythme de vie en ratant les cours du matin à la fac. Le premier travail que j'ai eu, c'était à la télévision donc sur une émission du soir. Donc ça collait à peu près avec mon rythme de vie. Et après, quand je me suis retrouvée dans une situation professionnelle où là il fallait que j'y arrive, à dormir la nuit comme tout le monde entre guillemet, là, j'ai commencé à me poser des questions mais je vivais depuis déjà tellement longtemps avec mes troubles du sommeil que j'ai essayé, j'étais quelqu'un d'hyper sportif donc j'ai essayé de décaler mes horaires, et pas trop faire de sport tard le soir, j'ai essayé de faire du yoga, des trucs de méditation, de l'acupuncture, évidemment toute la panoplie de tout ce que vous pouvez trouver en pharmacie comme tisane, goutte, sédatif PC®, Dornormyl® une catastrophe. Et non, et un jour on m'a parlé du Stilnox® parce que c'est gens qui avait un problème de sommeil, un couple, parce qu'ils avaient une fille très handicapée dont je m'occupais et qui m'ont dit mais nous on prend ça et je suis allée voir mon médecin qui m'a donné ça. Et bon ça m'a sauvé, et j'ai pas l'impression que ça m'a donné de gros effets secondaires aussi grave que ce que j'entends. »

Floriane : »D'accord, du coup sur tout ce que vous avez essayé avant de prendre des médicaments, avant d'aller voir votre médecin, est-ce qu'il y a des facteurs qui ont fait que ça a perduré votre insomnie ? Que vos essais thérapeutiques, méditation relaxation euh tisane ça n'a pas marché.»

P5 : « Non ça n'a pas marché. »

Floriane : « Est-ce que vous savez pourquoi ça n'a pas marché ? »

P5 : « Ah bah parce que ça n'était pas efficace sur moi. C'est tout, je pense, enfin j'imagine que je peux pas demander à mon corps pourquoi il s'est pas endormi avec la tisane en tout cas, il s'est pas endormi. Le yoga j'y suis allée de bon cœur je trouvais que c'était sympa. Mais j'ai un problème qui est plus profond chez moi, qui, celui de lâcher prise. Dans beaucoup de circonstances. Le sommeil pour moi, c'est une façon de lâcher prise, que j'arrive pas à avoir. Voilà. J'ai vraiment besoin qu'on me donne un coup sur la tête pour que je m'endorme. Parce que voilà, j'arrive pas à me laisser aller. »

Floriane : « Donc plutôt un problème de laisser aller qui ont fait que ça n'a pas marché tout ces traitements. Est-ce que vous les avez essayés assez longtemps ? »

P5 : «Non, enfin j'en sais rien si c'était assez longtemps ou … de toute façon ça marchait pas, ça marchait pas euh voilà. Et en plus, quand ça a des effets négatifs parce que bon les plantes, et tout

ça c'était sympa, ça faisait rien mais ça me rendait pas malade mais le Dornormyl® ça m'a vraiment saccagée. Parce que toute la nuit je dormais pas et le lendemain par contre j'étais vaseuse complet. Et ça m'est arrivé pendant la grossesse parce qu'on m'a dit oui mais pendant la grossesse le Donormyl® vous avez le droit en étant enceinte et tout, non ça a été catastrophique 15 ans après la première expérience. »

Floriane : « Donc P4 je vais vous poser la même question, mais au final vous avez pas fait de prise en charge toute seule apparemment avant d'être traitée par votre médecin. »

P4 : « Bah j'ai essayé psychologiquement de dire : je vais réussir à dormir, y'a pas de pétard j'y arriverai. Mais bon ça a pas marché. Bon, la tisane ça calme peut être un petit peu mais c'est pas assez fort on va dire. Et après quand j'ai commencé avec le Stilnox®, bon ça a marché donc on a fait un essai pendant 1 mois. Après, on a dit bon on va retrouver le sommeil normalement au bout d'un mois, mais, malheureusement ça c'est pas passé comme on voulait et y'a fallu que je recommence et maintenant bah j'en prends tout le temps. Bon, pas à forte dose non plus, mais sans le minimum j'y arrive pas. »

Floriane : « Donc plutôt vous trouviez les médicaments pas assez forts. »

P4 : « Je pense que c'était pas suffisamment fort pour moi parce que je dormais pas du tout. »

Floriane : « Et P3 est-ce que vous des facteurs qui ont fait perduré vos insomnie malgré vos essais du type tisane des choses comme ça. »

P3 : « Oui mais moi de toute façon avant mes traitements je dormais très bien, c'est, j'ai commencé les traitements dès que j'ai eu des insomnies que je dormais plus. Alors c'est là que le docteur a dit je peux pas vous laisser pas dormir, qu'il m'a alors donné ça. Alors vous voyez, des traitements, j'en ai fait 6-7, j'ai toujours été obligée d'en prendre, alors là je voudrais essayer d'arrêter mais bon. »

Floriane : « Alors P2 quels facteurs ont fait que ça empêchait que ça marche ? »

P2 : « Bah c'est pareil, alors tous les produits à base de valériane alors c'est même pas la peine. Alors là, vous avez le cœur, enfin moi, j'avais le cœur qui sortait de la poitrine. Alors toutes les tisanes, tout ce qui était à base de valériane dedans. Bon, après y'a l'acupuncture fait pendant des mois et puis au bout de 5 6 mois quand vous voyez que ça marchait pas, on continue pas. J'ai même essayé la gymnastique aquatique c'était le soir bah je peux vous dire là je passais ma nuit sans dormir. »

Floriane : « C'est déconseillé ça généralement. »

P2 : « Alors là c'était le cas, non, et puis, au bout d'un moment quand sur des années qui perdurent comme ça, vous finissez par aller chez le médecin et voilà. Donc j'ai commencé par le Stilnox® et le Stilnox® étant plus suffisant je suis à l'Imovane® voilà. »

Floriane : « Donc les facteurs c'était que c'était insuffisant et que ça vous provoquez des effets secondaires ? Des palpitations ? »

P2 : « Ah oui c'était une horreur. C'est impressionnant d'ailleurs. Si vous fermez les yeux, vous avez l'impression que vous allez partir. Non attendez, c'est vrai, c'était une horreur, alors après quand on a des problèmes cardiaques qui viennent se mettre dessus alors là c'est même pas la peine. »

Floriane : « Et P1 alors vous ? Ça vous a pas convenu pour quoi ? »

P1 : « Non du tout d'abord j'ai un gros problèmes de dépression depuis 78-80 donc j'ai toujours eu des traitements très lourds après mon accident de travail, après mon accident de la route, après mon HIV par transfusion. Enfin voilà et le millepertuis je peux pas parce que ça va pas avec le traitement pour HIV. Je peux pas prendre n'importe quoi donc je laisse faire la médecine et puis c'est tout. »

Floriane : « Donc vous pensez que vous avec une dépression qui est trop. »

P1 : « Oh oui oui oui »

Floriane : « Et ces traitements étaient trop légers pour vous ? »

P1 : « Ah oui ça a été très très loin, y'a pas si longtemps, ils m'ont mis à laRoche d'office ah bah j'ai dormi mais j'ai vite dégagé croyez moi. Parce que je crois que j'y serai encore en train de dormir. Pour moi c'est pas une solution. Les cachetons hein. »

Floriane : « Ça vous satisfait pas complètement ?

P1 : « Bah faut vivre, y'a pas que la maladie, faut rester digne un peu aussi, je sais pas moi enfin pour moi être dans le cirage, c'est pour ça que j'évite mais non tout ce qu'est homéopathie, tisane, non ça me prends la tête. »

Floriane : « On va parler un peu des croyances sur le sommeil, pour vous qu'est-ce qu'on bon sommeil ? »

P1 : « Un sommeil réparateur on se lève le matin en pleine forme. »

Floriane : « Est-ce que y'a une durée particulière ? »

P1 : « 8h c'est bon, je dirai bien 10h, mais 10h , bien réveillée, en forme. »

Floriane : « Et quelqu'un de normal à votre avis, c'est quoi un bon sommeil, je parle de personne qui ont un trouble du sommeil, vous, vous auriez envie de dormir mais quelqu'un de normal. Combien de temps il doit dormir… »

P1 : « Oh 8 h je dirai 7-8 h, réveillé, en forme sans fatigue tip top, en chantant et hop au boulot. »

Floriane : « Et vous P2 ? »

P2 : « Ah moi pareil, si j'arrive à dormir mettons 7h pour moi c'est une nuit merveilleuse. D'ailleurs pour moi parfois je dis je rêve d'une nuit normale de 7h. »

Floriane : « D'accord donc un bon sommeil pour vous ça se base surtout sur la durée. »

P2 : « Oui mais qu'après quand on se réveille le matin, on se réveille en forme. C'est à dire pas en disant faut que je me lève qu'est-ce que je suis fatiguée. »

Floriane : « P3 vous avez une autre idée? »

P3 : « Non j'ai pas. Moi il me faut 8h de sommeil. Mais bon moi je vous dis y'a que les nuits de pleine lune. Je vais dormir peut-être 2 h mais je ne suis pas fatiguée le lendemain, je suis toujours, j'ai toujours remarqué, tiens t'a pas dormi et t'es pas fatiguée. Ça arrive c'est une nuit de je sais pas pourquoi. Mais pour moi c'est 8h oui.»

Floriane : « Donc c'est encore sur la durée c'est pas sur la journée d'être en forme. »

P3 : « Non. »

Floriane : « Etre en forme pour vous-même si on n'a pas dormi 10h c'est pas un bon sommeil pour vous ? »

P3 : « Non, non, moi si j'ai mes 8h de sommeil c'est bon. »

Floriane : « Alors P4 pour vous un bon sommeil ? »

P4 : « Bah moi, si je pouvais me lever le matin en forme ça m'arrangerait. Parce que je baille toute la journée et la nuit dès que je vais me coucher bah je peux pas dormir. Donc je suis obligée de prendre quelque chose pour dormir parce que sinon je dormirai jamais. Enfin si, peut-être qu'au bout d'un moment je m'effondrerais mais, c'est vrai que, mais je dormais 8h de temps, dormir apaisée, dormir vraiment. Pas dormir en ayant l'impression quand on se lève le lendemain qu'on a fait un travail de force toute la nuit. Je me lève le matin j'ai déjà l'impression d'avoir fait le ménage de toute la maison et puis d'être lessivée. »

Floriane : « Donc un sommeil calme. »

P4 : « Voilà quelque chose qui calme, qui repose. Comme une bonne sieste d'une heure de temps l'après-midi, on est en pleine forme. »

Floriane : « Donc quand vous faites une bonne sieste d'une heure de temps l'après-midi, vous êtes en forme ? »

P4 : « Non parce que je peux plus dormir même la journée, donc j'ai sommeil toute la journée , je baille toute la journée mais j'arrive plus à dormir. Alors qu'avant je travaillais, j'aillais me coucher une heure et ça repartais, que là maintenant bah non et la nuit en plus. »

Floriane : « Alors P5 qu'est-ce qu'un bon sommeil pour vous ? »

P5 : « Je pense que ça dépend des gens, et puis de l'âge aussi. Je pense que selon les âges de la vie on n'a pas besoin des mêmes quantités de sommeil pour être en forme. La qualité avec l'âge je crois que souvent quoiqu'il arrive, elle baisse. Personnellement, j'ai pas une durée favorite qui me

permettrait d'être en forme si j'ai vraiment 5 ou 6h d'un sommeil, sans réveils nocturnes, sans agitation, sans cauchemars qui me mettent mal à l'aise au réveil et si je peux me réveiller en forme, et prête à attaquer. Ou alors je peux faire une nuit de 8-9h mais qui va être entrecoupée mais où je vais avoir des cauchemars où le bébé va pleurer, où je vais me lever plusieurs fois alors là, ça va être une matinée qui va être vraiment lente à démarrer. »

Floriane : « La durée, elle compte pas alors pour vous c'est intéressant. »

P5 : « Non pas vraiment elle compte quand même parce que si je fais une nuit de 3-4 h, je vais quand même avoir du mal à pousser le lendemain. Une nuit de 5 – 6 h si j'ai vraiment super bien dormi, ça me pose pas de problème pour fonctionner le lendemain. Par contre, la sieste, l'horreur, si je dors une heure dans la journée, je suis pas bien jusqu'à en avoir la nausée dans les heures qui suivent. »

Floriane : « On va partir sur une autre question, est-ce que vous pouvez me dire, quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander l'aide de qqn ou d'un professionnel ? »

P5 : « Y'en a plusieurs, la première c'est que les traitements que j'ai essayé n'ont pas été efficace. Et que, au bout d'un moment, il faut laisser faire les professionnels et s'en remettre à eux. On m'avait parlé de ce médicament, c'était des gens qui avait une petite fille handicapée, et qui eux avait besoin de se relayer parce que la fillette avait besoin de soins nuit et jour, et qui donc prenait ce médicament là pour mieux se relayer. Donc je suis allée voir mon médecin qui connaissait les troubles, mais tant que c'était pas super handicapant au quotidien, lui-même, il ne m'avait pas proposer de traitement pour ça. Par contre, quand je suis allée le voir et que je lui ai dit bon ok là maintenant ça me pose vraiment un problème de pas dormir, et je lui ai parlé du Stilnox®, et je lui ai demandé si ça pourrait m'aider, il m'a dit on va essayer. »

Floriane : « Donc vous vous êtes allée voir un médecin parce que vous vouliez un médicament qu'il vous prescrive. »

P5 : « Je suis pas allée en disant bonjour je voudrai une ordonnance de ça, ça doit être assez exaspérant pour un médecin et comme c'est quelqu'un avec qui j'avais de bonnes relation depuis longtemps, on en a parlé comme ça. »

Floriane : « Justement je vais vous poser la question suivante parce que ça aborde le même sujet. Si vous avez consulté un professionnel de santé l'insomnie était-elle le seul motif de consultation ? Est-ce que vous êtes allée le voir spécialement pour ce problème d'insomnie ?»

P5 : « Honnêtement je ne m'en souviens pas, c'est un médecin que je voyais souvent pour tout un tas de choses, alors est ce que j'y suis allée spécialement pour lui parler de ce problème-là, c'est probable, mais est-ce que j'ai parlé de ça en même temps que d'autres choses ou lors de renouvellement de pilules, ou de l'anorexie, parce que j'ai été anorexique aussi à ce moment-là. Je sais pas. »

Floriane : « D'accord vous avez pas de difficulté à aborder le sujet avec lui de toute façon ? »

P5 : « Pas du tout. »

Floriane : « Alors P4 qu'est-ce qui vous a poussé à demander l'aide du professionnel de santé ? »

P4 : « Bah c'est surtout qu'à l'époque je devais me réveiller à 7hle matin donc en s'endormant à 5-6h, fallait tout de suite que je me réveille quoi. Et fallait quand même que je sois opérationnel au travail. Donc je pouvais pas faire autrement que trouver une solution pour dormir »

Floriane : «Donc c'était surtout l'impact sur votre qualité de vie, c'était pas une pression extérieure de votre mari, de votre famille, vos amis ? »

P4 : «Non c'était surtout fallait aller travailler à 7h le matin en ayant dormi 1 h par nuit, je pouvais plus. »

Floriane : « Vous P3 ? »

P3 : « Non je n'ai jamais été voir quelqu'un pour l'insomnie on m'a donné d'office. »

Floriane : « Ah oui, c'est votre médecin qui vous prescrivez les médicaments pour l'hépatite qui a dit faut que vous dormiez donc. »

P3 : « Quand je fais les traitements oui, mais, même hors traitements je peux pas m'endormir quoi. J'étais complètement dérèglée mais sinon avant j'ai jamais été voir quelqu'un pour dormir. »

Floriane : « Donc je vous pose pas la question sur le motif de consultation finalement c'était global dans la prise en charge de l'hépatite. »

P3 : « L'hépatite, le cœur, enfin de toute manière y'a plus grand chose qui, bien. »

P1 : « Et y'a pas eu de consultation dédiée à votre sommeil ? »

P3 : « Non pour eux c'était tout à fait secondaire mais ils m'ont quand même dit, il faut que vous dormiez. Parce que quand on a des traitements lourds, je crois que y'a des personnes qui connaissent, c'est très très dur à supporter et il faut qu'on récupère à un moment ou à un autre pour pouvoir suivre, supporter les traitements. »

Floriane : « Donc c'est une pression extérieure des médecins donc. »

P3 : « Oui. »

Floriane : « P2 vous alors ? »

P2 : « Bah moi fallait que je me lève pour aller travailler, en comptabilité, avec les migraines que j'avais, sans dormir c'était pas possible. Donc le médecin m'a dit on va commencer avec le Stilnox®, qui marchait très bien, ça marchait pendant X années. Puis, quand c'était plus suffisant plutôt que d'augmenter la dose de Stilnox®, on est passé à plus fort. Là, je reste avec un cachet si je dors, je

dors, si je dors pas, je travaille plus donc j'ai plus le souci de me lever, surtout qu'en comptabilité fallait avoir les idées claires. »

Floriane : « Donc vous vous êtes fait aider parce que vous aviez ses migraines et vous n'arriviez pas à travailler. »

P2 : « Oui je pouvais pas m'arrêter de travailler 3 fois par semaine parce que j'avais des migraines, c'était pas possible. »

Floriane : « Est-ce que c'était votre seul motif de consultation lorsque vous êtes allée le voir votre médecin ? »

P2 : « C'est-à-dire qu'il me suivait régulièrement comme je faisais de la tension, je le voyais tous les 3 mois, pour vérifier avec les analyses de sang. Au bout d'un moment, on en discute et puis on dit bah ça va plus. »

Floriane : « Donc vous êtes pas allée le voir spécialement pour ça ? »

P2 : « Non c'est le médecin à la longue il me connait. »

Floriane : « Et du coup P1 ? »

P1 : « Moi, il me l'ont mis d'office par rapport à ma pathologie, et puis avec l'accident j'ai perdu l'œil droit donc j'avais 36 ans. Donc être énuclée à 36 ans avoir un trou dans le visage pendant 3 mois le temps que tout se répare et j'en passe et des meilleures. Donc j'ai eu du mal à l'accepter donc y'a un psy qu'est passé dans la chambre et c'était avec les médicaments quoi. Moi, j'arrivais pas à me voir dans une glace et après ils ont découvert que y'avait le HIV, à la transplantation, avec le sang qu'on m'a donnée et puis alors voilà je vis avec. Mais j'évite les gros trucs quoi, les gros traitements, j'en ai assez comme ça. »

Floriane : « Et du coup, vous avez jamais eu de consultations dédiées à votre sommeil. »

P1 : « Si quand j'étais sur Albi, ils m'ont fait une nuit-là haut, et puis ce jour-là ils m'ont branché de partout et je sais pas ce qu'il s'est passé, il y a eu une mauvaise information surement à l'hôpital. Le lendemain je me réveille, et y'a une infirmière qui me dit mais qu'est-ce que vous faites là ? Bah c'est pour le sommeil que je viens. Bon bah je vais vous débrancher. Et j'ai jamais su ce qui s'était passée. »

Floriane : « Vous avez jamais eu le résultat ? »

P1 : « Ah bah non je peux pas vous dire ! J'ai passé une nuit à l'hôpital, c'est tout ce que j'ai fait. Y'avait de quoi rire moi je vous le dis personne n'était au courant. C'était quand même bizarre. »

Floriane : « C'est qui qui vous avez envoyé faire cet examen ? »

P1 : « C'était mon médecin celui qui s'occupe de ma pathologie, un spécialiste en infectiologie et j'ai jamais eu le résultat. »

Floriane : « Alors quelles étaient les attentes lors de votre consultation ? »

P1 : « Il le sait, je suis une mauvaise malade moi faut pas que ça dure trop longtemps, là je lui ai dit je prenais que la moitié d'un Lexomil® parce que les gros trucs ça me va pas. Donc, je suis passée à ¾ et elle est d'accord avec moi. »

Floriane : « Donc vous attendez qu'elle vous aide a être au minimum. »

P1 : « Ouais j'essaie d'être au minimum et puis tant pis. »

Floriane : « Est-ce que vous parlez beaucoup de vos troubles du sommeil avec elle ? »

P1 : « Oh non je crois que y'a des choses plus importantes à parler, et puis j'aime pas déranger. Non parce que pour moi, c'est pas très handicapant, comme je travaille plus, je suis passée y'a pas très longtemps en invalidité, je suis comme madame, mon corps, je suis fatiguée et bah je vais au lit. Mon corps il me suit pas ; bah je m'en vais me coucher. Et je fais une petite sieste quand ça va pas, admettons en ¼ d'heure et c'est reparti. Je récupère très vite.»

Floriane : « Quelle qualité vous rechercher chez votre médecin avec qui vous parlez de ces troubles ? Qu'il soit formé sur ce genre de pathologie? »

P1 : « Mais moi j'en connais pas, vous en connaissez-vous ? Des médecins qui s'occupent que du sommeil ?»

Floriane : « Ah ça existe mais on parle de votre médecin traitant. »

P1 : « Oh elle est à l'écoute, elle sait très bien que je veux pas de gros trucs, elle me respecte. Ah un moment, j'ai décidé d'arrêter mon traitement, et bah tout le monde m'a respecté. J'en avais marre, c'est des choses qui arrivent, bah tout le monde me respecte. On a mis un protocole et bah quand ma maman va décéder, bah j'arrête tout, c'est ma maman qui me tient en vie. Et tout est mis en place et j'arrêterais tout. »

Floriane : « Je reviens sur le médecin, vous attendez qu'il soit à votre écoute et c'est vous qui lui dites je veux ça et ça… elle vous propose pas de nouvelles choses. »

P1 : « Qu'est-ce que vous voulez qu'elle me propose des trucs que je ferai pas ? C'est pas la peine. Moi je trouve que faut pas aller au-delà de la volonté de la personne. Y'a des choses qui se respectent, le patient a droit au respect. Y'a des protocoles qu'existent et. »

Floriane : « Très bien, alors P2 je vous repose la question, quelles étaient vos attentes lors de votre consultation ? »

P2 : « Moi j'aimerai qu'il me dise on va donner un traitement auquel on ne s'habitue pas. Parce qu'on devient clairement dépendant. Moi si on me disait celui-là y'a aucune dépendance, je prends tout de suite, sauf que, malheureusement, je ne pense pas que dans l'immédiat ça existe. »

Floriane : « Donc vous voudriez que le médecin vous propose d'autres choses. »

P2 : « Oui mais il m'a eu donné, d'autres choses, du Noctran®, mais alors là c'est pareil, dans l'heure qui suit, je meurs. Je ne pense pas qu'il y ait de médicaments miracle, enfin, où on ne soit pas dépendant du produit, je ne pense pas. Même le médecin ne sait pas répondre là. »

Floriane : « Donc des attentes par rapport aux médicaments, mais y'a d'autres qualités que vous attendez de lui ? »

P2 : « Non »

Floriane : « Vous pensez que votre médecin il est assez formé ? »

P2 : « Non je sais pas. »

P3 : « C'est pas la question je trouve. »

P2 : « Non pour eux c'est pas quelque chose de primordial, vous avez les organes vitaux qui sont touchés pour eux c'est primordial c'est normal, mais pour eux le sommeil c'est un détail mais on n'en parle jamais. »

P3 : « C'est secondaire. »

Floriane : « Et ça vous gêne que ce soit pas… ? »

P2 : « Bah si il me donne, si j'arrive à dormir avec ce qu'il me donne, bon bah je vais pas aller le harceler avec ça y'a d'autres choses beaucoup plus importante. »

Floriane : « Donc vous vous satisfaites de ça, mais si vous saviez, quelles qualités vous lui voudriez à c**e médecin ? »**

P2 : « Non parce que je pense que c'est pas une maladie grave ça, donc je pense que le médecin va se pencher sur quelque chose de plus grave. Parce que c'est ce que l'on a, ce qu'il faut suivre. C'est que je trouve logique finalement. On peut pas demander plus, si c'est quelque chose de grave il va vous envoyer voir un spécialiste ou autre, mais ce n'est pas une maladie en soit, quelque chose sur lequel il faut être pointilleux. »

Floriane : «Donc c'est votre point de vu, vous acceptez bien votre maladie. »

P2 : « Non mais c'est que quand on a eu des maladies plus graves, vous vous dites : c'est à côté quoi. »

Floriane : « Et vous P3, quelles sont vos attentes par rapport aux consultations ? »

P3 : « Oh j'attends rien, c'est exactement ce que Mme vient de dire. Moi j'avais un médecin avant il m'avait dit : essayez de vous positionner et d'entendre le bruit des vagues. Bah vous savez, j'essayais de me mettre sur le sable mais y'a tout plein de choses qui passent dans la tête avant de…non penser aux vagues qu'arrivent. Non y'a d'autres problème. Non ce n'est pas le motif de nos consultations donc on a le Stilnox® au fond et puis c'est bon quoi. »

Floriane : « Vous ne voudriez pas des consultations dédiées à votre sommeil vous non plus ? »

P3 : « Vous voulez que je vous dise franchement. Y'a qu'un magnétiseur qui me fait vraiment dormir mais je peux pas le prendre à coucher avec moi tous les soirs. Non mais moi je vous le dis, je vais voir le magnétiseur, bon j'y vais pour d'autres choses parce que j'ai des problèmes de tous les côtés. Il me calme il me garde pendant 2 h mais je dors pendant 1h. Je vais chez lui, je sais pas ce qu'il fait, je sais pas les gestes qu'il fait. Et je disais à mon mari, tu sais, j'aimerai bien le prendre avec moi à coucher, parce qu'avez mon mari, on a des lits séparés, parce que sinon on peut pas dormir. Bah moi je vous le dis, je vais chez le magnétiseur, il me calme, il m'enlève tout de la tête, il a des oiseaux en cage à côté, moi j'entends piou piou et au bout d'1/4 d'heure 20 minutes moi je suis plus là. Et puis c'est fini, il est obligé de m'aider à descendre de la table, je suis dans le cirage. »

Floriane : «Alors ça on aurait pu l'aborder sur les démarches que vous aviez entreprises seule sans médecin. »

P3 : « Vous savez y'a certains médecins qui ne croient pas. J'ai eu beaucoup de réussite avec la médecine parallèle. Tout le monde ne réceptionne pas de la même façon.»

Floriane : « Vous pensez que les médecins devraient plus orienter vers ce genre de méthodes ? »

P3 : « Bah écoutez, c'est la détente, c'est la détente pendant au moins 1h de tps, et si la nuit qui suit euh …. Après ça reprend son… »

Floriane : « Les effets s'estompent vite de cette médecine parallèle. »

P3 : « Oui m'enfin si je veux dormir, des périodes où je suis tendue, on le sait. On n'est pas bien et ben je vais le trouver et puis… déjà pour me calmer le corps, l'esprit tout, quand je sors, je suis un peu tout en coton. »

Floriane : « Alors du coup si je reviens sur les qualités de ce magnétiseur, il est plus à l'écoute ? ou ? »

P3 : « Très à l'écoute, bon il commence par chercher l'aura au départ, voilà, et puis après il va vous tenir les pieds. Au moins ¼ d'heure sur, par pied et puis après, il va sur tout le corps, la tête, y'a tout qui passe mais c'est un moment pour moi parce que ça marche pas pour tout le monde. Mais c'est 2 heures de bien-être. Voilà. On se tourne vers n'importe quoi. »

Floriane : « P4 vous avez des attentes particulières lors de ces consultations sur le sommeil ? »

P4 : « Mais en fait ce que j'aimerais bien, c'est savoir pourquoi je me suis mise à plus dormir. Donc je sais pas si faut voir un psy pour lui demander, si faut analyser ça. Je sais pas, c'est vrai que avant je dormais énormément. Je me posais dans le lit je dormais. Là ce qui me fout en rage le soir, j'arrive, on se couche avec mon mari, mon mari se couche et je sais pas dans les 30 secondes 1 minute il ronfle. »

P2 : « Oh oui oui. »

P4 : « Et moi je suis là j'attends avec mon médicament qui fasse effet, que le sommeil, il veuille bien venir des fois j'attends 2h-3h même avec les cachets pour arriver à m'endormir. Par contre, une fois que me suis endormie, je dors. Si le matin personne vient me réveiller c'est 9h quoi 10h. Mais bon avec mes injections d'insuline je peux pas donc je suis obligée de me réveiller le matin. C'est comme le soir, même si j'ai envie d'aller me coucher à 8h, je suis obligée d'attendre 22h que j'ai fait l'analyse pour voir si je vais pouvoir passer la nuit complète sans faire de... »

Floriane : « Ma question c'était surtout les attentes que vous avez lors de vos consultations là. Surtout vous, votre médecin, si je reformule ce que vous dites, vous, qu'il essaye plus d'aller savoir pourquoi vous dormez mal.»

P4 : « Voilà, bah oui j'aimerai bien savoir pourquoi je dors mal et si on arrivait à trouver quelque chose. »

Floriane : «Ça vous aiderait ça. »

P4 : « Au lieu de prendre des médicaments, disons trouver la solution à ce qui ne va pas, à ce qui à déclencher qu'on ne dort plus. »

Floriane : « Alors vous P5 vos attentes lors de vos consultations sur le sommeil et les qualités de votre interlocuteur ? »

P5 : « C'est un peu compliqué parce que là, j'ai un médecin généraliste actuellement depuis 3 ans que je vis ici, qui, je vois qu'il me fait pas confiance. Donc pour moi c'est quelque chose de vraiment problématique. Parce que de mon généraliste, enfin du médecin qui me prescrit ce médicament j'attends qu'il me comprenne, qu'il me juge pas, qu'il me regarde pas comme une espèce d'intoxiquée qui demande absolument de se débarrasser de son poison et qu'il me fasse confiance. Et malheureusement c'est pas une relation que j'ai avec mon médecin généraliste pour le moment, je l'ai avec mon ancien généraliste qui m'a suivi pendant des années qui est dans le sud de la France. Et parce que bon moi aussi j'ai eu gros accident de voiture défigurée avec greffe d'os, enfin des choses assez lourdes. Et des médicaments plus lourds comme le Moscontin®. Et j'avais un médecin qui savait très bien que j'allais gérer mes ordonnances mais, pas faire d'excès, que j'allais être très sérieuse, et là, j'ai un médecin qui me regarde, m'infantilise un peu. Et ça m'énerve parce que je

connais mon corps, et que j'ai suffisamment souffert en compagnie de mon corps pour connaître pas mal de chose. Et j'aimerais qu'on me fasse confiance, je trouve ça stupide par exemple, que l'ordonnance soit renouveler tous les mois. On sait très bien que les gens qui prennent du Stilnox®, ils s'arrêtent pas souvent. »

Floriane : « Ça c'est un autre problème, c'est l'assurance maladie qui demande. »

P5 : « Ca je suis tout à fait d'accord. Ce que je veux dire c'est que y'a des médecins, qui vous font des ordonnances avec des dates, ou y'en a qui vous mettent 2 comprimés même si vous en prenez qu'un. Mon père il prend du Stilnox®, et son médecin pour qu'il soit pas obligé d'y retourner tous les mois, il met 2 comprimés, des choses comme ça. Et moi, je sais que le médecin que j'ai ici, il ne va jamais me faciliter la tâche par rapport à ça. Et ça, ça me, c'est une relation qui m'énerve. »

Floriane : « Donc qu'il soit plus conciliant, qu'il vous fasse plus confiance. »

P5 : « Voilà, qu'il me fasse pas confiance, ça me fait mal, vraiment ça me blesse. Et en plus, j'ai pas l'impression que les médecins proposent d'autres solutions. C'est à dire qu'on a le regard, les yeux au ciel, et ils disent des trucs du genre mais vous vous rendez pas compte. Mais l'alternative ? Le côté négatif on se le prend en pleine figure, et le côté positif on nous le tend pas. Donc dans ces cas-là, si y'a pas d'autres choses à proposer, on est déjà suffisamment dans le caca avec nos problèmes, c'est pas la peine de nous juger. Mais si vous avez quelque chose de positif allez-y mais moi on m'a jamais rien proposé d'autre. »

Floriane : « Oui c'est très intéressant y'a plein de choses qui ressortent. »

P1 : « C'est très important le dialogue avec un médecin, c'est lourd ça. »

P2 : « Les renouvellements d'ordonnances tous les mois, c'est vrai que eux disent qu'ils n'ont pas le droit d'antidater. C'est vis-à-vis de la sécurité sociale, c'est pas eux. C'est pas le médecin lui-même, lui il le ferait. C'est là, je pense que c'est une question de sécurité sociale. »

P5 : « Oh y'a pleins de médicaments, y'a des pharmacies, moi à Sète avant, je veux pas dénoncer, mais je demandais le Stilnox®, on me demandait pas d'ordonnance. »

P2 : « A Sallanches non. »

P5 : « Ah non, Sallanches pas du tout même, si je vais le demander un jour d'avance parce que l'ordonnance on me l'a fait un 29 février, une ordonnance où on a compté que 28 jours. Du coup je me retrouve début mars avec pas de cachet pour le soir et une ordonnance qui est datée du lendemain, ils vont avoir à me donner les médicaments. »

Floriane : « Ca après c'est un autre problème. On va passer à la question suivante, les solutions qui vous ont été proposé dans ces consultations? Est-ce qu'il y y'en a eu ? »

P5 : « Aucune. »

Floriane : « Donc on vous a donné le médicament mais on vous a pas proposé d'autres choses ? »

P5 : « Non on m'a posé les questions de savoir si j'avais vu les psychiatres, si j'avais essayé de faire un travail personnel pour connaitre les origines de l'insomnie. Ce qui a été le cas car j'ai vu beaucoup de psychiatres, enfin j'en ai vu beaucoup. J'ai vu pas mal de psychiatre pour d'autres raisons que l'insomnie notamment l'anorexie et puis des problèmes relationnels dans ma famille. Mais en tout cas, si on a trouvé l'origine de l'insomnie, l'insomnie, elle, en tout cas, a perduré. Et on m'a pas proposé, si ce n'est de remplacer ponctuellement le Stilnox® par du Noctamide® ou de l'Imovane®. Mais j'ai rien eu d'autre. »

Floriane : « On vous a pas proposé de méthode de relaxation, des médecines parallèles? »

P5 : « Des médecines parallèles ? »

Floriane : « De l'acupuncture, des choses comme ça ? »

P5 : « Alors peut-être que les médecins que j'ai eu comme interlocuteurs, ont senti que chez moi ça marcherait pas. Parce que moi les magnétiseurs les rebouteux, c'est … »

Floriane : « Et on vous a pas proposé des consultations dans des centres du sommeil chez des spécialistes ? »

P5 : « Y'avait des consultations parce que j'ai longtemps vécu à Paris. Mais l'attente qui y'avait m'a découragé. Si y'avait un centre ici où j'ai pas besoin de prendre rendez-vous 6 mois à l'avance. Je le ferais volontiers mais. »

Floriane : « Donc on vous a proposé des consultations avec un psychiatre, des médicaments et c'est tout au final, si je résume. »

P5 : « Oui sauf que je pense que si les consultations avec les psychiatres je les avais antérieurement à ma demande de Stilnox®, donc le médecin a pas insisté là-dessus parce qu'il savait que j'avais déjà un psychiatre à l'époque. »

Floriane : « Et P4 est-ce qu'on vous a proposé des solutions ? »

P4 : « Des solutions ? Non, on m'a plutôt répondu que étant donné qu'il y avait déjà des somnambules dans la famille, ça devait être une sorte de chose comme ça que j'avais. Mais on n'a rien donné d'autre quoi, on m'a rien demandé d'autre, on m'a dit, ça doit être ça. Voilà. »

Floriane : « On vous a proposé une solution médicamenteuse et c'est tout ».

P4 : « C'est tout. On m'a donné le Stilnox® puis terminé. Du moment que vous dormez mieux qu'avant c'est bien. »

Floriane : « P3, vous, on vous a proposé des solutions ? »

P3 : « Non à part m'installer sur le sable chaud et entendre le bruit des vagues, jamais un médecin. Bon j'ai supprimé, par exemple, je ne bois pas de café, je ne bois pas de thé, l'alcool on en parle pas parce que l'alcool ça fait longtemps que ça m'est prescrit, ça m'est déconseillé je veux dire, donc j'essaye de pas prendre des choses excitantes, qui risque de. Mais il semble que depuis que j'ai arrêté le café, j'en buvais pas énormément si vous voulez, le matin et après manger, mais j'ai complètement arrêté.»

Floriane : « Donc il vous a quand même proposé des méthodes d'hygiène de vie, je dirais alimentaire ? »

P3 : « Bah alors hygiène de vie, je suis obligée, vu ce que j'ai, je suis obligée. »

Floriane : « Et quand vous lui avez parlé de sommeil il vous a dit il faut. »

P3 : « Non je lui ai jamais parlé de sommeil, non je lui en ai jamais parlé, je lui ai dit que je voulais un jour arriver à m'en passer. Voilà me passer de ce Stilnox® là. »

Floriane : « Et quand vous lui avez dit bah je voudrais m'en passer, est-ce qu'il vous a dit bah je peux vous proposer ça ou ? »

P3 : « Non. »

Floriane : « On vous a rien proposé ? »

P3 : « Non, on m'a proposé, il m'a dit essayer de faire un soir sur 2. Mais, j'ai pas pu tenir le coup. Parce que vous savez le soir ou faut pas en prendre, qu'est-ce qu'il faut faire ? Y'a pas des émissions à la télé qui nous intéressent toujours, je sais pas. Et moi, surtout si vous voulez, le moindre bruit la nuit je le capte et je suis obligée de mettre des boules quiès. Mon mari ronfle pas heureusement mais si il ronflait, on serait obligé de mettre chacun dans une chambre. Parce qu'alors là en plus ça vous excite. Entendre un ronflement. »

Floriane : « Et d'ailleurs vous avez parlé des ronflements de votre mari à votre médecin, il vous a donné des solutions ? »

P3 : « Mais il ronfle pas mon mari ! Et heureusement je dis il ne ronfle pas. »

P4 : « Ah moi on n'a rien proposé à mon mari. »

Floriane : « Et vous avez dit à votre médecin, mon mari ronfle vous auriez pas une solution ? »

P4 : « Euh non pas de solution. Il m'a proposé d'aller coucher dans la chambre de ma fille, parce que bon c'est vrai que si je lui tape dessus il va peut-être partir.»

P3 : « Ce serait peut être une solution enfin. »

Floriane : « P5 vous voulez revenir ? »

P5 : « Oui sur le mari ronfle, le mien c'est terrible, moi je l'ai dit au médecin généraliste qui fait des consultations, qui s'est retrouvé avec une quantité d'apnée du sommeil par heure phénoménale, depuis il a un appareil respiratoire mais je vous console, l'appareil de toute façon il est aussi bruyant. »

P2 : « Il fait du bruit. »

Floriane : « Ca dépend, les vieux appareils. »

P5 : « Non il est pas bruyant, il est comment dire, il est léger, il est continue et léger, c'est lancinant donc de toute façon, quelqu'un qui a des problèmes de sommeil. C'est cette espèce de bruit lancinant de l'appareil. En tout cas, mon insomnie lui a sauvé son sommeil à lui parce que lui du coup il avait des gros problèmes quand même. »

Floriane : « D'accord, P2 je vous ai pas posé la question encore. Est-ce qu'on vous a proposé des solutions ? »

P2 : « Ah non. Si j'ai fait de l'acupuncture, ça a été de moi-même, de la sophrologie c'est pas moi. Non c'est moi qui ai voulu essayé avant d'être dépendante de ce médicament. Autrement on m'a jamais rien proposé, y'a le ronflement effectivement. Euh mais mon mari a trouvé un système parce qu'il faisait de l'apnée effectivement, donc c'est des écarteurs de nez qu'il met, ça se met à l'intérieur du nez c'est en espèce de plastique. Enfin voilà il ne ronfle plus du tout. »

Floriane : « Et ça, c'est votre médecin qui a proposé une solution à votre mari ? »

P2 : « Non non non. Ça c'est le pharmacien, il a été chez le pharmacien, il lui a expliqué. Parce que moi toutes les nuits, il fallait que je prenne mon oreiller et que je quitte la chambre. Donc en été ça va, mais en hiver quand vous avez le lit tout froid et qu'il faut. Enfin et ça c'est, et voilà ça marche très bien. Enfin y'a plus de ronflements. »

Floriane : « Donc là, c'est le pharmacien qui a été efficace pour le coup. »

P2 : « Oui oui, là c'est le pharmacien qui été efficace, effectivement. »

Floriane : « Le pharmacien, enfin je rajoute cette question, généralement il vous est utile par rapport au médecin généraliste ? »

P2 : « Ah oui très, parce que vous avez l'habitude d'aller toujours chez le même pharmacien qui vous connait donc bon quand même oui c'est important. »

P3 : « Ah oui très très. »

P1 : « Ils sont plus proches que les médecins. »

P2 : « Mais il donnera pas plus de médicaments pour autant, même si il vous connait très bien. Ça non et ce qu'est étonnant c'est que. »

P3 : « Ouais mais enfin c'est que certaines fois, ils ont téléphoné au médecin pour rectifier. »

P2 : « Oui ça ils le font mais. C'est très bien quand on a bon rapport avec son pharmacien. »

P3 : « Ah oui alors. C'est très important, ils sont des médecins aussi, mais je veux dire un bon pharmacien il est.»

Floriane : « D'accord, P1 quelles solutions vous ont été proposé ? Vous, on vous a proposé directement les médicaments ?»

P1 : « Bah moi, le centre du sommeil j'ai passé une nuit mais sans avoir de résultats. »

Floriane : « Donc votre médecin traitant, il vous a déjà proposé ça, c'est déjà une bonne démarche dommage que vous ayez pas eu de résultats après ! »

P1 : « Bah non j'ai jamais eu de suite. »

Floriane : « Et vous en avez reparlé avec lui après ? »

P1 : « Et après j'ai quitté la ville donc euh Dr Barrel. Je sais pas c'était vraiment confus dans les couloirs là. Mais je me rappellerai toute ma vie de ce truc. On me demandait ce que je sortais de ma chambre enfin c'est pas grave.»

Floriane : «On arrive sur les dernières questions. Qu'est ce qui a fait que vous avez suivi les ordonnances prescrites ou les conseils donnés ? Est-ce que vous les avez suivi déjà ?»

P1 : « Non. »

Floriane : « Pourquoi vous les suivez pas ? »

P1 : «Moi je suis suivie par, j'ai mon médecin traitant et j'ai Olagnon , qu'est au CMP. »

Floriane : « D'accord alors vous avez un psychiatre et un médecin traitant. »

P1 : « Voilà, alors c'est le psychiatre qui charge un maximum, moi comme je veux pas charger, je vais voir le médecin traitant qu'est d'accord avec moi, parce qu'il estime que j'en assez comme ça et que je suis claire dans ma tête mais voilà quoi. Donc Olagnon me fait manger du Zoloft® le matin et du Stilnox®, parce que au démarrage c'était pire je vous explique pas. Et voilà donc c'est avec mon médecin traitant qu'on se met en confiance voilà c'est tout. »

Floriane : « Donc l'expérience de vos médicaments et la confiance de votre médecin traitant. »

P1 : « Voilà. »

Floriane : « Alors P2 alors est-ce que vous avez suivi les ordonnances qu'on vous a prescrites à chaque fois ? »

P2 : « Oui parce que je fais confiance au médecin, parce que si vous faites pas confiance au médecin, ou vous changer de médecin ou je sais pas. »

Floriane : « Oui et les médicaments vous avez confiance et ils sont efficaces sur vous ? »

P2 : « Oui s'il est pas sûr de son médicament comme je suis suivie par un cardiologue, à cause de mon problème de cœur, donc il se consulte avec le cardiologue. Ils s'entendent et puis voilà, soit sur la posologie, soit sur le médicament si il faut le changer ou autre. Non mais je suis l'ordonnance. »

Floriane : « C'est bien, vous êtes compliante. »

P2 : « Ah bah oui. »

Floriane : « P3 vous êtes aussi compliante sur les ordonnances vous les suivez ? »

P3 : « Je suis très vigilante et ça m'a porté chance assez souvent. »

Floriane : « Vous revérifiez systématiquement ? »

P3 : « Je sais pas automatiquement. Voyez par exemple, je veux pas vous faire perdre de temps mais le CHU de Grenoble suite à des varices qui me sont sorties à cause de la cirrhose, m'a donné des béta bloquants. J'ai quelque chose qui me dit ne les prends pas. Alors je vais voir le cardiologue parce que comme j'ai des problèmes de fibrillation et tout ça, mais, heureusement parce que je vais voir le cardiologue qui me dit mais jamais un dosage pareil, jamais c'est pas possible, je vais prendre contact avec Grenoble, on a essayé par un petit dosage et ça n'allait pas du tout non plus mais voyez d'office y'a des fois y'a quelque chose qui me dit mais ne les prends pas alors j'ai été voir le cardiologue alors que le gastro-entérologue m'avait pas dit de consulter le voilà. Alors je rectifie certaines choses comme ça. »

Floriane : « Mais sur les médicaments de l'insomnie. »

P3 : « Alors là de l 'insomnie jamais on n'en parle jamais. »

Floriane : « Vous faites confiance à la prescription et vous ne vérifiez pas . »

P3 : « Bah oui. »

Floriane : « Et vous suivez la prescription s'il vous dit vous en prenez un vous en prenez pas 2. »

P3 : « Oui moi j'ai tendance à réduire plutôt qu'à augmenter vous voyez. »

Floriane : « Vous changez quand même un peu sa prescription. »

P3 : « Je change sa prescription parce qu'en fait si on me dit prend un cachet j'en prends que la moitié. Dans les somnifères hein. Tout ce qui concerne le reste je n'en parle pas. Mais pour les somnifères. Et là, maintenant, je lui dis d'ailleurs à mon médecin je le coupe en 3. Et bah 1/3 du

cachet si vous voulez, c'est pas facile à faire mais ça me suffit. Mais j'ai arrêté le café, le thé voyez. Parce que finalement le café le matin, le thé à 17h. Voilà et le café j'en prends plus. »

Floriane : « P4 vous suivez vos prescriptions ? »

P4 : « Non moi j'ai tendance à réduire mais le médecin le sait. Mais bon il continue à me mettre 1 tous les soirs pour que j'en ai un peu plus d'un mois. Mais par contre si ça va pas, je peux en prendre 1 quand même. »

Floriane : « Et s'il vous a donné des conseils est ce que vous les suivez ? Il vous a pas donné de conseil…»

P4 : « Non il m'a juste dit bah si ça va pas prenez en un entier bon il sait que je gère donc. Et ce qui est antidouleur c'est pareil, j'essaie de réduire au maximum de ce que je peux. »

Floriane : « Alors P5 la dernière qu'est ce qui fait que vous avez suivi ou non les ordonnances et les conseils donnés ? »

P5 : « Non je suis parce que c'est le même médicament et il est efficace donc j'ai pas de raisons de pas le suivre. Par contre, ça m'est arrivé d'augmenter les doses au bout de quelques années. Et donc d'aller sur du Stilnox® 1 et demi et du Noctamide® 1 et demi et du 2 mg donc ça faisait lourd mais je suis tombée enceinte je prenais ça. Mais je l'ai toujours dit. C'est-à-dire que j'ai jamais menti. J'allais chez le médecin je. C'est comme quand on me demande combien je fume, c'est pas la peine de baisser la dose. Je le dis et si vraiment je me retrouve face à quelqu'un qui est pas arrangeant. J'ai toujours le moyen d'avoir le cachet qui manque, par des amis qui se font prescrire le cachet pour moi. »

Floriane : « Donc en fait vous en faites qu'à votre tête ? »

P5 : « Un peu sauf que quand, le jour où j'ai appris que j'étais enceinte je suis passé de 1 comprimé et demi à un demi comprimé pendant 10 jours, et j'ai arrêté complètement au bout de 10 jours et j'en fais qu'à ma tête mais je suis quelqu'un de responsable j'ai pas le sentiment d'avoir fait de grosses bêtises ou de l'avoir caché. »

Floriane : « Et qu'est-ce qui fait que vous suivez pas forcément les ordonnances ? Parce que vous vous connaissez ?»

P5 : « Non parce qu'arriver à un moment où y'a eu des périodes dans ma vie où 1 Stilnox® ça mettait trop de temps à agir, c'est pas que c'était pas suffisant, c'est au fur et à mesure quand je prenais le Stilnox® l'effet était dans la demi-heure qui suivait et, maintenant, l'effet est, bon environ 1h à 2h après et que prendre un cachet et demi ça me permettait d'avoir un effet plus rapide. Et dans une période où je travaillais avec des rythmes un peu plus soutenu et quand je suis tombée enceinte, je pouvais pas me permettre, je travaillais à Mc Donald, et je peux le dire quand on fait une fermeture à 1h du matin et que on rentre chez soi c'est 1 heure et demie on peut pas se permettre de prendre un cachet qui va faire effet à 3h du matin, donc, dans ce cas-là j'ai forcé les doses. »

Floriane : « Donc je me permets, vous dites, vous forcez les doses parce que vous connaissez l'efficacité sur vous et. »

P5 : « Voilà mais je suis honnête, je le dis et je triche pas, et je préviens si je force la dose, voilà quoi. »

Floriane : « Dernière question, très ouverte, quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ? Dans toute votre histoire d'insomnie, qu'est ce qui aurait pu être amélioré ?»

P5 : « En premier lieu, qu'on regarde pas ça comme un problème secondaire, parce que c'est vrai que j'ai eu d'autres problèmes de santé hyper grave mais vraiment lourd aussi et que du coup, j'ai toujours ressenti que les médecins qui étaient en face de moi, pour eux l'insomnie c'était quelque chose de complètement anecdotique et ça m'aidait pas du tout. Donc, peut être que c'est vrai que les médecins sont pas assez formés, peut-être que les médecins généralistes ça les gonflent tous ces gens qui arrivent en leur disant je suis déprimé, je dors pas, bah tout je pense qu'on est des recordmen en France, mais c'est un peu, je préférai que voilà que. »

Floriane : « Que l'insomnie soit sur un premier plan. »

P5 : « Oui que les médecins puissent comprendre que la personne en face puisse se retrouver quand même super handicapé par un problème de sommeil. Et puis après, éviter des réflexions du genre, ça m'est arrivé une fois, un généraliste parce que j'étais étudiante, m'a dit , vous verrez quand vous allez commencer à bosser pour de vrai, vous allez voir, vous allez dormir. C'est un peu énervant. »

Floriane : « D'accord des problèmes de jugement alors. »

P5 : « Oui un peu, le problème du jugement, et de se dire qu'en face on a une personne qui connait son corps, justement quand je parlais de l'effet du médicament, quand je disais que ça va plus vite, que l'effet est plus rapide quand j'en prends plus, j'ai retrouvé des personnes en face de moi qui me disaient que c'était pas possible. Ou par exemple, tout à l'heure, quelqu'un parlait de l'effet psychologique, je me suis retrouvée, j'ai eu une ordonnance à renouveler le 14 février je m'en souviens, et y'a un soir où j'étais persuadée d'avoir pris le médicament, et à 2h du matin j'étais dans mon lit avec les pensées , les mauvaises pensées comme toujours, et le sommeil qui vient pas, et je suis donc retournée dans la cuisine, je suis repartie du 14 février pour voir le comprimé manquant et effectivement ce soir-là j'avais oublié de le prendre et donc pour moi y'a un effet réel. »

Floriane : « Alors P4 est-ce que vous pouvez nous dire si on a des améliorations à apporter dans la prise en charge de l'insomnie ? »

P4 : « Bah, déjà, éviter de nous faire des ordonnances tous les mois, parce que la secu ils se plaignent, ils se plaignent, mais en attendant, le tarif chez le psy c'est 47 euros, ça prend 5 minutes le temps qu'il me sorte l'ordonnance qu'est déjà prête. Puis, qu'il voit vraiment que moi, si je dors pas, ça joue quand même sur mon diabète. Donc en fait, Mme Polge qui s'occupe de mon diabète, elle, elle le

comprend bien. Mais bon comme elle dit, c'est pas à moi de vous mettre les médicaments sur l'ordonnance, donc automatiquement je suis obligée. »

P3 : « Elle peut le faire aussi. »

Floriane : « Elle le comprend mais elle rejette la balle. »

P4 : « Non c'est pas ça, c'est qu'elle dit, étant donné que c'est le psy qui a commencé, moi comme je traite le diabète il vaut mieux que ce soit lui qui par rapport à la sécu. Par rapport à la sécu à chaque fois donc voilà. »

Floriane : « Vous pensez quoi vous ? Qu'est-ce qu'on peut améliorer ? »

P3 : « Moi je vous dis ce qu'on peut améliorer, c'est que je sois plus obligée d'en prendre c'est tout. Mais améliorer quoi ? »

Floriane : « Je parle de comment améliorer… »

P3 : « Pour moi c'est secondaire si vous voulez, c'est un peu secondaire. »

Floriane : « P2 qu'est-ce qu'on peut apporter comme amélioration à la prise en charge des insomnies ? »

P2 : « Je sais pas. Est-ce que le médecin généraliste est assez formé sur ce sujet ? Ou est-ce qu'il pense que c'est secondaire je sais pas. Je sais pas quoi vous répondre là. Oui je vois pas. »

Floriane : « Donc tout ce que vous pensez qui pourrait améliorer les connaissances du médecin généraliste sur les insomniaques. »

P2 : « Oui, je pense que ce serait. Je pense que pour eux, c'est pas quelque chose de primordial. Je pense je sais pas si c'est vrai ou pas. Je ne sais pas est-ce que pour eux l'insomnie c'est pas quelque chose d'imaginaire ? »

P5 : « Pour améliorer la prise en charge, il faudrait que le médecin soit insomniaque. »

Floriane : « Donc plutôt comme P5, mettre les troubles du sommeil au premier plan et faire une consultation dédiée au même titre qu'une grippe. »

P2 : « Oui peut être qu'on aurait des solutions sans être dépendant de ce médicament à vie. »

P5 : « Parfois on a l'impression de le quémander quand on va chez le médecin. »

P2 : « Ah oui. »

P5 : « Moi c'est l'impression que ça me donne, il le sait que je vais pas arrêter du jour au lendemain, il le sait mais en fait je suis là obligée de lui demander si il veut bien s'il vous plait me donner, pour avoir une ordonnance d'avance. »

Floriane : « On revient sur le jugement alors. »

P5 : « Peut-être que c'est moi qui me fait un film, peut-être qu'il me juge pas du tout le médecin mais sauf que moi ça me met dans une situation où j'ai l'impression qu'il me juge. Alors qu'en fait, peut-être que le médecin il en a rien à faire de la 25ème patientes de sa journée, et il en aura 40 derrière, il me juge pas du tout, mais ce que moi ça me met mal à l'aise. »

Floriane : « Et vous P1, qu'est-ce que vous voudriez que l'on apporte comme amélioration dans votre prise ne charge ? »

P1 : « Moi, personnellement, c'est secondaire c'est vrai, moi j'ai, que les docteurs ils écoutent vraiment les gens qui en ont besoin. Que ça devient grave. Parce que l'autre jour j'ai vu un reportage à la télé, y'avait des personnes c'est horrible quoi. Donc il faut qu'ils soient plus à l'écoute et qu'ils aient confiance envers les gens quoi. Parce qu'on va pas s'enfiler toutes les tablettes. Parce que moi, je vois le psy, c'est facile, c'est écrit d'avant, vous connaissez peut être, enfin moi je connais. Y'a un problème quelque part, il faut le résoudre c'est pas par les comprimés. On en a déjà assez à prendre avec les autres, c'est une maladie. Qu'ils essayent de comprendre, c'est une maladie le manque de sommeil. Comment vous pouvez gérer quelqu'un ou quelque chose, c'est une maladie qu'il faut l'entendre, il faut écouter. »

Floriane : « Donc vous seriez rassurée si le trouble du sommeil était un peu plus investigué. »

P1 : « Mais bien sûr, il faut écouter les gens. Parce que je pense que les comprimés c'est facile bah on dort. Je pense qu'il a peut-être chose à facile, ou trouver une autre molécule, ça c'est pas évident, ça c'est encore autre chose. Mais faut qu'il soit à l'écoute. Je peux pas avoir un médecin en qui j'ai pas confiance ou que ça passe pas. »

Floriane : « Vous préfèreriez qu'il vous écoute avant qu'il vous donne le médicament. »

P1 : « Mais bien sûr, d'abord c'est leur rôle écouter les gens. Déjà quand on va chez le médecin, on a l'impression que c'est l'usine, on y passe ¼ d'heure. Bon c'est la vie à l'heure actuelle mais bon faut écouter. Moi quand j'entends cette dame qui frappe son mari un centre du sommeil ça lui ferait pas de mal. »

Floriane : « ça va se terminer du coup … »

Focus group 2

Floriane : « Bonsoir, merci à toutes d'être venues, pour nous aider dans notre thèse sur l'insomnie, thèse de médecine générale donc, je vais vous poser des questions chacune votre tour, essayer de répondre chacune à votre tour, si vous voulez intervenir, essayez de lever la main, essayez de pas parler toutes en même temps parce que vous êtes enregistrées. Donc première question, on va commencer par P6 qui a beaucoup de choses à dire est ce que vous avez des troubles du sommeil ? »

P6 : « Oui »

Floriane : « Est ce vous en souffrez ? »

P6 : « Enormément. »

Floriane : « Enormément, alors est-ce que vous pouvez nous expliquer un peu pourquoi, nous décrire ces troubles du sommeil et pourquoi vous en souffrez ? »

P6 : « Alors j'en souffre parce que sur le plan professionnel manque de concentration, donc on a du mal à relativiser, on est vite irritable, bon sur le long terme ça peut poser des problèmes parce qu'on n'est moins présent, on a tendance à somnoler aussi et quoi dire d'autres, après dans la vie de tous les jours, dans la vie familiale c'est pareil. Moi je m'énerve pour un oui pour un non quand les nerfs ont lâchés, donc on n'arrive plus à gérer notre concentration, on se déconcentre facilement, enfin moi, je me déconcentre facilement. Je suis vite irritable mais c'est vrai que je prends plus du recul, j'ai du mal à prendre du recul sur des choses. Une petite chose prend des proportions importantes. Voilà je pense qu'on a du mal à faire la part des choses dans la vie de tous les jours. On aimerait sortir bah malheureusement on est fatigué donc on doit rentrer plus tôt. On a envie de prendre un verre d'alcool bah tout de suite ça se ressent. Parce que, on perd d'avantage le contrôle. Moi je me trouve moins maître de moi et de mes réactions qu'avant. Ça me pose énormément de problèmes à ce niveau-là. »

Floriane : «Vous avez ses troubles du sommeil qui sont apparus brutalement ? »

P6 : « Suite à un gros problème, suite à un choc. »

Floriane : « Donc vous arrivez à voir comment vous étiez avant vos troubles du sommeil ? »

P6 : « Tout à fait moi je sais ce qu'il s'est passé, je sais pourquoi, malheureusement j'ai pas la clé… »

Floriane : « Pour faire machine arrière, donc retentissement on disait vie professionnelle, vie privée, vie sociale, avec les amis, alcool, etc. . »

P6 : « Tout à fait. »

Floriane : « Ces troubles du sommeil, c'était quoi en fait, des troubles de l'endormissement, des réveils précoces ou … ? »

P6 : « Les 2, et donc j'arrive pas à qualifier mon sommeil, ce qui m'a posé des problèmes longtemps, parce qu'on dit, que si, comment tu as dormi bah je réponds je sais pas. Et c'est vrai que aujourd'hui je sais pas comment je dors. Par contre, ce que je sais, c'est que je me lève fatiguée le matin, j'ai un afflux sanguin, là, qu'est impressionnant, j'ai les yeux qui me roule toute la journée. Quand vraiment je dors pas, moment de pleine lune, je dors encore moins, j'ai des maux de tête énormes. Puis alors voilà, des maux physiques quand même. Sous le problème psychologique y'a quand même des maux physiques important. Alors qu'on a l'impression, les gens ont l'impression qu'on va bien, qu'on plaisante, qu'on essaie d'oublier, on se fixe sur nos problèmes de sommeil donc la journée ça prend des proportions importantes. On a l'impression qu'on gère mais finalement je crois qu'on tient par les nerfs parce que, il faut bien se lever le matin, il faut aller travailler. Le soir quand on rentre il faut faire à manger, chose que j'ai plus du tout envie de faire, je suis fatiguée, donc c'est vrai que y'a des choses qu'on fait moins bien, plus du tout, mal. »

Floriane : « Quand, je reparle de la description de vos troubles du sommeil, quand tout à l'heure, vous parlez de micro réveils que vous ressentez ? »

P6 : « Bah c'est-à-dire que je me suis rendue compte que, moi mon ami se lève 2-3 fois dans la nuit pour aller au toilette donc je sais. Si mon fils vient à n'importe quelle heure de la nuit bah je suis réveillée. Donc je me rends compte que, qu'elle que soit l'heure, à laquelle je suis dérangée dans la nuit, je peux répondre présente, donc ça veut dire que j'ai un sommeil de très mauvaise qualité. Je dors mais je dors mal. »

Floriane : « Vous ne dormez pas profondément.»

P6 : « Je dors pas profondément. »

Floriane : «Alors on va passer à P7, donc vous avez des troubles du sommeil, n'est-ce pas ? Vous confirmez ? »

P7 : « Ah oui. »

Floriane : « Est-ce que vous pouvez nous décrire ces troubles du sommeil ? »

P7 : « Alors moi c'est étonnant, parce que jusqu'à 55 ans, j'étais une grosse grosse dormeuse, vraiment je faisais 10-12h sans problème. Puis à 55 ans, j'ai eu la ménopause tout ça et voilà. Ça a tout changé, ma vie elle a changé à ce moment-là. »

Floriane : « D'accord c'est intéressant ça avec la ménopause. Alors quel type de troubles du sommeil ? »

P7 : « J'arrive pas à m'endormir, au bout de 2-3h je m'endors, je dors 1 heure ou 2, je me réveille, et j'arrive plus de nouveau à m'endormir. Par contre, je m'endormirai bien vers 3h du matin et là je dors jusqu'à 11h profondément. C'est incroyable, je dors le matin. »

Floriane : « D'accord donc trouble de l'endormissement, avec des réveils nocturnes et par contre le matin. »

P7 : « Et le matin je récupère. »

Floriane : « Est-ce que vous en souffrez ? »

P7 : « Bah maintenant je travaille plus, je suis à la retraite donc même si je suis fatiguée, l'après-midi je vais faire une sieste voilà, je récupère la journée en fait, mais c'est sûr que quand je travaillais, j'avais des coups de barre l'après-midi. Parce que c'était dur, je me levais à 6h30 pour aller travailler. Euh l'après-midi, j'étais fatiguée alors là je suis toujours fatiguée mais je peux aller me reposer. »

Floriane : « Ça vous posait problème au niveau professionnel, mais là au niveau de votre vie sociale, ça vous pose pas de soucis ? »

P7 : « Bah la vie sociale, maintenant non. Ce qui m'enquiquine c'est que la nuit quand je dors pas ça cogite, j'y vois tout en noir, y'a que des trucs pas bien, et après ça me… »

Floriane : « Des troubles du sommeil qui vous empêche de ruminer ou c'est l'inverse ? »

P7 : « Bah je sais pas j'en sais rien. Je pense que c'est l'inverse quand même. J'ai comme quelques petits soucis personnels, c'est peut-être pas important mais pour moi ça a de l'importance et est-ce que c'est ça qui m'empêche de dormir ? »

Floriane : « P8, vous avez des troubles du sommeil, vous en souffrez ? A quel niveau vous pouvez nous expliquer ? »

P8 : « Déjà je prenais des médicaments avant la naissance de ma fille, et on m'a dit si tu continues le bébé va pas être sevré, donc, j'ai arrêté un petit peu et c'est vrai qu'elle a jamais dormi et j'avais arrêté 1 an et après j'ai repris. Et puis, plus on me donnait de médicaments, plus je me retrouvais avec des cachets de bipolarité. Donc j'avais du Temesta®, j'avais toute une batterie comme ça pour dormir. J'ai essayé petit à petit d'y enlever, j'en avais plus qu'un, mais pareil je le prends à minuit je dors jusqu'à 3h du matin, donc je me relève pour en prendre un autre et puis bon des fois j'ai peur de pas dormir, donc je prends des surdoses, donc le matin, je me réveille on dirait que j'ai fait la fête, j'ai une tête comme une citrouille. J'aimerais bien arrêter ces médicaments. »

Floriane : « Donc vous, vous ce qui vous pose problèmes dans vos troubles du sommeil, c'est le traitement qu'on vous a mis en place. »

P8 : « Oui parce que plus j'en prends, plus on me donne de doses. Et les doses vont de plus en plus forte. Le matin, je peux pas conduire, j'ai essayé je me suis pris un mur avec la voiture, sans danger mais bon je veux dire c'est impossible. »

Floriane : « Et avant de prendre ces médicaments quels troubles du sommeil vous aviez ? »

P8 : « Je dormais bien ça va. »

Floriane : « Vous dormez bien mais alors, à quel moment vous avez décidé de prendre ces médicaments si vous dormiez bien ? »

P8 : « Bah j'ai travaillé dans un centre de soins palliatifs, et c'est vrai que de voir tous ces décès j'arrivais plus à dormir, donc on a commencé par me donner un Temesta®, puis ça suffisait pas donc on m'a donné un Lexomil ».

Floriane : « Donc c'était cette phase-là qui m'intéresse avant les médicaments, vous arriviez pas à vous endormir, ou vous vous réveilliez au milieu de la nuit ? »

P8 : « Bah mon cerveau, j'avais les yeux qui me brulaient donc j'essayais de dormir, et j'avais l'impression comme dans les films, le cerveau, il arrête pas de travailler, travailler. J'entendais tout ce qui se passe, le chat qui va dans sa litière, l'eau qui tombe. Et en fin de compte le matin on se réveille, et on est 3 fois plus fatigué que si on avait fait la fête. »

Floriane : « D'accord donc plutôt problème d'endormissement. »

P8 : « Ouais et là si j'ai pas mes cachets je deviens folle. Je cours partout. »

Floriane : « On va en reparler, P9 c'est à vous, vous avez des problèmes de sommeil est-ce que vous en souffrez ? »

P9 : « Oui, moins maintenant, ça va mieux depuis 3 mois, mais c'était surtout des troubles de l'endormissement, à fond. Moi je m'endormais tard vers 3-4h du matin lever 7h30 pour aller bosser, en pleines études donc difficulté de concentration, retentissement sur la vie professionnelle, et sociale aussi parce que on est crevé et que trouble de l'humeur avec irritabilité et voilà. Et c'est des fréquences, c'était par cycle en fait, pendant, je pouvais, je sais pas moi, m'endormir 3 à 4 fois entre 2 et 4h30 du matin et après j'étais explosée la journée quoi. »

Floriane : « D'accord. Et c'est des troubles du sommeil qui ont commencé brutalement aussi ? »

P9 : « Non ça s'est installé de manière vraiment progressive dans le cadre de mes études un peu stressante je pense, et c'est arrivé de manière progressive. Après je pense que je me suis toujours endormie tard même quand j'étais plus jeune je me suis toujours endormie tard. J'ai toujours beaucoup cogité, après c'est pareil, savoir qu'elle est la cause de la conséquence ou, c'est toujours difficile de le déterminer vraiment mais vraiment après une heure du matin c'est plutôt depuis 3 ans quoi. »

Floriane : « D'accord donc qu'est-ce que vous rencontrez comme difficultés avec vos troubles du sommeil ? »

P9 : « Sur le retentissement ou comment ça se passe ? »

Floriane : « Difficultés à quel niveau, sur le retentissement, la manière dont vous les gérez. Si ça vous pose vraiment un problème. »

P9 : « Euh là, le retentissement c'était vraiment des difficultés de concentration, qu'étaient handicapantes, du coup j'essayais de me coucher tôt mais ça marche jamais. Donc je récupérais les jours où je travaillais pas, donc j'essayais de me faire un maximum de bonnes nuits par semaine et puis après, je me suis adaptée maintenant 6 heures de sommeil ça me suffit. Même actuellement donc je me suis plutôt bien adaptée là ça va, je me sens beaucoup mieux et j'en souffre beaucoup moins. Et voilà après c'est sûr que voilà je suis jeune et après ça m'a jamais complètement handicapé, mais pour le boulot vraiment difficulté de concentration c'était vraiment handicapant. »

Floriane : « Donc plutôt difficultés au niveau professionnel surtout. Et vous P8, quelles difficultés vous rencontriez particulièrement ? »

P8 : « Par rapport de pas dormir ? »

Floriane : « Est-ce que ces troubles du sommeil, ça retentit à quel niveau ? »

P8 : « Pareil, énervée sur les petits, moi déjà je travaille plus, j'ai arrêté de travailler, mais pareil, je me dis mais attends reste pas chez toi. J'essaie de continuer et tout mais je suis claquée, à la limite je crois que j'aurai un coup de barre vers 1h. Vers 2 heures, j'aurai tendance à m'endormir mais je me dis le fait pas, parce que sinon le soir c'est foutu. Mais c'est foutu quand même le soir. »

Floriane : « C'est surtout que vous êtes fatiguée, est ce que vous ça vous pose des problèmes par rapport à votre famille ? Est-ce que ça gêne votre conjoint par exemple ?»

P8 : « Je suis toute seule, je suis toute seule avec les petits mais c'est vrai que j'ai l'impression de pas arriver à m'occuper d'eux comme il faut. »

Floriane : « Donc retentissement familial, P7, elle s'endort, donc quelles difficultés vous rencontrez avec ces troubles du sommeil ? »

P7 : « Fatiguée la journée, pas la pêche, voilà. Fatiguée. »

Floriane : « Ça pose pas de difficultés à vos proches, que la nuit vous ne dormiez pas par exemple ? »

P7 : « Non, parce que mon mari il est pareil, on est tous les 2 au radar la journée. »

Floriane : « Et sinon, au niveau de la fatigue ça vous handicape mais au niveau de la nuit est-ce que la nuit quand vous ne dormez pas vous vous ennuyez, vous arrivez à vous occuper? »

P7 : « Bah déjà, je regarde la télé alors je sais pas si c'est bon ça. Faudrait me le dire. Donc comme je ne dors pas je regarde la télé, est ce que c'est une bonne solution j'en sais rien. »

Floriane : « Ça vous endors après ? »

P7 : « Non. »

Floriane : « Alors vous avez la réponse. »

P7 : « Non mais est-ce que c'est un … »

Floriane : « C'est un stimulant. »

P6 : « Y'a des gens qui s'endorment devant la télé. »

P7 : « Ouais c'est ça. Non bah la nuit quand je dors pas, ça, ça va pas, c'est pas, comment expliquer, y'a pleins de trucs qui vont pas. Y'a pleins de problèmes, qui existent, mais qui sont amplifiés la nuit. Après le matin les problèmes ils sont toujours là, mais ça va mieux. Enfin, j'ai l'impression que c'est difficile d'expliquer ça.»

Floriane : « P9 vous avez ? »

P9 : « Ouais moi je suis d'accord, le soir, j'ai tout essayé, toutes les techniques pour essayer de m'endormir, d'aller jusqu'à lire des encyclopédies, des trucs super chiants pour essayer de m'endormir mieux. A me faire des tisanes, de la relaxation. Enfin j'ai jamais vraiment trouvé la solution, et pareil quand j'arrête tout ça, c'est que quand je suis dans mon lit et que j'essaye de m'endormir de mon chef, toute seule, tout prend une proportion énorme et ça cogite, ça va super vite alors que ça va très bien dans la journée. Et le soir j'essayais limite de m'occuper pour éviter de cogiter et c'était pas bon… »

P7 : « On pense à tout ce qu'il peut se passer, à tous les malheurs qui peuvent arriver. »

Floriane : « Donc la difficulté que vous me décrivez c'est que, ça génère une anxiété et que l'anxiété génère un trouble du sommeil. Un cercle vicieux. P6 ? »

P6 : « Moi je cogite absolument pas, parce que j'espère trouver le sommeil la nuit. Donc j'ai pas de gros soucis qui prennent de grosse proportion. Je sais que, je crois que je suis devenue un peu fataliste, je sais que je vais pas bien dormir. Donc voilà, c'est tout. Les répercussions c'est la journée, des fois envie de faire du sport, bah je peux pas parce que je suis trop fatiguée. La tête qui tourne. J'arrive quand même à faire des petits malaises. Moi, c'est des répercussions physiques importantes. Voilà, moi, la nuit j'ai pas de problème, j'aime mon lit, je suis contente d'aller me coucher, sachant que le sommeil sera pas de bonne qualité. Bon c'est devenu chronique. Moi c'est le seul problème. Maintenant je ne cherche plus la cause, ni qui, ni quoi. Je parcours un peu les médecines parallèles à la recherche de, en phyto, des gens qui peuvent peut être m'aider. Ça fait 5 ans que je le fais parce que c'est vrai que je me suis un peu heurtée comme P8 les médicaments. Parce que moi dès qu'on vous dit, enfin moi je me suis mise à pleurer quand je suis venue faire un électro à l'hôpital. Je suis venue faire un électro à l'hôpital parce que j'avais le cœur qui s'emballait, c'est pour ça on m'a donné une petite gélule de Xanax® pour me détendre, bon, c'est pas la solution au problème. C'est là où je dis que le généraliste, c'est dommage qu'on soit soigné avec des petites gélules pour un problème de

sommeil, parce que je pense que la solution est pas là, j'ai aussi beaucoup et je sais que de toute façon, et on trompe. Et on dort pas mieux avec du Xanax®, du Lexomil®, ou … »

P8 : « En plus, y'a les effets secondaires. »

P6 : « Oui, y'a les effets secondaires. Moi, j'ai vraiment arrêté tout ça, si ce n'est que quand j'arrive à un stade de fatigue importante et que faut que je tienne au travail (parce que je mange sur mon lieu de travail), je prends la moitié d'un Lysanxia®. Je le prends 2-3 fois par mois. »

Floriane : « Donc on peut résumer, votre difficulté, c'est vraiment le retentissement et les médicaments et leurs effets secondaires. »

P6 : « Moi, j'en prends pratiquement plus, j'en ai pris pendant 1 an, et maintenant j'en prends plus. »

Floriane : « Alors, quelles démarches vous avez entreprise toute seule avant d'aller voir un médecin ou dans un centre du sommeil pour lutter contre ses troubles ? Avant d'aller voir un neurologue ou … »

P6 : « Bah c'est moi qu'est pris l'initiative d'aller voir un neurologue parce que mon médecin généraliste savait plus quoi faire. Je suis anti-médicaments, vous l'avez toutes compris. Donc voilà, je voulais pas prendre, j'avais 45 ans à l'époque, je voulais pas prendre de médicaments. J'ai eu un gros problème dans ma vie, j'ai perdu le sommeil, parce que moi j'ai cogité lorsque j'avais ce problème-là. Mon problème résolu, toujours pas de sommeil, donc incompréhension, j'ai pas compris. Je cogitais plus, le problème résolu, le sommeil est parti. Donc, je me suis dit, c'est pas le médicament qui va me résoudre mes problèmes. Manque de bol comme ça s'empirait, j'ai été obligé de passer par la phase médicament. Bon, je les ai tous essayé aussi. »

Floriane : « Oui mais alors ça, c'est pas toute seule. Ça c'est déjà un médecin qui vous l'a prescrit.»

P6 : « Oui c'est la médecin généraliste. »

Floriane : « Moi je vous demande toute seule, qu'est-ce que vous essayez avant de… »

P6 : « Alors moi, j'ai essayé de, ou alors, je suis allée en hypnose, je suis allée en réflexologie, je suis allée voir un magnétiseur, j'ai fait du tai-chi, là, actuellement je voie une dame qui est médecin en pharmacie qui me soigne avec des huiles essentielles. J'ai fait de l'auriculothérapie. Je suis allée voir un ostéopathe. Je sais pas ce que j'ai pas fait, à part la sophro, parce que j'ai pas trouvé à Sallanches. J'envisageais aussi l EMDR vous voyez donc médecin parallèle à fond. »

Floriane : « L'EMDR ? Vous pouvez nous expliquer un peu ce que c'est ? »

P6 : « Oui, le mouvement des yeux, vous avez pas lu, quand on a un choc, donc voyez, y'a une dame à Sallanches dans la rue du Mont Joly j'ai vu qu'elle faisait de l'EMDR. Ah et j'ai fait une TCC. »

P7 : « Et y'a rien qui marche dans tout ça ? »

P6 : « Non mais, ah si moi après ça m'a débloqué des petites choses, parce que bon on porte tous des petites valises qui vous enquiquinent. Donc, j'ai résolu ce problème, par rapport aux parents, truc machin, bien quand même. Donc, j'ai pris conscience de certaines choses dans ma vie. Donc ça m'a beaucoup aidé pour ça. Donc, j'ai quand même continué parce que ça m'a parlé, j'ai rencontré des gens intéressants qui m'ont expliqué des choses. Bah des fois je me suis retrouvée à pleurer, parce que des fois on n'a pas envie d'entendre qu'on est comme ci ou comme ça. Donc voilà, et donc ça m'a beaucoup aidé pas pour le sommeil mais ça m'a aidé à poser des choses dans la vie que j'aurais peut-être pas posée si j'avais pas eu. Ça m'a aidé à régler aussi. »

Floriane : « Ça vous a peut-être aidé aussi à accepter ce trouble ? »

P6 : « Ah non non non, on n'accepte pas de pas dormir. On n'est plus soi-même. Moi y'a pas un matin où je me lève, où comme vous, vous savez quand on a bien dormi, on a la tête libérée, on a la pêche, on a envie de rigoler, etc . Bon moi, je suis plutôt d'humeur gaie. Le matin, bon je me lève, je me dis je vais pas faire la gueule au petit déjeuner. Donc on prend sur soi, donc nerveusement bon bah il arrive un moment dans la journée, au bout d'une semaine 10 jours, bah on craque. Parce qu'on peut pas faire semblant de bien aller, parce qu'on a la tête complètement vide. Moi je suis fatiguée, j'ai les yeux qui me brûlent, là je suis resserrée au niveau des tempes. »

Floriane : « On a bien compris tous les retentissements chez vous mais là, la question c'est les démarches entreprises. »

P6 : « Bah je suis allée voir tous les réflexo euh… »

Floriane : « Donc ça vous a un peu aidé quand même. »

P6 : « Pas pour le sommeil. »

Floriane : « Mais vous avez entrepris des choses donc, on peut pas vous, donc plein de médecines parallèles. Vous avez essayé des choses comme phytothérapie, des choses comme ça ? »

P6 : « Oui huiles essentielles, ah, et je suis allée voir un homéopathe aussi. »

Floriane : « Et vous P7, vous avez essayé de ? »

P7 : « Non moi j'ai essayé de, là, en ce moment je fais un peu de yoga. J'ai vu un magnétiseur. »

Floriane : « Voilà, ça c'est vous toute seule sans aller voir un médecin. »

P7 : « Ouais et puis mon médecin ils voudrait, enfin il voudrait me donner des médicaments, mais je veux pas alors voilà, on en est là. »

P6 : « Y'a la mélatonine vous savez ? Après 55 ans. »

P7 : « Non, je connais pas, je connais aucuns médicaments. »

P6 : « Alors moi, voilà ce que je trouve dommage c'est qu'on ne nous explique pas le fonctionnement du sommeil. La mélatonine, les récepteurs, les transmetteurs gaba. Et c'est important de connaitre aussi. »

P7 : « Bah moi je connais pas tous ces mots. »

P6 : « Bah moi je m'y suis intéressée à toutes ces choses-là. Parce que quand j'ai une pathologie, qu'est-ce que j'ai ? Je dors pas, je suis insomniaque, chronique, pas chronique, je m'endors, m'endors pas. »

Floriane : « Alors P6, on va y venir sur ce que, pour améliorer la question du sommeil. Pour l'instant, alors on va poser la question à P8, qu'est-ce que vous avez entrepris vous toute seule ? rien du tout ? »

P8 : « Je vais pas me cacher, je suis foutue. »

Floriane : « Dès que vos troubles du sommeil sont apparus, vous travaillez de nuit en soins palliatifs, vous vous êtes tout de suite adressée à quelqu'un ? »

P7 : « Non, j'ai demandé à une infirmière, j'ai dit je peux pas dormir, et elle m'a donné un, qu'est-ce qu'elle m'a donné, Lexomil® au début. Et puis j'en ai un peu trop pris j'ai fait des malaises. Après j'avais des problèmes j'arrivais plus à ouvrir la bouche, j'avais l'impression d'avoir les mâchoires sur ressort enfin y'avait pleins d'effets secondaires. Le matin je me levais c'était l'horreur j'arrivais pas, on aurait dit que j'étais saoul, une cuite, mais vraiment mal à la tête, mal aux yeux je tapais dans les murs. »

Floriane : « Et là, ça fait combien d'années que vous êtes comme ça ? »

P8 : « Ca fait 15 ans. »

Floriane : « Et depuis 15 ans, vous avez pas eu une démarche personnelle par rapport à ces troubles du sommeil ? »

P8 : « Bah à chaque fois, moi on m'envoie voir un médecin, qui m'envoie voir un psychiatre qui me met une liste comme ça de médicaments et après j'arrive pas à m'en sortir. »

Floriane : « Vous avez pas essayé d'autres choses ? »

P8 : « Bah de toute façon, j'ai essayé l'homéopathie ça fait rien. Mais c'est trop léger par rapport aux médicaments que j'ai pris. Mais maintenant j'en ai plus qu'un. »

P6 : « Et puis, problème d'argent parce que je veux dire, ça coûte très cher. Moi j'ai dépensé une fortune en allant voir un médecin, c'est remboursé par la sécu, en allant voir un psy bah c'est aussi remboursé. Bon après, quand vous faites une démarche on sait que c'est plus long avec la médecine parallèle. »

P7 : « Là, c'est pas remboursé. »

P6 : « C'est pas remboursé, même si vous avez une bonne mutuelle, il vous rembourse 3 fois 50 euros dans l'année si vous y allez 3 fois par mois, vous multipliez 150 euros plus les médicaments qui ne sont pas remboursés. Parce que là moi j'en ai pour une fortune parce que y'a ça aussi. »

Floriane : « Donc, en fait les démarches personnelles, elles sont aussi limitées, par le facteur financier. »

P6 : « Bah oui. »

Floriane : « Et P9 est-ce que vous avez essayé des choses ? »

P9 : « J'ai essayé pleins de choses, j'ai pas pris de médicaments ou presque, j'ai pris que de l'Euphytose® et au final, qu'à vraiment pas marché et sinon j'ai essayé d'axer sur les règles hygiéno-diététiques. Plus faire de sport le soir, essayer de manger plus tôt, pas prendre de douche le soir mais le matin et d'essayer de, enfin j'ai fait un peu de relaxation là j'écoutais un CD dans mon lit ça, ça marchait plutôt bien. Ça marchait pas trop mal au début mais ça s'est vite arrêté. Et après c'était quand j'arrivais pas à dormir, au lieu de ruminer, je me relevais, j'allais boire un coup, j'allais faire un tour dehors prendre l'air, et je revenais. Ça ça marchait pas trop mal aussi. Et sinon j'ai essayé de lire des trucs super chiant pour essayer de m'endormir, ça, ça a marché un temps aussi mais plus après. Enfin j'ai essayé pleins de trucs comme ça mais surtout accès sur les RHD au maximum. Et je sais pas si ça a marché ou pas mais maintenant que j'ai une vie assez saine, j'ai pas de troubles du sommeil, enfin moins. »

Floriane : « Et vous autres vous avez essayé les règles hygiéno-diététiques? D'avoir une bonne hygiène de vie tout simplement ? »

P7 : « Bah on a une bonne hygiène de vie enfin je suppose. »

Floriane : « Ouais enfin par exemple regarder la télé jusqu'à 23h savoir que. »

P7 : « Ah bah oui mais maintenant vu qu'on dort plus on regarde la télé. »

P6 : « Non mais ça, ça marche plus non plus, je l'ai fait pendant 1 ans, les 12 commandements comme je disais, c'est bon. Hein les pates le soir, les pommes, tout ce qui induit la sérotonine, machin. Ça va bien, pas de télé, pas d'ordi, tu te lèves à la même heure, tu te couches, à la même heure, y compris le week-end. Ça marche pas, c'est pas normal, on va dormir dans euh, c'est pareil pas de jour du tout, pas de bruits, ça moi je l'ai fait pendant 2 ans c'est pas des techniques, ou alors quand on a un petit problème passager, quand on est anxieux parce qu'on a un examen etc... Adopter ce genre d'hygiène de vie ok. Quand y'a un sérieux, réel problème de sommeil, je pense pas que ce sont des techniques qui payent sur le long terme. Moi j'ai pendant 2 ans euh… »

P9 : « Moi y'en a qu'une qui marche avec la télé, maintenant quand j'arrive pas à m'endormir, c'est que je mets un film que je connais par cœur et je le laisse en fond. Non mais c'est vrai et là du coup je

sais pas mais mon cerveau, il écoute le film, il cogite pas et du coup je m'endors plus facilement. Ça au moment où j'étais à l'apogée de mes troubles du sommeil ça a marché un petit peu. »

P7 : « Et ça a marché ? »

P9 : « Ouais ça a marché mais avec un truc que je connais, un film que j'ai pas la palpitation de savoir la fin et tout parce que moi il faut que je sache la fin, et du coup un truc que je connais, un truc que je connais mais au moins j'écoute d'une oreille, et je m'endors. Je pense que mon sommeil est un peu de moins bonne qualité le temps de voilà mais en tout cas ça marche un petit peu. »

Floriane : « Donc, c'est bien vous développez un subterfuge pour arriver à dormir. »

P9 : « Ouais mais ça marche pas mal. »

P6 : « Mais je pense que c'est l'inconscient à un moment qui prend le dessus. Le manque de sommeil après on peut adopter toutes les techniques palliatives. Moi j'ai lu pleins de bouquins, moi je pense que ce qu'il faut c'est là, c'est déprogrammer l'inconscient, un choc etc… »

Floriane : « Pas facile.»

P7 : « Par contre, lire, comme on est fatigué, bah on peut pas lire. »

P6 : « Ouais on lit 3 fois la même page. »

Floriane : « Lire c'est une méthode pour vous endormir du coup ? »

P7 : « Bah non comme je suis fatiguée, j'arrive pas à lire. Je me concentre pas j'arrive pas. »

P9 : « Moi c'est le contraire du coup quand je commence à lire, ça stimule mon cerveau, et du coup, bah alors là je sais que. »

P7 : « Bah moi, ça me fatigue de lire. »

Floriane : « D'accord, ça vous fatigue mais ça vous endors pas. Alors pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil ? C'est quoi votre sommeil rêvé ?»

P6 : « Oh, alors c'est de me coucher à 23h30 le soir et de me réveiller à 7h. »

Floriane : « En ayant dormi d'une traite ? »

P6 : « Exactement. Quitte à me lever, aller 3 fois dans la nuit je veux bien. Mais alors oui c'est aller me coucher. Parce que moi, je suis plutôt du soir mais à 23h30 et me lever à 7h ouais. Mais même 6h du matin, avoir au moins 7h d'un sommeil réparateur. Ou du moins, c'est me lever le matin et être en forme voilà. A la limite, je m'en fiche de dormir 3h 4h je compte plus moi là. Je pense que quand on dors pas, on compte plus. On sait pas si on a dormi. En fait, moi maintenant, ça m'intéresse pas qu'on me dise t'a dormi 3h 4h 5h je m'en fiche complètement. Moi ce que je veux, c'est me lever le matin, ne plus avoir ses sensations là et être bien comme tout le monde voilà. Voilà ce que je pense

ce que l'insomniaque demande, c'est pas avoir besoin de médicaments pour s'endormir et se lever et aller bien. Avoir dormi 2H 3h 4h peu importe dans la mesure où on est en forme, je crois que c'est ça. C'est la qualité et se lever bien le matin. »

Floriane : «L'essentiel pour vous, c'est le retentissement. »

P6 : « Voilà, il faut aller bien le lendemain matin, peu importe si on n'est pas tous égaux par rapport au sommeil, y'en a qui dorment 3h, d'autres c'est 4, d'autres il leur faut 8 ou 9h de sommeil pour être en forme. Donc en fait, là on n'est pas tous égaux non plus, par rapport à ça. Et je pense que ce qu'est important pour bien dormir, c'est se lever le matin et être en forme. Bon avoir la pêche, avoir envie de faire pleins de choses etc…et on n'a plus ça, on n'a plus cette énergie où on se traine bah faut aller travailler bah on y va. Mais bon c'est les nerfs qui prennent le dessus. Et bon moi j'ai un métier de contact je peux pas arriver avec smiley du mauvais côté donc voilà mais forcément à un moment donné on craque parce que c'est pas quelque chose de naturel. »

Floriane : « Alors les critères d'un bon sommeil pour vous P7 ? »

P7 : « Ah bah moi maintenant j'aimerais m'endormir à 22h et me lever à 7h voilà. »

Floriane : « D'accord donc c'est une question de durée. »

P7 : « Oui et puis dormir aussi hein bah voilà. Dormir voilà. Ça m'irait bien ça. »

Floriane : « P8 euh ? »

P8 : « J'aimerais bien dormir, je m'en fous de dormir 1 ou 2H mais se lever bien le matin. Pas avoir mal à la tête, pas arriver à comprendre ce qu'on dit, le temps que tous les effets se dissipent là. »

Floriane : « Donc pour vous le sommeil c'est de se lever le matin, d'avoir une concentration efficace ?»

P8 : « Oui de se lever bien. »

Floriane : « C'est bien on parle de durée, de retentissement le matin, sur la forme et sur la mémoire. Et puis P9 ? »

P9 : « Alors moi ce serait d'arriver à m'endormir en moins de 3h, mais déjà franchement un bon sommeil, si je pouvais me coucher et m'endormir directement ce serait pas royal et bon bah pareil, après que je sois en forme, le lendemain et d'une traite me réveiller le matin. Mais vraiment mais l'endormissement quoi. Pilule magique et. »

Floriane : « Ouais ne pas tourner dans son lit 3h et d'accord. Alors on repart avec P9, voulez-vous dire au groupe quelles sont les raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide de quelqu'un ? Est-ce que vous avez demandé l'aide de quelqu'un déjà ?»

P9 : « Ouais ouais je suis allée, c'est mes colocataires qui m'ont dit il faut absolument que t'ailles voir quelqu'un c'est plus possible, c'est plus gérable. J'ai essayé pareil, de prendre sur moi, de faire le smiley, la concentration, machin, bidule truc. Gros horaires, on finit tard, tout ça, j'arrivais plus du tout à gérer. Et du coup, je suis allée voir un médecin généraliste qui m'a prescrit de l'Euphytose® et qui après m'a prescrit d'autres choses mais je voulais vraiment pas, je voulais vraiment rien prendre parce que je me suis dit à 22 ans sinon c'est foutu. Et du coup, ouais c'est. Enfin de moi-même non c'est mon entourage qui m'a dit. »

Floriane : « D'accord donc c'était la pression extérieure. »

P9 : « Ouais mais ils ont eu raison, moi je me disais ça va mieux je dormais bien et puis la semaine d'après c'est la cata. »

Floriane : « D'accord de vous-même, vous auriez pas été. »

P9 : « Si je pense que quand même si j'aurais trop craqué. »

Floriane : « Euh ok, P8 la même question, quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander l'aide de quelqu'un ? »

P8 : « C'est pas que j'ai demandé de l'aide, c'est que l'infirmière m'a donné un cachet, pour me détendre, et qu'après j'ai vu que je pouvais plus m'en passer. Donc fallait que j'aille voir un médecin et je lui ai dit je veux ça. Je savais à la base ce que je voulais et je voyais que ça allait pas que les cachets me convenaient pas jusqu'à un jour où j'ai trouvé celui qui me convenait, et donc avec les effets secondaires qui y'a derrière quoi. »

Floriane : « Donc en fait le médecin il vous a prescrit mais vous êtes pas allé le voir pour lui demander son avis. »

P8 : « Voilà je lui ai dit je veux ça, point à la ligne. Après j'ai été voir un psychiatre et j'ai eu pfff. Ma liste de course. »

Floriane : « D'accord. Alors l'insomnie c'était votre seul motif de consultation ? Quand vous êtes allée voir votre médecin pour qu'il vous prescrive ça ?»

P8 : « Oui, j'y vais juste pour ça. Ça me fais chier de mettre 23 euros par mois pour avoir un comprimé qui en vaut 2 euros et que si je l'ai pas je dors pas. »

Floriane : « D'accord. Et P9 pareil votre motif de consultation la première fois ? »

P9 : « Y'avait que ça. »

Floriane : « D'accord y'avait pas, c'était pas noyé dans une masse de questions. »

P9 : « Non. »

Floriane : « P7, quelles raisons vous ont poussé à demander l'aide de quelqu'un ? C'est vous-même est-ce que c'est ? »

P7 : « Non, je suis allée voir mon médecin pour autre chose. J'ai de la tension tous les 3 mois je vais le voir et puis je lui ai parlé de ça de mon problème de sommeil. Alors il m'a donné de l'Euphytose® c'est ça ? Ça a rien fait. Alors après il a voulu me donner des somnifères et puis j'ai rien voulu. Alors si il m'a dit si t'en prends un de temps en temps vraiment quand. Et effectivement quand j'en prends la moitié d'un je dors mais je veux pas rentrer dans ce truc-là. »

Floriane : « Donc vous êtes allée la voir et vous lui en avez parlé comme ça fortuitement ? »

P7 : « Oui. »

Floriane : « Y'avait pas vraiment de raison ce jour-là ? »

P7 : « Non. »

Floriane : « P6 du coup quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander de l'aide de quelqu'un? C'est de vous-même ou c'est une pression extérieure ? »

P6 : « C'est ma mère qui m'a dit, fais quelque chose pour dormir. Parce que j'avais un problème à résoudre par rapport à mon fils et j'ai eu peur que, moi c'était à l'époque, c'était vraiment des nuits blanches. Donc y'avait toute une série après qui s'emballait, des crises d'angoisse etc, je connaissais pas bien aussi ce phénomène. J'ai demandé de l'aide pour dormir un peu mais malgré qu'on m'ait après, bon je suis retournée en suppliant pour qu'on me donne un cachet plus fort pour dormir. Mais simplement pour résoudre mes problèmes d'insomnie oui point barre. Y'avait rien derrière. »

Floriane : « Vous êtes un peu allée à reculons la première fois poussée par votre mère ? »

P6 : « Bah moi j'aime pas les médicaments, voilà mais c'est vrai que je cumulais les nuits blanches et je voyais que, enfin moi, je suis arrivée à un stade où assez grave quand même. Ouais et ma mère s'est fait un peu peur. Et je vous dis j'ai eu un problème après, avec mon fils, qui devait se traiter au tribunal, ma mère avait peur que je perde la garde à cause de ça. Par rapport à mon état physique, j'étais incapable pendant 15 jours, j'étais incapable de me lever, je voulais plus voir mon fils, je mangeais plus, je dormais plus. Donc oui fallait que je dorme. »

Floriane : « Donc c'était devenu une obligation par rapport à ? »

P6 : « Une obligation, une obsession c'était une obsession. Moi ça a pris des proportions. Oui, c'est vrai que c'était une obsession. »

Floriane : « Une pression extérieure de la mère et en plus c'était une obligation du fait, pour garder la garde de votre fils ? »

P6 « Mais moi je voulais, j'allais voir ma mère ou mon père, à un moment donné, et même à 45 ans. Moi je suis allée voir à un moment mon père dormir dans son lit et lui dire, tu me dis à quelle heure je

m', non mais véridique hein, tu me dis à quelle heure je m'endors et à quelle heure je me réveille. Et le lendemain de lui poser la question est-ce que je me suis endormie ? Parce que mon père dort pas beaucoup. »

Floriane : « Et du coup, la première consultation c'était vraiment que pour ça ? Ou vous l'avez noyé dans une autre demande ? »

P6 : « Ah bah non non non moi je lui ai dit je dors pas, je lui expliquais la raison pour laquelle j'avais perdu le sommeil, pourquoi j'avais perdu mon sommeil. Et je lui ai dit voilà faut que je dorme. Mais uniquement, et puis j'ai que ce problème là en fait. Enfin oui. »

Floriane : « Alors, lors de cette première consultation, justement avec le médecin, quelles attentes vous aviez de lui ? »

P6 : « Bah j'avais envie qu'elle me donne un petit cachet miracle pour dormir. Ce qui a pas été le cas. »

Floriane : « D'accord à ce moment-là vous vouliez un cachet, vous vouliez pas. »

P6 : « Ah bah oui moi je voulais un cachet pour dormir moi je voulais, j'avais un problème à résoudre, je passais au tribunal, j'ai eu un malaise, j'ai fait un choc, moi j'ai eu un malaise au mois d'aout de l'année en cours et après j'ai eu de gros problème au mois de septembre et comme j'ai cumulé beaucoup de nuits blanches et j'ai perdu pied, j'ai eu 15 jours d'arrêt de travail et je suis allée voir le médecin, j'ai consulté, j'ai dit faut que je dorme. C'est tout. Et là, oui je suis allée réclamer un médicament pour dormir puisque pour moi dormir c'était la solution à mon problème. Si je dormais le lendemain je pensais bien, j'avais envie de voir mon fils et voilà. »

Floriane : « Et tout à l'heure vous nous avez beaucoup parlé hors enregistrement des qualités que vous recherchiez justement chez l'interlocuteur privilégié de santé chez votre médecin qu'est-ce que vous attendiez de lui? »

P6 : « Bah on voit toujours que quand on a ce problème, on nous donne Euphytose®, P9 est jeune, normal mais bon. Malheureusement, je pense que le généraliste est un petit peu, a pas de solution par rapport aux insomnies quel quelle soient. On se sent pas. Et je pense pas que c'est sa première fonction. Franchement, je pense que l'insomnie c'est une pathologie à part, que de la même façon quand on est cardiaque, ou quand on asthmatique, c'est pareil, c'est pas le généraliste. Je pense c'est des pathologies après qu'on fasse une ordonnance, après le médecin généraliste. Enfin c'est mon avis hein. »

P7 : « Non mais si il nous donne des médicaments pour dormir, bah voilà y'a la solution. Mais faut prendre les médicaments. »

P6 : « Ce qu'il y a, c'est que moi, je crois que, les médecins généralistes que j'ai rencontré mais ils vont pas plus haut, loin. »

Floriane : « Si je résume en fait les qualités que vous attendez du médecin c'est quelqu'un qui est, enfin pour le sujet des insomnies, qui est vraiment spécialisé en fait. »

P6 : « Ouais. »

Floriane : « Vous voudriez pas passer par le médecin généraliste mais plutôt par… »

P6 : « Moi avec tout ce que je sais, d'ailleurs j'y vais plus du tout voir mon médecin généraliste pour ça.»

Floriane : « Maintenant vous devez en savoir plus le sommeil que votre médecin généraliste. »

P6 : « Oui je pense aussi, enfin j'en sais rien. Oui oui si elle me l'a dit bon P6 ça je sais pas soigner ça a été un échec, mais elle a été merveilleuse je veux dire ça a été un soutient. Moi je suis allée l'enquiquiner, j'ai fait un EEG, je suis allée voir un angiologue. Je veux dire, elle a été, les poumons. J'ai voulu passé une IRM parce que bon j'avais des problèmes de, quand on a la tête qui tourne etc… j'ai dit ça y est j'ai une tumeur au cerveau. Chaque fois j'avais mon ordonnance, je suis allée passer une IRM etc … »

Floriane : « D'accord, ce que vous attendez de votre médecin généraliste... »

P6 : « Par contre un soutient extraordinaire. Mais le généraliste je pense qu'il est pas fait pour apporter une solution à ce genre de problème. Et je pense que c'est ni l'Euphytose®, c'est pas le problème il est pas là. C'est pas le Lexomil® ou. »

Floriane : « Par manque de connaissance sur le sujet c'est ça ? »

P6 : « Ouais parce que je pense que. Moi j'ai discuté avec mon médecin généraliste et son remplaçant bon bah on voit que, moi elle m'a dit je connais pas et à un moment donné, elle m'a dit aller faire de la sophro. Ils sont entre guillemet largués. Il sait pas. »

Floriane : « Alors on va passer à P7 je vais poser la même question, quelles attentes vous avez avec le médecin traitant lors de la consultation ? »

P7 : « Bah elle dit tout P6 là. Moi, en fait qu'il trouve quelque chose. Peu importe quoi. »

Floriane : « Qu'il trouve la cause de ce trouble qu'il ? »

P7 : « Voilà. »

Floriane : « Ou qu'il trouve une solution ? »

P7 : « Les 2.»

P6 : « Bah qu'il sache nous orienter vers quelque chose pour une aide si ils savent pas quoi faire et ça ils le font pas non plus, enfin moi ce que je trouve, après le psy ça a une connotation psychiatre, moi j'y suis allée voir le psychiatre de Sallanches, j'y suis jamais retournée d'ailleurs. Après c'est une

connotation péjorative aussi, tu dors pas, tu vas voir un psychiatre attends euh là aussi. C'est pour ça je dis on nous explique pas. On nous dit rien au début on sait pas on dors pas. Enfin on a tendance à dire, c'est comme celui qui déprime. On entend ça souvent, ouais il est taré. Non je veux dire y'a un problème à un moment donné, tout de suite psychiatre les grands mots, là aussi je suis pas d'accord on est mal orienté, la prise en charge elle est pas faite correctement par manque d'information. Mais bon moi je me suis retrouvée devant le psychiatre de Sallanches. Euh je citerais pas son nom mais c'est bon quoi. Il m'a parlé d'un charabia pendant 20 minutes, 41 euros, moi j'y suis allée avec une lettre parce que mon problème c'était une lettre il était net. Il m'a interprété la lettre je le savais déjà, il m'a parlé avec des grands termes techniques j'ai rien compris du tout. Au bout du rouleau, un petit cachet. Et puis voilà donc là, t'as pas envie. Enfin, tu dors pas : psychiatre. Là, j'ai pas compris. »

Floriane : «D'accord vous attendez du médecin. »

P6 : « Une orientation, qu'on nous dise pas psychiatre, ou Lexomil®, ou Temesta® ou Lysanxia®. »

P7 : « Mais le spécialiste du sommeil comment il s'appelle ? »

Floriane : « On adresse à des centres du sommeil justement voilà. »

P6 : « Y'en a un à Annemasse. »

Floriane : « Ou à un pneumologue, à l'hôpital mais là c'est pas le sujet, donc vous vous attendez une orientation mais sinon vous attendiez quelque chose d'autre ? Une qualité ? »

P7 : « Moi j'aurais voulu qu'il trouve une solution. »

Floriane : « P8 ? »

P8 : « Moi pareil, je pense qu'il me donne les médicaments parce que je les demande mais c'est lui qui m'a dit de venir vous voir et lui il voudrait que je les arrête mais malheureusement on peut pas les arrêter comme ça quand on en a pris pendant des années. »

Floriane : « Donc vous attendez de votre médecin qu'il vous renouvelle. »

P8 : « Oui parce que je vois pas d'autres solutions, le psychiatre pareil je suis allée le voir, et je ressors avec une liste non mais attends. »

P7 : « Mais ces médicaments pour dormir c'est dangereux ? C'est ? Faut pas commencer ? Faut »

P6 : « 15 jours vous avez vu sur les boîtes 15 jours. »

P7 : « Parce que s'il n'y a pas de problèmes moi je les prends les médicaments. »

Floriane : « Je peux pas répondre à ces questions ce soir, c'est pas le sujet. »

P7 : « Oui mais c'est ça, on voudrait les réponses. »

Floriane : « On en reparlera après. »

P8 : « Moi je pense que y'a beaucoup d'effets secondaires tout de même. Et ils ont peur de la maladie d'Alzheimer là sur certains médicaments c'est pour ça qu'ils veulent qu'on les arrête. Moi je fais des choses que je ne fais pas habituellement avec ces médicaments.»

Floriane : « Donc, c'est des médicaments qui vous font peur et vous attendez finalement de votre médecin qu'il vous oriente vers autre chose ? »

P8 : « Mais je sais pas, je sais que y'aura pas de solution. Parce que si je les ai pas, je dors pas. Et quand je les ai.»

P7 : « Ouais mais c'est des raisons psychologiques justement. »

P6 : « C'est ce que vous croyez ça, moi je me suis sevrée du Lexomil, bon je l'ai pris moins longtemps que vous mais bon voyez sur toutes les boites ça s'appelle benzodiazépines »

Floriane : « P8 c'est pas du tout le sujet, c'est pas de ça qu'on est en train de parler. Je vous demandais les qualités du médecin que vous aimeriez avoir en face de vous quelqu'un qui vous écoute, quelqu'un qui. »

P8 : « Mais il m'écoute, mais il sait pas quelles solutions me donner à part ces boîtes de médicaments. »

Floriane : « Donc vous avez pas vraiment d'attentes par rapport à votre médecin sur ce sujet-là. »

P8 : « Non. »

P7 : « Mais à part les médicaments qu'est-ce qu'il peut faire d'autre ? »

P6 : « Nous orienter vers quelqu'un qui saurait euh non ? »

Floriane : « Par exemple, P9 ? »

P9 : « Moi ce que j'attendais, je sais pas trop ce que j'attendais. En fait, je crois que c'est, comme j'y allais un peu par pression extérieure etc., je commençais vraiment à me rendre compte que j'avais un trouble du sommeil, que c'est normal que j'en puisse plus, j'en pouvais vraiment plus, c'était l'horreur. Et je pense que le fait qu'il m'écoute, parce que je pense que l'écoute c'est vachement important, qu'il me soutient en disant voilà, qu'il me dise que j'étais pas la seule ça fait aussi du bien. Après, qu'il m'oriente, en fait j'étais hyper fataliste en y allant, je me suis dit bon allez j'y vais il va me filer de l'Euphytose® que j'avais déjà essayé, ça a pas marché. Et il va me proposer des médicaments et il m'en a proposé mais j'ai refusé parce que je voulais absolument pas rentrer là-dedans, il fallait absolument pas que j'ai de trouble de mémoire l'année passée, donc en fait, j'étais hyper fataliste je croyais qu'il fallait juste qu'il me dise « oui vous avez des troubles du sommeil donc vous n'êtes pas seule » et qu'il ait un peu écouté voilà mais franchement j'en attendais pas plus. Je sais qu'il n'y avait pas de remède miracle, je me suis vachement renseignée moi aussi, vraiment vraiment beaucoup sur

tout ça. J'allais sur des blogs, des forums, on en parlait vachement autour de moi etc. Mais franchement j'étais fataliste étant dans le milieu médical, j'ai essayé de trouver des solutions autres que médicamenteuses et je sais que à part d'aller dans un centre du sommeil où ça marche vraiment bien et c'est super mais j'avais franchement pas le temps pour ça. »

Floriane : « Donc pas franchement d'attente par rapport au médecin généraliste mais finalement la qualité que vous avez appréciez chez lui c'est qu'il vous rassure et que »

P9 : « Ouais c'était l'écoute, la réassurance et puis me faire me rendre compte que vraiment c'était pas normal. Il m'a rassuré surtout sur le fait que j'en pouvais plus et que c'était normal. »

P7 : « Ca fait pas avancer le problème. »

P9 : « Mais ça fait pas avancer le problème je suis d'accord. »

Floriane : «Si être rassurée ça peut faire avancer le problème. »

P7 : « Ouais mais on l'a quand même le problème, on est rassuré avec le problème. »

Floriane : « Alors quelles solutions vous ont été proposé ce jour-là? »

P9 : « Alors chez le médecin ? Moi elle m'a redit pleins de règles hygiéno-diététiques et j'ai dit que j'avais déjà mis à exécution. Elle m'a proposé l'Euphytose® et elle m'a aussi proposé d'aller voir un psychiatre alors là j'ai pas trop compris parce que c'était la première fois que j'allais la voir cette médecin généraliste. J'étais jamais allée voir un médecin avant. Et franchement, j'ai pas trop compris pourquoi elle m'avait proposé ça. Je lui ai dit que j'avais vraiment pas le temps d'aller voir un psychiatre et voilà. Alors peut être que j'aurai dû y aller j'en sais rien, mais elle m'a pas proposé d'autres choses. Après j'y étais retournée une fois, elle m'avait dit de revenir si ça marchait pas, et effectivement je suis revenue et là, sa 2ème ligne, direct, ça a était un psychotrope mais je voulais absolument pas prendre un psychotrope. »

Floriane : « Donc qu'est-ce qui a fait ou non que vous avez suivi les ordonnances prescrites et les conseils donnés? »

P9 : « Alors je les ai suivis pareil à contre-pied donc déjà je pense que c'était mauvais. J'avais déjà tenté l'Euphytose® et ça marchait pas. J'ai essayé de mettre toute ma bonne volonté en disant bon allez je fais tout ça tout bien, les horaires, tout ce qu'elle m'a dit machin et tout. Et voilà, et allez voir un psychiatre franchement, dans ma vie, je vois pas pourquoi je serai allée voir un psychiatre. Je voyais pas comment un psychiatre allait m'aider dans mes troubles du sommeil. Je n'ai pas suivi cette prescription. »

Floriane : « Donc manque de confiance par rapport à la prescription du psychiatre. »

P9 : « Ouais pour le psy un peu, mais en plus quand elle me l'a proposé, c'était vraiment : ouais si ça fait vraiment longtemps que ça dure faudrait peut-être aller voir un psychiatre. Mais c'était vraiment pas basé, ni fondé, aucune question sur moi, elle a vraiment pas été top pour ça. »

Floriane : « P8, quelles solutions vous ont été proposées lorsque vous êtes allée voir votre médecin ? »

P8 : « Elle m'a dit d'aller voir un psychiatre. Mais j'ai l'impression qu'il pense que le psychiatre, vu qu'il soigne des personnes dépressives, il a plus de possibilités à donner des médicaments plus forts on va dire. C'est tout, parce qu'il en a rien à foutre le psychiatre, on le paye, lui il nous donne la liste et puis on s'en va.»

Floriane : « Non c'est intéressant ce que vous dites, de dire que le médecin généraliste a plus confiance en le médecin psychiatre pour avoir des thérapeutiques plus forte. »

P8 : « Pourquoi on nous envoie vers le médecin psychiatre ? »

P6 : « Parce qu'ils savent pas quoi faire. »

P8 : « Oui et le médecin psychiatre, il sait pas non plus il nous donne des médicaments qui sont quand même vachement fort. »

P6 : « Bah le médecin psychiatre il est habilité à donner des psychotropes. »

Floriane : « Et du coup, vous avez suivi les ordonnances prescrites ou pas ? »

P8 : « Même pas, parce que comme je connaissais la pharmacienne, elle m'a dit mais P8 tu prends quoi ? Je lui réponds mais c'est pour dormir, elle me dit t'es folle c'est des cachets de la bipolarité, donc pour les gens qui sont comment schizophrènes. Mais ça avait rien à voir. Le Temesta®, le machin, le truc et l'autre il me colle encore je sais pas combien de médicaments et en plus le problème c'est que quand on prend ce genre de médicament notre corps s'habitue donc on commence par 1 demi après on prend 1, après on en prend 1 et demi, après 2 et après on prend un tas de médicaments et puis on n'arrive plus à s'en sortir c'est le cercle vicieux. Et pour les arrêter faut faire machine arrière et là faut commencer par en enlever 1 moitié après 1 et ça met des années quoi. »

Floriane : « Donc ce qui fait que vous avez pas suivi l'ordonnance de votre médecin, appréhension par rapport aux ? »

P8 : « Parce qu'elle m'avait dit, non c'est parce que la pharmacienne m'a dit que c'était dangereux. Non j'ai dit mais attends là je fais une connerie faut que j'arrête, j'ai des gamins et tout. Donc j'ai dit, j'arrête tout, elle m'a dit, fais pas ça, c'est comme quelqu'un qui fume et qui va arrêter du jour au lendemain, va tout doucement. Bon maintenant, j'en prends plus qu'un, je pourrais en enlever ce serait magnifique. »

Floriane : « Quelle solution vous avez été proposé lors de votre première consultation sur le sommeil ? »

P7 : « Moi il m'a pas parlé de psy, non il m'a pas. Il doit juger que c'est pas trop grave encore, j'en suis pas à ce stade-là. »

Floriane : « Et donc il vous a parlé de ? »

P7 : « De trucs, de prendre des trucs naturels, des plantes, d'aller marcher si j'étais un peu voilà. Des trucs de relaxation. Mais il m'a quand même donné des médicaments mais. »

Floriane : « Dès la première fois ? »

P7 : « Non pas la première fois. »

Floriane : « La première fois il vous a quand même parlé de méthode de relaxation. »

P7 : « Il m'a parlé de médicaments aux, des plantes voilà. »

Floriane : « Et vous avez suivi ces conseils déjà ? »

P7 : « Oui j'ai pris et non ça rien ça m'a rien fait. »

Floriane : « Vous aviez assez confiance en votre médecin ? »

P7 : « Ah oui je pensais que ça allait marcher. Donc ça a pas fait. »

Floriane : « Donc ça a pas marché, donc finalement vous y êtes retournée ? »

P7 : « Ouais mais ça fait pas, y'a rien qui fait. »

Floriane : « Alors P6, quelles solutions vous ont été proposées la première fois ? La première fois vous m'avez dit, il vous a tout de suite donné un cachet ? »

P6 : « Ouais. »

Floriane : « Et vous avez suivi l'ordonnance ? »

P6 : « Non pas tout de suite. »

Floriane : « Alors il vous avait proposé autre chose que ce cachet ? »

P6 : « Bah après, je suis retournée, bah psychiatre et psychotrope après bien sûr. »

Floriane : « Et le médecin généraliste vous avez proposé d'autres solutions que ce cachet au début? »

P6 : « Non. »

Floriane : « Pas de règle hygiéno-diététique de choses comme ça ? »

P6 « Non. »

Floriane : « Et du coup, vous aviez pas suivi ses prescriptions ? »

P6 : « Non.»

Floriane : « Et celle du psychiatre non plus. »

P6 : « Ah bah surtout pas. »

Floriane : « Parce que vous aviez peur des médicaments ? »

P6 : « Parce que j'avais pas l'approche que j'attendais, pas une écoute, quelqu'un qui vous parle en charabia, qui vous file un psychotrope, vous viendrez me voir dans un mois si ça va pas mieux non je suis désolée. Pour moi, c'est zéro pointé, c'est pas prendre la personne globalement, l'écouter en 20 minutes en lui parlant des 4 techniques qu'on comprend pas. On nous explique pas ce que c'est que le sommeil, de quoique ce soit. T'as un problème on te dit bon bah , faut prendre un psychotrope ça va t'aider non je suis désolée pour moi ça a été complétement. »

Floriane : « Donc le manque d'informations vous qui vous a déplu, vous le manque d'informations ? On vous a pas donné assez d'informations sur ?»

P6 : « Non mais c'est pour moi je trouve qu'on est baladé d'un médecin à l'autre, d'une gélule à une autre. Voilà c'est tout, le psychiatre dans le manque de sommeil, je vois pas quoi. Sauf, si vraiment des fois on a un problème existentiel et ça s'appelle dépression. Mais de là à assimiler le manque de sommeil à la dépression je trouve qu'on va vite en besogne voilà. »

P7 : « Mais on peut y arriver à la dépression. »

P6 : « Mais bien sûr, au départ si tu dors pas c'est pas forcément parce que tu déprimes. »

P7 : « Mais ça peut tourner en dépression après. »

P6 : « Tout à fait, je veux dire quand on y va pour un manque de sommeil et que on nous dit, parce que bon le premier cachet est inutile, tu vas voir le psychiatre qui te dis tu prends un psychotrope ça va aller bien. Moi je trouve que la prise en charge, c'est voilà. »

Floriane : « Alors je reprends sur ce que vous dites la prise en charge, quelles améliorations sont envisageable dans la prise en charge de l'insomnie, au niveau du médecin généraliste ? »

P6 : « Qu'il est, alors, j'ose espérer qu'il, enfin, j'espère qu'en France à part les centres du sommeil, les laboratoires du sommeil les choses comme ça, les gens a part les psychiatres qui ont fait des études, qui peuvent nous expliquer à l'heure actuelle, qu'il s'appelle neurologue ou pneumologue ce vous voulez. Qui sont capables de vous expliquer, enfin ce que c'est que l'insomnie, dans quelles catégories on rentre d'insomnie, donc une écoute avec je sais pas, une prise en charge globale pour cette chose-là. Qu'on puisse nous envoyer voir un spécialiste comme le cancérologue, le cardiologue,

voilà. Un médecin qui s'occupe que du sommeil pas un psychiatre qui s'occupe d'un mal être d'un truc comme ça, qui arrive qui vous donne un tas de médicaments comme ça, un psychotrope bah tu vas prendre ça. Non voilà pas que, je pense que toutes les insomnies ne sont pas liées à la dépression et on fait vite le rapprochement. Alors c'est vrai que dans certains cas le manque de sommeil peut conduire à la dépression et on voit pourquoi mais bon, c'est pas. Je trouve que le psychiatre pour le manque de sommeil, il faut essayer de trouver la cause et d'essayer de savoir pourquoi on dort pas, plutôt que d'aller voir un psychiatre qui nous parle avec des termes, moi je trouve que le psychiatre est pas utile. Pour celui qui déprime, enfin celui qui a envie de faire une thérapie moi je, c'est, tu dors pas, mais enfin faut qu'on vous demande votre avis. Est-ce qu'on a envie de faire une thérapie parce qu'on dort pas ? Oui non. Est-ce que c'est un problème existentiel ? Est-ce que c'est un problème lié à un examen ou pas ? Peut-être un manque de sérotonine lié à la ménopause. Enfin, je sais pas y'a tellement. Un psychiatre pour moi la définition du psychiatre, le psychiatre c'est pas celui qui prend en charge les insomnies désolée. »

Floriane : « Donc une meilleure orientation ? »

P6 : « Oui une meilleure orientation adaptée ouais. »

Floriane : « Alors P7 ? »

P7 : « Bah pareil, le psy c'est peut-être trop pour ce problème- là. »

Floriane : « Alors au niveau du médecin généraliste ? Qu'est-ce que vous auriez aimé ?»

P7 : « Bah qu'il m'envoie voir quelqu'un de voilà. »

Floriane : « Donc si lui il sait pas. »

P7 : « Voilà mais pas que, pas un psy. »

P8 : « Y'a des médecins exprès pour ça, je pense qu'ils sont dépassés aussi.»

Floriane : « Vous pensez que les médecins généralistes sont dépassés sur ? »

P8 : « Ouais on dit : on a des problèmes pour dormir, paf médicaments et essayez de chercher la cause. »

Floriane : « Donc c'est intéressant, moins de, meilleure orientation, moins de médicaments et puis plus d'investigation des problèmes de, et vraiment de gratter, ça vous rassurerez. »

P8 : « Bah une personne qui dors bien et qui tout d'un coup dors plus c'est qu'il y a eu quelque chose. »

P7 : « Oui mais faut trouver la solution. »

P8 : « Ah oui pas avec des médicaments. »

P7 : « Bah oui non mais moi comme je sais que c'est à la ménopause que j'ai eu ce chamboulement bon bah ils le savent les médecins et bah faut qu'ils me donnent quelque chose pour ça ! »

Floriane : « Bah oui THS par exemple ? »

P7 : « Et bah il m'en a jamais parlé. »

Floriane : « P9 ? »

P9 : « Euh ce que je, et ah ce que je pense déjà, je pense que dans l'idéal ce serait d'aller voir son médecin au tout début, quand ça commence et qu'il commence par nous proposer des méthodes un peu douces, et puis après progressivement mais à la première consultation d'aller voir un psy, moi mais merci, c'est pas des réveils super matinaux, je suis pas non plus dépressive, ça va bien dans ma vie sinon, juste ça me pourrit la vie, je dors pas. C'est vrai que c'est très con, elle était un peu agressive, directe. Après, je pense que faut essayer les méthodes, aller en crescendo quoi. Le médecin généraliste malheureusement et j'espère que des thèses comme ça pourront aider dans la prise en charge du sommeil mais en gros c'est commencer par essayer de bien poser le problème, de le comprendre et de le décortiquer et parce que même si déjà lui, il fait ce travail au préalable, qu'il l'envoie après chez un je sais pas, un spécialiste du sommeil, dans un centre du sommeil, je vois pas grand-chose, même les neurologues enfin ça dépend l'étiologie. Déjà en décortiquant, bien il pourra mieux orienter vers l'un ou l'autre des spécialistes, euh en adressant un courrier mais en expliquant bien mais aussi essayer de proposer des petites techniques, moi j'ai des techniques qui ont quand même un peu marchées. Moi j'ai 2-3 trucs qu'ont marché, après ça dépends du type de trouble du sommeil. Après les plantes on peut toujours essayer. Après, voilà, ça marche pas ça, marche pas ça peut marcher chez des gens. Mais d'y aller de façon progressive. Mais franchement pas dès la première consultation dire euh fait aller voir un psy. Ouais mais là, c'était pas approprié quoi. Elle avait était super rassurante à l'écoute puis là bon d'un coup ça va mais. »

P6 : « Mais est-ce qu'il y a pas un problème avec les médecins les allopathies, l'homéopathie, c'est un gros problème parce qu'il se tire dans les pattes, c'est pas normal, et ce sont les patients qu'en font les frais en fait. »

P9 : « Ça vient des médecins généralistes aussi, y'en a qui sont ok avec les médecines parallèles et y'en a qui sont pas. »

P6 : « Ouais mais très très peu donc après c'est aussi dommage. Je crois que le problème il est là. On va pas voir un médecin généraliste qu'à une orientation acupuncture, homéopathie, donc forcément il va vous soigner en allopathie. Mais le fait d'être plus ou moins réceptif ou contre la médecine parallèle je trouve que ça aide pas le patient non plus. Justement lui il parle peut être de ce genre de technique et on l'envoie voir un psy. Et lui vous soigne avec médecin lourde en déballant la caisse à outil du psychotrope ou voilà.»

P9 : « Mais je pense que y'a quand même des indications pour certains troubles du sommeil où le psychiatre peut être indiqué. »

P6 : « Oui en cas de dépression c'est ce que je dis. »

P9 : « Mais faut arrêter d'être, mais c'est là où faut essayer de décortiquer un tout petit peu plus. »

P6 : « Mais le médecin généraliste il est pas prêt à mon avis à faire ce genre de boulot. Voilà à Sallanches tu vas à la polyclinique ils sont 5. »

Focus group 3

Floriane : « P10 avez-vous des troubles du sommeil ? »

P10 : « Oh oui tout à fait. »

Floriane : « Est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement? »

P10 : « Oh moi mes troubles du sommeil, je peux dire que c'est plus que des troubles parce que je dis je ne dors pas. Je dors très peu dans la nuit. Toutes les nuits. Je peux aller me coucher à 9 h le soir, minuit, 1h à 2h30-3h je me réveille et je ne dors pas jusqu'à 5h facile 5h30 et après je peux me lever. Et je ne vais pas faire de sieste pour récupérer je ne récupère pas. »

Floriane : « Donc vous n'êtes pas fatiguée ? »

P10 : « Ah bah si des fois je suis fatiguée je ne peux pas récupérer. Si par exemple, je dis je suis fatiguée je vais me faire une sieste et bah la sieste, elle ne se fait pas, je ne dors pas. Et je peux même plus me lever. Et bah je me lève pas je reste au lit et puis j'attends le soir. Je me lève pour aller faire mon petit repas et je retourne me coucher et je sors mes livres. Alors ce que je fais la nuit comme je ne dors pas je ne prends pas un livre. Parce que si je prends un livre, je le commence je le termine dans la nuit. C'est pas la peine je sais que je vais être captivée par le livre et je ne vais pas dormir. Alors ce que je fais, je fais des grilles, des sudokus, des choses comme ça, des mots croisés. »

Floriane : « D'accord ça on en reparlera après de ce que vous faites pour. Alors donc en fait vous, vos troubles du sommeil ce sont des réveils précoces, vous vous réveillez, la première fois, vous n'avez pas de mal à vous endormir puis vous vous réveillez précocement et par contre vous avez des troubles de l'endormissement au moment des siestes. »

P10 : « Je m'endors pas facilement. Il me faut peut-être bien une demi-heure une heure avant de m'endormir quand j'éteins. Et il m'arrive de rallumer pour reprendre mes mots croisés qui sont à côté du lit. Mes livres. Si je vois que je ne dors pas je reprends mes livres. C'est pas la peine parce que je vais m'énerver, à ruminer, à repenser à tout ce que je dois faire dans la journée d'après. »

Floriane : « Donc vous ruminez aussi. »

P10 : « Voilà c'est ça le problème. Et je prépare la journée future. »

Floriane : « Et donc vous êtes pas vraiment fatiguée la journée ? »

P10 : « Non oh je suis très nerveuse ça c'est certain, on me le dit c'est sûr mais je crois que quand on ne dort pas beaucoup… C'est quand même un problème, je m'en rends compte. Parce que je vois j'ai un mari qui dort et pour qui toutes les nuits sont faciles. »

Floriane : « On va y venir. Mais on va poser la même question à P11 du coup. Vous avez des troubles du sommeil ? »

P11 : « Oui mais bon quand j'entends ça c'est rien du tout. Je vais regarder la télévision le soir une fois que j'ai fait tout ce que j'avais à faire. Mais je me prépare pour mon lit, c'est-à-dire que si ça me prend le sommeil faut vite que j'aille au lit. Alors ce que je fais je regarde la télévision et je m'endors en général vers les 21h30-22h alors profondément, je me réveille peut être une demi-heure ¾ d'heure après et là je vais vite au lit je me dis, j'arrive dans mon lit pff terminé. »

Floriane : « Vous vous endormez devant la télévision ? »

P11 : « J'ai plus sommeil alors ce que je fais, je lis et puis bon je lis pas longtemps, je lis une heure de temps. Puis après je m'endors. Mais ça m'arrive aussi de ne pas m'endormir devant la télévision, d'aller me coucher et de me réveiller vers les 3h du matin jusqu'à 5h30. Moi, c'est très irrégulier. Par contre je fais pas la sieste non plus ça non. Et puis je suis pas fatiguée. »

Floriane : « Ça fait longtemps que ça dure ? »

P11 : « Ouais ça fait, et bah ça va faire maintenant quelques années. Ça va faire depuis que j'ai arrêté de travailler peut être 6 ou 7 ans. »

Floriane : « C'était quoi comme travail ? »

P11 : « J'étais secrétaire. »

Floriane : « Et vous ça fait combien de temps que ça dure P10 vous m'avez pas dit ? »

P10 : « Oh mois je crois que c'est, ça fait très, ça fait très très longtemps parce que quand on était jeune. Et bien quand mes sœurs sortaient le soir pour aller danser pour, j'allais pas forcément avec elles, mais je me souviens que maman disait ne faites pas de bruits pour ne pas réveiller pas P10 parce que… Le moindre bruit me réveille. «

Floriane : « Donc c'est très vieux, très ancien ? »

P10 : « Oui. »

P11 : « Tandis que moi mais non, c'est la retraite parce que déjà avant d'arrêter de travailler je commençais. Je pense que c'est l'âge. »

Floriane : « Et la ménopause, vous avez pas fait de rapprochement ? »

P11 : «Peut-être, non je pense pas. Mais je me disais que j'étouffais. »

Floriane : « C'est-à-dire vous avez tout fait ? »

P11 : « Et bah j'étouffais quand j'étais dans des positions, je me réveillais, je manquais d'air, j'arrivais plus à respirer. Je me suis dit bon sang qu'est ce qui m'arrive ? Et voilà ça m'est déjà arrivé 3 ou 4 fois ça. »

Floriane : « D'accord donc des cauchemars. »

P11 : « Oui voilà et puis que j'étouffais. »

Floriane : « Ah que vous étouffiez ! »

P11 : « Voilà, j'arrivais plus à respirer j'ai dit bon sang, je fais pas de l'apnée quand même. Je sais pas. »

Floriane : « Ok et P12, vous ? »

P12 : « Et bien mois je n'ai pas de problème pour m'endormir. J'ai même des coups de pompe dans la journée mais phénoménal! Voyez comme je vais bailler dans la journée. Si j'étais chez moi je suis sure que je pourrais m'assoupir. Donc moi le soir je m'endors le soir très facilement. Mais je vais m'endormir 3h et comme vous vers les 2h30-3h du matin je suis réveillée. Et puis alors là pas moyen de me rendormir pendant 2-3h. Seulement là je suis encore en activité et je me rendormirais quand le réveil sonne et là c'est mortel mais c'est mortel... Voyez la journée comme aujourd'hui là mais c'est, j'ai eu un coup de pompe ce matin, là cette après-midi. »

Floriane : « Donc c'est un gros retentissement sur votre vie ? »

P12 : « Ah oui oui, moi je vois bien je suis très énervée parce que bon c'est vrai que quand on manque de sommeil c'est… »

Floriane : « Du coup je passe à la question d'après. Pour vous, quelles difficultés rencontrez-vous avec vos troubles du sommeil ? Vous avez commencez à nous parler de votre retentissement avec… »

P12 : « Ah oui, j'ai des coups de barre comme ça et pour avoir fait la route, parce qu'avant j'étais sur Saint Julien donc je connais très bien le problème de Cruseilles là tout ça. Je me demande comment je n'ai pas eu d'accident parce que je voyais, ça roulais pas, j'étais comme ça je luttais pour ne pas m'endormir je… Donc c'est ce qui me fait que dire que en fait y'a les petits dormeurs et les grands dormeurs mais moi je pense que non j'ai quand même besoin de mes heures de sommeil, sans quoi je n'aurais pas ces coups de barre que je ressens dans la journée. Mais il m'arrive aussi de m'endormir devant la télé. Voyez si je me mets devant la télé à 17-18h, en fait je dormirais quand c'est pas le moment voilà. Pour ainsi dire j'ai des coups de barre. Et alors par contre je peux dormir mais ça va m'arriver une fois quoi 2 fois dans le mois, je peux dormir 6h d'affilées mais ça c'est très rare. Je ne sais pas pourquoi, voyez c'est... Je bois du café le soir, du thé à 16h ça me fait rien, y'a pas d'incidence pour moi. Mais il m'arrive quand même dans le mois une à 2 fois, des fois de pouvoir dormir 6h comme ça. Ça c'est à noter sur le calendrier parce que c'est tellement rare enfin que... »

Floriane : « Si je résume pour vous les difficultés c'est des difficultés de fatigue au travail, de dangerosité au volant. Avec votre famille ça vous pose souci ? »

P12 : « Bah c'est vrai que bon maintenant je suis seule, les enfants sont partis et tout. Mais c'est vrai que oui, ça a un retentissement sur la vie de tous les jours. »

Floriane : « Votre vie sociale ? »

P12 : « Oui c'est vrai que le soir je suis quelqu'un qui ne sait pas trop veiller quoi, c'est vrai que je m'endors le soir… mais tout ça pour être réveillée au bout de 3h-4h.»

Floriane : « Vous dormez pas plus de 3-4h d'affilée ? »

P12 : « Voilà c'est ça. Donc après c'est réveil dans la nuit, des fois je me suis pas rendormie et puis je pars au travail comme ça. Si je suis réveillée à 3h du matin je fais toute ma journée comme ça. »

P10 : « Les réveils ont l'air d'apparaitre toujours vers les même heures, hein ? »

P12 : « Oui 2h30-3h, enfin moi pour moi. »

P10: « 2h30-3h moi aussi. »

P12 : « Je sais pas ce que ça signifie moi 2h30-3h qu'il y ait la demi-lune ou la pleine lune. Non parce qu'on dit que quand c'est la pleine lune… »

P10: « Ça joue un rôle. »

P11 : « Si si sur moi ça joue un rôle. »

P12 : « Par contre… »

Floriane : « On aurait dû faire notre sujet de thèse. »

P10 : « Même si il faut pas le dire devant les docteurs de… »

Floriane : « Vous P11 du coup le retentissement que ça a, les difficultés que vous rencontrez avec vos troubles du sommeil, c'est quoi ? »

P11: « Bah moi l'histoire de me réveiller en pleine nuit comme ça, je reste 2-3 heures vraiment réveillée, je me rendors. Mais maintenant je travaille plus j'ai plus ce problème je me réveille à 7h30 le matin, je, ça va bien, j'ai bien récupéré si j'ai fait les 6h c'est bien. Même 3h après avec un trou je récupère bien. Et bon, c'est vrai qu'avant que j'ai ce problème... Enfin à mon avis, ça c'est arrivé vers la ménopause et avant je dormais bien je… J'allais me coucher, quand je travaillais j'allais me coucher vers 20h30-21h vraiment, j'étais une dormeuse. Jusqu'à 6h d'un trait. Je disais bah je dors comme un bébé. Et après voilà j'ai eu ces petits problèmes voilà. »

Floriane : « Vous écoutiez les autres dire j'ai des troubles du sommeil… »

P11 : « Ah non non non, j'étais pas confrontée à des gens comme ça, pas du tout. Et puis comme vous dites. L'âge ça fait déjà quelques temps, j'ai remarqué, là on est descendu dans le midi, j'ai dormi 6h d'affilées, impeccable. »

Floriane : «Mais en fait vous répondez pas à ma question. La question c'est, quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P11 : « Ah bah j'en ai pas je récupère. »

Floriane : « Parce que vous vous avez la chance de plus travailler. »

P11 : « Voilà je dois dire ça me perturbe pas. »

Floriane : « Et au niveau de la famille, des amis, ça vous gêne en rien ? »

P11 : « Non non pas du tout. Moi j'écoute mon mari qui ronfle à côté de moi. »

Floriane : « Et la nuit ça vous pose pas de soucis, y'a pas d'ennuis, vous… »

P11 : « Non je m'ennuie pas mais c'est vrai qu'on aurait tendance… Moi je lis. Parce que si je lis pas je rumine. Y'a des choses qui m'énervent. C'est toujours les mêmes choses qui reviennent voilà. »

Floriane : « Et vous avez l'impression que les choses qui vous font ruminer ça peut vous faire déprimer? »

P11 : « Ca m'énerve, ça m'angoisse. »

Floriane : « Donc c'est plus les troubles du sommeil qui font que vous êtes angoissée ou c'est l'inverse?»

P11 : « C'est les troubles du sommeil, parce que si dans la journée... Mais c'est vrai que j'aime bien lire. Ça me calme »

Floriane : « Donc vous vous avez trouvé un subterfuge ? »

P11 : « Tout à fait . »

Floriane : « Pour vous, P10, ça a l'air plus compliqué. »

P10 : « Ouais, je crois ouais. Bon on avait un papa qui dormait pas beaucoup non plus. Moi je me souviens que la nuit c'était la tribune, la grande tribune, grand journal. Et puis je lui disais : mais t'es un égoïste, tu dors à côté de maman, tu la perturbes, tu… Elle disait rien notre maman elle acceptait, mais lui il dormait pas. Et je me suis dit mais mince j'ai hérité de lui. Et quand je me suis rendue compte de ça, j'ai même dit à mon mari, écoute si ça te gêne tu me dis parce que moi je suis obligée d'allumer, parce que moi aussi je rumine je ressasse tous mes problèmes. Tout ce qui va pas, et Dieu sait que y'en a des problèmes quand on y réfléchit. On en a… On en trouve. Par exemple, on a été cambriolé une nuit dans le midi de la France, et les cambrioleurs, je lisais dans notre chambre les

volets fermés comme ça. Ils ont passé devant le truc, j'ai... Bon on avait des amis ça s'est trouvé qu'ils étaient là et puis ils sont allés à Saint Tropez, j'ai l'impression qu'ils ont été suivi, ils sont revenus. Et on a été cambriolé vers 2h du matin. Ils avaient des enfants, elle me dit non te lève pas je vais m'en occuper. Je me dis bon, je me lève pas. J'entends un bruit de clé, c'était les cambrioleurs qui avaient pris les clés qui… Y'a eu un concours de circonstances et puis… Ce qui est terrible, c'est que quand vous êtes cambriolés comme ça dans la nuit et que le matin vous levez et vous vous dîtes mais attendez le sac il est dehors, c'est bizarre. La voiture ouais partie. J'étais en train de lire, je me suis pas levée, mais je voulais pas gêner. Pendant 3 ans on laissait entre-ouvert les volets pour le chat. Parce que le chat rentrait par la chambre. Et bien pendant 3 ans j'ai eu les yeux rivés sur les volets. »

Floriane : « Vous avez eu un choc en fait. »

P10 : « Ouais voilà parce que à cause du chat qu'on laissait rentrer. Mais des choses comme ça qui perturbe c'est que je dormais pas, je me disais, fais attention surveille tes volets, qu'on vienne pas. Alors toutes des choses qui s'ajoutent, et c'était un souci. C'était un souci qui n'a pas arrangé le sommeil ça c'est sûr. »

Floriane : » D'accord mais vous, toujours la question c'est, quelles difficultés vous rencontrez vous avec vos troubles du sommeil ? C'est plus sur le retentissement de votre… A quel niveau ça vous gêne vos troubles du sommeil?»

P10 : « Moi c'est je récupère rien. »

Floriane : « Voilà vous êtes fatiguée ? »

P10 : « Y'a des jours où je suis fatiguée et pourtant je fais beaucoup de choses chez moi. Je prends facilement la pelle et la pioche. Je devrais être fatiguée. Même mon médecin me disait. Mais bon j'ai de l'HTA, il me disait est ce que vous faites du sport? Je disais mais j'ai pas besoin. Moi le sport il est dans le jardin. J'ai monté des murs en pierre, j'ai fait des chemins de 2 mètres de large à la pioche. Je fais des travaux d'hommes ça me gêne pas mais ça me fait pas dormir. »

Floriane : « Mais c'est toujours pas la question. »

P10 : « En conclusion moi je dors pas, je récupère pas. »

Floriane : « Donc vous êtes fatiguée, c'est ça la conclusion? »

P10 : « Pas, je suis fatiguée, je sais pas que dire, parce que autour de moi on me dit c'est fou toutes les choses que tu fais. Mais je pense que justement au contraire ça me, je suis tendue nerveusement. Ça doit jouer plutôt sur les nerfs et je me défoule en travaillant. »

Floriane : « Alors ça c'est un retentissement. »

P10: « Je dors pas alors je suis excitée je fais un tas de choses, je fais des trucs et puis je me dis au bah ça va me fatiguer et au contraire ça me relaxe. »

Floriane : « D'accord cet énervement parce que vous avez mal dormi. Et sinon sur votre famille il ni a pas de soucis particuliers ? »

P10: «Non. »

Floriane : « Votre mari lui qui dors bien, il est pas gêné ? »

P10 : « Je vous dis, je suis prête à déménager pour qu'il dorme mieux mais il veut pas, lui il dort bien. »

Floriane : « Alors on va passer à la 3ème question. Qu'elle démarche vous avez entrepris seule pour vos troubles du sommeil, qu'est-ce que vous avez essayé de tenter toute seule avant de parler d'aller voir un médecin quand vous vous êtes rendu compte que vous dormiez, mal qu'est-ce que vous avez fait ? »

P10 : « J'ai rien fait toute seule, je suis allée chez le médecin y'a pas longtemps, je lui ai dit que je dormais pas tellement bien puis que j'aimerais dormir un peu plus et être moins énervée et on m'a donné du Temesta®. Quand j'ai vu le résultat, j'ai vite abandonné. Parce que je prenais du 1mg je crois que c'est ça et mon beau fils qu'est médecin m'a dit de déjà le partager en 2. Je l'ai partagé en 2 et j'ai vu que ça me saoulait, je tanguais. »

Floriane : « On va y revenir à la fin justement ça pourquoi vous avez pas suivi. Mais là plus toute seule vous avez rien fait. »

P10 : « J'ai rien fait. »

Floriane : « Vous avez pas essayé des mesures pour réguler votre sommeil le soir par exemple de boire votre tisane, des petits rituels nocturnes ? »

P10 : « Ah non non, j'ai rien fait. »

Floriane : « Ça a duré des années avant que vous en parliez ? »

P10 : « Mais des années, très longtemps. »

Floriane : «Et vous vous avez euh pardon je me souviens plus de son prénom, P11, vous avez entrepris des démarches toute seule avant d'aller voir un médecin ?»

P11 : « Je suis même pas allée voir un médecin, non non. »

P10 : « On a aussi cette tendance à se dire c'est de famille. »

P11 : « Non moi je dis pas c'est de famille, je dis c'est à un moment de ma vie, à mon avis ça va revenir j'espère. J'ai l'espoir. »

Floriane : « Donc toute seule… ? »

P11 : « Non non je prends rien, si j'ai envie de faire quelque chose je bois un verre d'eau. Voilà, moi, je bois de l'eau. »

Floriane : « Sans parler de prendre des médicaments, des rituels en règle d'hygiène de vie ? Vous vous êtes pas dit qu'il faut pas arrêter de regarder la télévision avant de se coucher ? »

P11: « Ah non parce que si ça me plait je regarde mais si ça me plait je la regarde pas. Je lis. Je vais me coucher et je lis. Mais je m'endors même aux informations quand ça me prends et paf… Quand je voulais voir quelque chose d'intéressant et je me dis et mince. »

P12 : « C'est ça qu'est pénible parce qu'en fait on va pouvoir s'endormir et quand c'est le moment de dormir… alors que moi je vous dis. »

P11 : « Par contre moi la journée je vous dis je suis bien. »

P12: « Bah moi je peux pas dire que c'est toute la journée, mais voyez une journée comme aujourd'hui... »

P11 : « Mais je comprends. Y'a la fatigue du travail et tout. »

Floriane : « Et vous P12 vous avez faut quelque chose pour … »

P12 : « Bah avant y'avait la télé qu'était dans la chambre, et ça j'ai enlevé. J'avais lu qu'il fallait éviter les ondes et tout. Mais pas de télévision et je dors pas mieux. »

Floriane : « Vous avez lu certaines choses, certains conseils ? »

P12 : « Ah oui oui alors c'est vrai que quand je me réveille la nuit, j'essaie de faire une respiration par le ventre. »

Floriane : « Des méthodes de relaxation donc ? »

P12 : « Voilà et des fois j'y mets sur ce compte-là parce que des fois j'arrive à me rendormir. Voilà mais c'est vrai que la nuit c'est pas possible j'ai un… ? »

Floriane : « Vous avez essayé d'acheter des CD de relaxation ? »

P12 : « Ah oui ça oui mais j'écouterai pas ça la nuit non. Je peux écouter la radio par contre. »

P10 : « Ah ça oui, j'avais fait une cure et il m'avait dit la sophrologie justement pour se détendre. »

P12 : « Ca j'avais eu fait aussi un peu par contre après les cachets moi je crois que j'ai tout essayé et puis le résultat… »

Floriane : « Alors là on en est à tout seule, d'abord avant qu'on vous prescrive des cachets. Toute seule vous avez quand même fait quelque chose? »

P12 : « Oui, je m'étais renseignée aussi pour la sophrologie mais comme j'habitais à la campagne les cours n'ont pas pu avoir lieu et de descendre jusqu'à Annecy c'était trop problématique. Autrement j'ai toujours fait du sport quand même et tout. »

Floriane : « Vous essayez de rythmer votre sport pour votre sommeil ou par exemple de pas trop en faire le soir? »

P12 : « Oui bah là je fais plus rien maintenant à part le vélo. Mais autrement j'ai couru pendant plus de 20 ans, je lis donc ça c'est vrai que… mais je veux dire je pense que moi en fait j'ai commencé à perdre le sommeil quand j'ai eu mes enfants, parce que le premier il m'a fait lever pendant 2 ans donc je pense que ça a pu avoir... Puis après j'ai fait des horaires très tôt je commençais à 6h le matin et comme je faisais 40 km je me levais à 4h du matin. Donc je pense aussi que ça pendant une dizaine d'années ça à du perturber. Parce que pour moi le sommeil ça se cultive et voilà et la nuit c'est fait pour dormir. Et de se lever à 4h du matin pour aller au boulot c'est contre nature. Enfin je sais pas. On voit bien les gens qui travaillent de nuit les problèmes qu'ils ont après ou par la suite.»

Floriane : « Alors je rebondis sur, parce qu'encore une fois c'est bien vous me faites les enchainements. Pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil du coup ? »

P12 : « Bah moi mon rêve ce serait de me mettre au lit et de me réveiller le matin. Pas me réveiller la nuit. »

Floriane : « Combien de temps ? »

P12 : « Bah voyez ça m'arrive 6h le plus que je peux dormir d'affilé. C'est rare mais ça m'arrive. Je peux pas dire que ça m'est jamais arrivé. Voilà pour moi la nuit s'est fait pour dormir. Pas de se lever boire un coup, mettre la télé, bouquiner. Enfin je vais même faire du rangement des fois voyez. C'est affreux ça ! »

P10: « C'est pour ça que moi je sors pas du lit si je dors pas, parce que si on commence à se lever… »

P12 : « Ouais mais après on s'énerve aussi. Enfin je sais pas parce que quand on voit que le sommeil il revient pas.»

P10 : « On me disait mais pourquoi tu vas pas sur le canapé dans ton salon lire. Je dis non parce que moi c'est fini je me remets plus dans le lit, c'est terminé. Alors ça va pas… j'essaie toujours de rattraper quelque chose. »

Floriane : « Alors juste vous le bon sommeil c'est de rester au lit pendant 6h? »

P12 : « Bah voilà oui. C'est de se mettre au lit et de se réveiller de soi-même mais pas à des heures comme 2-3h du matin. »

Floriane : « Donc pour vous y'a quand même un intérêt à ce que vous soyez en forme la journée aussi ? »

P12 : « Bah oui c'est sur parce que là sinon aujourd'hui je me suis trainée. Quand il fait comme ça moi je vous assure que l'après-midi … je me suis dit je n'avais pas vos coordonnées alors j'ai pas pu vous dire… je sais pas si je voulais tellement venir, j'étais…. Puis bon après j'ai pris le vélo et puis je suis là quoi mais c'est vrai que… »

Floriane : « Et P11, c'est quoi pour vous un bon sommeil ? »

P11 : « Moi un bon sommeil? Bah couchée à 22h30 et réveillée à 6h30 du matin, c'est impeccable. Mais moi j'ai pas besoin de, je suis pas une dormeuse. 6h si j'ai fait mes 6h… je trouve qu'avec l'âge on dort moins. »

Floriane : « Ça vous acceptez ? »

P11 : « Oui volontiers. »

P12 : « Oui mais comme moi j'avais mon problème avant, ça a rien arrangé. »

P11 : « Tandis que moi j'en avais pas du tout. »

Floriane : « Les notions de durée qui reviennent, alors surtout pour vous. »

P11 : « Oui je dormais bien avant 8-9h puis là bon 6h, si j'ai dormi 6h je suis contente, d'un trait hein… »

P12 : « Oui voilà. »

Floriane : « 6h sans se réveiller ?»

P11: « Sans se réveiller, c'est bien. Bien reposée mais moi je me réveille si j'ai mal à la tête en fait. »

Floriane : « Ah vous avez mal à la tête ? »

P11 : « Oui on m'a parlé de névralgie, j'ai le côté droit qu'est pas pareil. »

Floriane : « Donc oui ce serait peut-être un problème lié au sommeil. Et vous P10 qu'est qu'un bon sommeil pour vous? »

P10 : « Je sais pas moi j'ai jamais vraiment eu de bon sommeil. »

Floriane : «Une fois par mois, c'est ce que vous disiez ? »

P10 : « Peut-être. Oui peut être 1 fois par mois je vais dormir un peu plus, mais je me réveille toujours. Là y'a rien à faire y'a une coupure. Par contre y'a une chose que je ne supporterais jamais c'est de mettre un réveil. C'est quelque chose qui me stresse à un tel point que lorsqu'on doit partir quelque part et se lever à 3h 4h du matin, je me conditionne et je me réveille à 3h 4h du matin. Je sais que je

dois partir ça va. Mais je ne supporterais pas un réveil. Ça me fait bon… j'ai de l'HTA. Je me souviens que j'étais au lycée là à Annecy, au lycée de jeune fille municipale à l'époque, et tous les matins on avait carrément un gros réveil, c'était un machin de gare. Et ça faisait dring, on était 130 dans le dortoir séparés par des petits bouts de séparations, c'était une caserne. Y'avait pas des lavabos y'avait des espèces d'auge pour se laver le matin j'ai attrapé des engelures tellement il faisait froid. Le médecin a dû me soigner les pieds quand je rentrais le week-end. C'était quelque chose de terrible Annecy. Et ce réveil !! Ça m'a tellement traumatisé. J'ai dit jamais je supporterais un réveil. Déjà le stress en plus et bien je peux vous dire que je me réveille quand j'ai décidé je me réveille. »

Floriane : « Qu'est-ce qu'un bon sommeil au final ? Je vous repose la question. »

P10 : « Bah moi j'aimerais bien dormir aussi 6-7h d'affilé, ça je sais pas ce que c'est maintenant. »

Floriane : « Dans l'idéal la personne qui dort super bien, qu'est-ce qu'elle a pour vous ? »

P10 : « Ah bah moi. Alors si je peux dire je vois mon mari il dort bien lui. Il va se coucher disons vers, si on regarde un peu la télé, 22h- 22h30, parce qu'on a une télé dans la chambre. Moi je regarde le programme, 30 minutes après il dort, 22h30-23h, il se lève à 8h. Donc il s'est pas réveillé, il a dormi assez longtemps. Oui, il dort bien lui, puis il a 91 ans je peux vous dire. Il dort. Je le regarde des fois, je le réveille je lui dis, dis donc t'as de la chance toi. »

Floriane : « D'accord. Je passe à la question suivante. Vous voulez dire au groupe les raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide à quelqu'un, un professionnel de santé ou autre, pour vos problèmes de sommeil. Est-ce-qu'au bout d'un moment vous vous êtes dit je vais aller voir quelqu'un et pourquoi?»

P10 : « Et bah moi je suis pas allée voir quelqu'un vraiment pour ainsi dire parce que j'avais pas envie qu'on me refile des somnifères. J'ai dit ça, je n'en veux pas. Alors j'ai eu ce Temesta® qu'on vient de me donner parce que j'étais très énervée. Elle m'a dit, faut vous calmer, ça va plus. Je lui ai dit je me reconnais pas, je pète les plombs en ce moment je suis énervée à fond. Mais y'a d'autres problèmes qui se lient des fois mais c'est ça. Et c'est simple j'ai abandonné. La boite je l'ai remis dans la pharmacie. Je prends pas ça, j'ai vu que ça me fait tanguer, j'ai l'impression d'être saoule. Et j'ai vu que c'était grave parce qu'en plus on peut avoir une accoutumance à ce genre de médicament c'est marqué sur la notice. J'ai dit, terminé, j'ai fermé la boite. J'ai dit tant pis je préfère m'en passer, m'énerver comme je le fais mais pas prendre. »

Floriane : « Vous avez jamais vu personne ? Le médecin c'est elle qui a poussé à ce que vous preniez quelque chose parce qu'elle vous trouvez énervée?»

P10 : « Oui mais parce qu'avant j'avais un autre médecin qui, bon je lui en avais parlé mais… j'ai de l'HTA, un peu de diabète, et puis je prends pour le cholestérol on me donne les 3. »

Floriane : « Du coup vous avez fait passer ce problème secondairement par rapport à vos autres problèmes ? »

P10 : « Oui complètement. Oui, maintenant je me dis t'arrives à un âge, tu t'habitues. C'est tout. »

Floriane : « Vous acceptez ? »

P10 : « J'accepte. Peut-être qu'un jour, je vais faire une belle nuit on verra mais c'est pas pour maintenant. Ça on sait pas, le jour où j'en ferais une bonne je serais contente. »

Floriane : « Je vous le souhaite. P11, vous du coup, est ce que vous avez demandé de l'aide à quelqu'un ? »

P11 : « Non et je demanderais pas. Je trouve pas que ce soit si important que ça. »

Floriane : « Donc toutes les 2 vous pensez que finalement c'est un problème secondaire ? »

P11 : « Moi personnellement oui parce que je pense que c'est momentané. Moi c'est pas toutes les nuits comme elle, moi y'a des nuits, j'arrive à faire mes…, là je reviens du midi j'ai bien dormi. Je me suis reposée et puis voilà, hein. Je crois que je vais changer mon lit. Moi c'est la tête je pense, je sais pas ce que j'ai du côté droit là. »

Floriane : « Au final toutes les 2 y'a pas de personnes extérieures qui vous poussent à aller voir un médecin ? »

P11 : « Non d'ailleurs je vais vous dire j'ai même pas de médecin généraliste.»

Floriane : « Bon vous P12? »

P12 : « Ah oui parce que je faisais du travail très dur à l'époque. Je travaillais en cuisine donc c'est très physique. Donc la journée, si vous aviez pas votre taff d'heures, un minimum. Donc moi je suis allée voir mon médecin généraliste mis à part toute la gamme des somnifères que j'avais épuisée… »

Floriane : « Avant d'aller le voir ? »

P12 : « Non non mais qu'on m'avait donné Temesta®, Seresta®, Valium® enfin bref tout ça et après mon généraliste m'a indiqué le docteur sur Annecy spécialisé en troubles du sommeil. »

Floriane : « On va y revenir après sur les solutions qu'il vous a proposées. Du coup, vous vous êtes allée le voir la première fois parce qu'il y avait vraiment un trop gros impact et que vous étiez fatiguée la journée ? »

P12 : « Ah oui moi je partais au travail avec 3h de sommeil dans la nuit c'est pas possible. »

Floriane : « Et par contre y'avait pas de pression, votre famille vous disait pas faut que t'ailles consulter? »

P12 : « Oh non. Pour moi c'est important le sommeil. Je dis quand y'a le sommeil tout va. C'est primordial pour moi. »

Floriane : « C'est une croyance de bonne santé. »

P12 : « Ouais. »

P10 : « C'est sûr que nous quand on travaille plus, qu'on est à la retraite. »

P12 : « Bah voilà parce que j'aurais un autre regard quand je serais à la retraite, mais là pour le moment. »

Floriane : « Du coup, je vous pose la question suivante qu'à vous. Si vous avez consulté un professionnel de santé, l'insomnie était-elle votre seul motif de consultation ? »

P12 : « Oui »

Floriane : »Vous êtes allée le voir pour ça, donc vous n'avez pas de difficultés à aborder le sujet ? »

P12 : « Non. Puis je dois dire le corps médical s'en préoccupe maintenant. Jusqu'à maintenant quand on dit qu'on dormait pas bien voilà ça passera. »

Floriane : « Et vous P10 vous avez fini par parler d'insomnie avec votre médecin parce que c'est elle qu'a cherché un peu, qui a gratté, elle a vu que vous étiez énervée et elle est allée chercher pourquoi ? »

P10 : « Oui. »

Floriane : »Sinon vous lui en auriez jamais parlé ? »

P10 : « Oui je lui en aurais jamais parlé. »

Floriane : « Du coup P12, quelles étaient vos attentes envers votre médecin généraliste lors de cette première consultation? Qu'est-ce que vous attendiez de lui sur cette insomnie? »

P12 : « Ah bah alors, bah voilà qu'il me règle mon problème. Donc je suis partie une nuit à la clinique, plein d'électrodes et tout... »

Floriane : « Dès le début? »

P12 : « Oui tout de suite et donc on a décelé le syndrome des jambes sans repos. Donc à la suite de ça j'ai eu un premier traitement que je n'ai pas supporté. »

Floriane : « C'était quoi ? »

P12 : « La Vadratred® enfin c'était trop fort pour moi. J'étais, je suffoquais, ça allait pas ce traitement. Donc après il m'a donné un autre traitement. »

Floriane : « Donc là c'est les solutions dont vous me parlez. Moi je vous demande plutôt vos attentes? »

P12 : « Ah bah qu'il m'aide. »

Floriane : « Que d'emblée il trouve tout de suite une solution ? »

P12 : « Voilà. »

Floriane : « Le fait qu'il vous rassure, qu'il vous dise c'est pas grave ?»

P12 : « Voilà. Et puis d'analyser là quand il m'a proposé cette nuit à la clinique, c'était pour analyser en fait mon sommeil. »

Floriane : « Vous vouliez savoir pourquoi? »

P12 : « Voilà. Mais il est vrai qu'on m'a fait rentrer à la clinique le vendredi donc c'était dans la nuit du vendredi au samedi et le samedi je travaille pas. Donc je pense que ça a été un faux enfin parce que… Voyez j'aurais préféré qu'on me fasse ça en milieu de semaine quand je travaille le lendemain et tout puisque là… Donc j'aurais aimé qu'il y ait une autre nuit. Parce que je pense que le travail, oui ça doit faire quelque chose.»

P10 : « Ça doit fausser le résultat. »

P12 : « Ouais. Et voyez la nuit quand je me réveille comme ça, je ré-éteins la lumière, j'essaye de ne pas regarder le réveil, parce qu'après si je vois que c'est 4h-5h je me dis pff à quoi bon se rendormir dans une heure le réveil va sonner. Donc maintenant j'essaye, je ne le regarde pas le réveil. Donc comme ça j'essaye de me rendormir et je pense que j'ai encore toute nuit enfin, ou alors plus de temps. Enfin c'est des petites choses que voilà j'ai remarqué. »

Floriane : « On parle surtout de la première consultation, c'est ce qui nous intéresse, c'est un peu l'objet de notre thèse. Donc votre attente lors de la consultation j'ai bien compris c'était de trouver quelque chose rapidement et d'efficace ? »

P12 : « Bah voilà et de savoir pourquoi je ne dormais pas. »

Floriane : « Et quelles qualités il lui fallait à ce médecin en face de vous? »

P12 : « Qu'il nous écoute déjà, qu'il prenne le temps, ça c'est vrai que de nos jours, ça passe vite. Puis qu'il comprenne quoi. Voilà parce que c'est vrai c'est une souffrance entre guillemets je veux dire. On ne souffre pas physiquement du manque de sommeil mais voilà je veux dire, y'a plus grave. Mais c'est vrai que la personne nous comprenne. Au même titre que la migraine parce que je suis également migraineuse et c'est vrai que pareil, le corps médical s'en préoccupe maintenant. C'est vrai jusqu'à maintenant c'était un peu laissé pour compte. »

Floriane : « Donc je vais pas vous poser la question à vous puisque vous avez consulté personne. Donc les solutions qui vous ont été proposées, c'est d'aller directement au centre du sommeil ? »

P12 : « Voilà. »

Floriane : « Et pas tout de suite avant cet épisode-là, on vous a pas tout de suite proposé des somnifères, ou de la relaxation. »

P12 : « Ah non mais alors pas du tout, pas avec le spécialiste. »

Floriane : « Mais votre médecin généraliste ? »

P12 : « Ah oui mais ça j'avais déjà vu. Des trucs pour essayer de dormir, Laroxyl® tout ça mais. »

Floriane : « D'accord, et sinon avant les médicaments, il vous avait proposé d'autres types de thérapeutiques ou pas? Comme euh, des séances chez le psychologue?»

P12 : « Ah non. »

Floriane : « La sophrologie lui de lui-même il proposait pas ? »

P12 : « Ah non, ça c'est moi qui me suis intéressée comme ça. »

Floriane : « Donc finalement, la première consultation, c'est pas tout de suite qu'on vous a proposé la séance d'enregistrement du sommeil ? »

P12 : « Ah non. Parce qu'avant, en fait c'est mon généraliste qui m'a recommandé ce spécialiste. Parce que lors de mes visites, revenais toujours ce problème-là que je dormais pas jusqu'au jour où il m'a orienté vers ce spécialiste. »

Floriane : « Les premières solutions qui vous ont été proposé par votre médecin généraliste c'était des cachets ? Vous avez discuté un peu pour ou contre ces cachets ou ? »

P12 : « Non je les ai pris mais quand j'ai vu que ça faisait rien je les ai arrêté de moi-même. Donc c'est pour ça, pour moi y'a pas eu d'accoutumance, je veux dire, j'ai pu arrêter du jour au lendemain. »

Floriane : « D'accord, qu'est-ce qu'il fait que vous avez suivi les ordonnances prescrites ou les conseils donnés? Par votre médecin justement. »

P12 : « De mon généraliste ? Ah parce que je voulais vraiment dormir. J'ai suivi à la lettre. Mais bon, quand je vois que le sommeil au bout d'un moment, que même en prenant des somnifères, le sommeil pareil. Pas la peine d'acheter des cachets qui voilà avaient aucun effet. »

Floriane : « Donc l'efficacité pas terrible. »

P12 : « Voilà donc je crois que j'ai tout essayé, des choses plus ou moins fortes. »

Floriane : « Donc vous avez suivi tous les conseils de votre médecin. »

P12 : « Ah oui oui mais après c'est moi qu'ait arrêté de moi-même, bah oui quand y'a pas d'amélioration c'est pas la peine de… »

Floriane : « Vous aviez pas des croyances sur ces traitements avant qu'il vous les prescrive ? »

P12 : « Ah non non. »

Floriane : « D'accord vous faisiez entièrement confiance. Et vous, vous m'avez dit que vous aviez arrêté votre traitement, pardon P10. »

P10 : « Oui Temesta®. »

Floriane : « Oui le Temesta® parce que du coup? »

P10 : « Ah parce que j'ai vu que ça me convenait pas. Quand on sent, quand on commence à se lever qu'on tangue, on se dit mais attends je suis pas saoule. Y'a quelque chose. Et puis, je me suis dit, je veux pas qu'il y ait d'accoutumance à ça. J'ai eu une fois du Seresta® 500, que la pharmacie il s'était trompé, c'était à Bellegarde. On me donne du 100 le pharmacien s'était trompé, il donne aux parents du 500, j'étais jeune, je tombais, les parents se fâchaient. Mais tient toi debout qu'est-ce que tu fais? Tu tiens pas mais je tombais direct. Et puis, d'un coup maman a pris les médicaments et elle est partie chez le médecin. Et il a dit mais c'est pas possible qu'est-ce qu'on vous a donné ? C'est pour les fous. Et je peux vous dire que j'ai eu du mal parce que je me souviens que je me serais levée la nuit, pour rechercher les médicaments, tellement j'étais. C'est pour ça que le Temesta® quand j'ai vu après ce que ça faisait, j'ai dit je veux pas avoir la même histoire qu'avec le Seresta® 500. »

Floriane : « Donc vous avez pas suivi les ordonnances prescrites, parce que vous aviez une expérience passée, dans votre jeunesse, de… »

P10 : « Oui et ça j'étais jeune j'avais une trentaine d'années. »

P11 : « Même pas, même pas une vingtaine d'années. »

Floriane : « Et sur les effets secondaires aussi? »

P10 : « Ah oui alors ça c'est terrible, simplement le pharmacien qui s'était trompé de dosage on n'a pas contrôlé et puis on est parti avec. Moi je prenais mes cachets comme c'était indiqué mais c'était 5 fois la dose. »

Floriane : « Alors même si vous avez pas consulté de médecin je vais quand même vous poser la question à toutes les 2. Si vous aviez consulté un professionnel de santé, c'est quoi, enfin si vous y alliez maintenant, qu'est-ce que vous attendriez de lui ? De ce médecin en face de vous sur la question de votre insomnie. »

P10: « Je pense que y'a peut-être d'autres méthodes que donner des médicaments. Ça c'est vrai, peut-être aller voir des comme vous dites, des gens, des psy qui peuvent peut-être vous. Parce que le manque de sommeil, est-ce que ça vient uniquement de, y'a bien une cause ? C'est la cause qui faudrait qu'on trouve aussi parce que y'a des gens qui. Je vois par exemple si on est plus clame, bah

on arrivera mieux à dormir. C'est, on a trop de stress, bah c'est déjà une barrière pour le sommeil. Et je pense que des fois faudrait peut-être voir. On est à la retraite. On se dit ouh là là on a du temps devant nous, on en a moins qu'avant. Conclusion, on est beaucoup plus surmené, stressé. Moi, j'ai des agendas qui sont pleins. Demain je vais au contrôle des voitures en Suisse parce que j'ai le contrôle. Ce matin j'ai lavé la voiture comme pas possible. Le soir, mon mari faut aller lui faire régler les appareils dans les oreilles. Le lendemain on a des amis, après on repart. On a sans arrêt… Je suis obligée de tout marquer pour ne pas oublier. Ça aussi c'est un problème et je me dis c'est pas possible d'avoir des agendas pareils. »

Floriane : « Donc les attentes que vous auriez pour ce médecin ce serait qu'il trouve… »

P10 : « Qu'il trouve. Faut dire que nous on est à une époque les médecins, les spécialistes on les connaît pas beaucoup, on sait pas où on va. »

Floriane : « Qu'il vous oriente alors ? »

P10: « Voilà qu'il nous oriente mieux. »

Floriane : « Donc avant qu'il vous donne des cachets, qu'il trouve vraiment la cause. »

P10 : « Oui mais pour le sommeil y'en a beaucoup, t'en connaît beaucoup toi ? Parce que franchement, moi j'ai un médecin, j'ai de l'HTA donc je suis suivie. Mais où que ce soit, on nous propose pas, bah attendez y'a des spécialistes à tel endroit pour vous qui font ce genre de choses ou.... Jamais. »

Floriane : « Du coup? »

P10 : « On n'est pas bien dirigé je pense. »

Floriane : « Que vous êtes mal orientés. »

P10 : « Oui. Mais comme je dis maintenant on est retraité, alors que si on était encore actif, on aurait une autre démarche. »

Floriane : « Et vous voudriez que votre médecin généraliste il ait quelles qualités sur ce sujet ? »

P10 : « Bah moi en fait, j'ai pas de généraliste, j'ai des médecins de médecine interne même cette femme chez qui je vais. »

Floriane : « Ah oui parce que vous allez en Suisse, les médecins généralistes les médecins interne en Suisse. »

P10: « Non non, mon beau fils il est médecin généraliste. »

Floriane : « D'accord c'est pas très important. »

P10: « Oui mais les 2 médecins que j'ai là, c'est médecine interne. »

Floriane : « P11, du coup c'est quoi vos attentes si vous aviez une telle consultation? »

P11 : « Bah qu'il me dirige vers, moi je pense, on m'a déjà parlé de neurologue avec mes problème de névralgie là. »

Floriane : « Vous pensez que c'est lié du coup? »

P11 : « Peut-être. Mais non moi, je suis sûre que c'est un problème de ménopause. Je me suis mis ça dans la tête et je pense pas. Mais c'est vrai que je me réveille j'ai souvent mal à la tête. »

Floriane : « Non mais ça peut être intéressant de voir si vous avez pas l'apnée du sommeil par contre. D'accord donc vous voudriez que votre médecin généraliste il vous adresse?»

P11: « Bah j'en ai pas de médecin généraliste. Je vais voir les spécialistes mais pas bien hein, faudrait que j'en trouve un. »

Floriane : « Alors on va poser la dernière question à vous trois, P12, selon vous quelles améliorations sont envisageable dans la prise en charge du sommeil ? »

P12 : « Bah déjà qu'on puisse voir ces spécialistes parce que moi si mon généraliste m'avait pas envoyé auprès de ce spécialiste, je savais pas qu'il y avait des spécialiste du sommeil. Oui je savais pas. »

Floriane : « Donc vous voudriez accéder plus facilement aux spécialistes ? »

P12 : « Bah oui que moi si il m'avait pas parlé, je savais même pas que ça existait. »

Floriane : « Parce que vous pensez que le médecin généraliste il est pas assez compétent pour? »

P12 : « Ah non non, mais je veux dire je savais pas que y'avait un spécialiste uniquement pour les troubles du sommeil. »

Floriane : « Donc une plus grande facilité d'accès au… ? »

P12 : « Voilà parce que moi en fait j'ai rien demandé. Il m'a recommandé, il m'a dit écoutez là y'a des docteurs, des spécialistes, allez le voir et il m'a fait un mot. »

Floriane : « D'accord. P11 qu'est-ce qu'on pourrait améliorer pour prendre en charge les insomnies ? Du point de vue du corps médical, pharmacien etc. »

P11 : « Pff, attendez répétez voir. »

Floriane : « Quelles améliorations sont envisageables dans tout le corps médical pour prendre en charge les insomnies ? Est-ce que vous aimeriez avoir un interlocuteur unique ? »

P11: « Oui et puis pas toujours dans les grands centres, plus près, dans les petites villes aussi. Bon moi j'ai une assurance en Suisse alors j'ai de la chance d'avoir Genève ou des trucs comme ça. Mais faudrait aller à Grenoble ou ici. On a quand même une région c'est facile. »

P10 : « Moi je trouve c'est aussi la communication entre le corps médical. Parce que c'est vrai ce que vous dîtes y'en a pas beaucoup qui vont vous envoyer chez le confrère. Ça c'est bien dommage. »

P12 : « Oui et puis ça existait pas avant. »

P11 : « Mais je crois que vous avez raison, c'est récent ce genre de chose. »

P12 : « Ah oui, mais moi je vous dis ça va faire 5 ans. »

P11 : « Parce que y'a des plus en plus de gens qui perde le sommeil. Mais je pense que c'est la vie de maintenant, plus stressé. »

Floriane : « Donc à part, toutes les 3 vous me parlez des centres du sommeil, y'a pas d'autres choses qui vous viennent à l'esprit ? »

P11 : « Bah moi j'aimerais bien, je crois que je vais essayer l'acupuncture. »

Floriane : « Mais ça il aurait fallu que votre médecin vous propose. »

P11 : « Ah mais je lui demanderais, d'ailleurs j'en ai pas de médecin. »

Focus group 4

Floriane : « Nous sommes le lundi 11 Juin et nous allons interroger P13 et P14. Bonjour, alors nous allons parler d'insomnie. P13 est ce que vous avez des troubles du sommeil ? »

P13 : « Oui, est-ce qu'il faut que je les développe? »

Floriane : « Tout à fait. Est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement? »

P13 : « La plupart du temps c'est que j'ai du mal à m'endormir, j'arrive pas à m'endormir normalement en me posant dans mon lit, en faisant rien, ça fait bien longtemps que j'ai arrêté d'essayer. Voilà et par moment j'ai l'impression de pas avoir dormi dans la nuit en fait et quand je me réveille je suis autant fatiguée. Voilà quoi. »

Floriane : « D'accord et ça fait longtemps que ça a commencé? »

P13 : « Non pas tant, ça fait 1 an et demi. »

Floriane : « Et c'est apparu comment? »

P13 : « Je peux pas vous répondre. Je sais pas, du jour au lendemain je m'en suis pas trop rendue compte et puis au bout d'un moment je sais pas un mois ou 2, je me sentais vraiment pas en forme quoi et j'ai réalisé que c'était parce que je dormais pas bien quoi. »

Floriane : « Et c'est apparu suite à un choc? Ou c'était une période difficile ? »

P13 : « Euh non non. »

Floriane : « Et bien c'est intéressant. Ça rentre bien dans notre définition, donc c'est plutôt des difficultés d'endormissement et parfois des sensations d'avoir pas dormi du tout et vous êtes fatiguée la journée. Donc les difficultés que vous rencontrez avec vos troubles du sommeil c'est quoi ? En quoi vous en souffrez de ces troubles du sommeil ?»

P13 : « Euh disons que parfois c'est vrai que, bon c'est pas très un gros problème mais dans la journée y'a des moments où je vais être complètement déconnectée, enfin je vais être complètement dans un autre monde, je suis vraiment fatiguée et du coup j'ai l'impression que je suis pas du tout dans la réalité on va dire mais sinon c'est tout. »

Floriane : « Donc des sensations? »

P13 : « Voilà des sensations par moment qu'il faut que je me réveille quoi faut que je sois là vraiment.»

Floriane : « Ca retentit sur votre vie? »

P13 : « Un petit peu mais bon c'est pas non plus gravissime, bah un petit peu, au niveau des cours. Là du stage par exemple. Non sinon ça a pas d'autre impact vraiment. »

Floriane : « Au niveau familial, personnel tout ça? »

P13 : « Non. »

Floriane : « P14 je vous pose la même question. Est-ce-que vous avez des troubles du sommeil ? Est-ce-que vous pouvez nous les décrire? »

P14 : « En ce qui me concerne moi je me réveille souvent la nuit vers 3h du mat'. Alors des fois j'arrive à me rendormir mais très souvent je n'arrive pas à me rendormir. Donc ça fait des nuits un peu courtes. Mais il faut quand même que je vous dise, depuis quelques années j'avais de l'apnée du sommeil. Et donc j'ai été appareillé pendant 1 an pour une surcharge pondérale que j'ai perdu et je voilà. »

Floriane : « Le syndrome d'apnée du sommeil il s'est guérit ? »

P14 : « Je le pense mais il doit pas être très loin quelques fois, de temps en temps. »

Floriane : « C'est-à-dire que vous avez refait des examens après? »

P14 : « Non non. »

Floriane : « Pourquoi vous avez pas refait une nuit en centre du sommeil parce qu'on n'est pas sûr que ce soit guéri ? »

P14 : « Non non on n'est pas sûr. On m'a dit que c'était à vie ce genre des trucs, mais bon l'appareillage c'est tellement difficile que j'en veux plus de toute façon alors… »

Floriane : « Et là vous vous réveillez c'est la même chose que lorsque vous aviez votre apnée du sommeil ? »

P14 : « Ah non c'est même différent. Ah non là je me réveille et en plus quand je me réveille je suis en pleine forme donc c'est embêtant. »

Floriane : « D'accord et après vous êtes fatigué. Alors comment ça retentit ? Quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P14 : « Bah ouais, surtout on se réveille en étant fatigué. Et moi ça se porte encore un peu sur les migraines. »

Floriane : « Donc autre chose. Vous ça provoque plutôt des migraines. Et dans votre vie personnelle, professionnelle est-ce-que… ? »

P14 : « Non parce que j'arrive à compenser quand même. J'ai pas trop de, c'est-à-dire que j'arrive assez vite à me remettre dans le bain. Des fois je traine des choses dans la journée mais j'y fais pas trop attention quoi. »

Floriane : « Vous êtes quand même fatigué la journée? »

P14 : « Oui oui.»

Floriane : « Pas toutes les fois systématiquement ? »

P14 : « Non pas toutes les fois systématiquement. Mais je pense que l'apnée du sommeil est très liée à une surcharge pondérale chez moi et que faut que je fasse très attention à ce que je mange quoi, si je dépasse j'y ai droit, si j'arrive à baisser, j'ai l'impression que ça s'évacue. »

Floriane : « On sait pas vraiment si l'apnée est toujours là ou pas. »

P14 : « On sait pas vraiment non. »

Floriane : « Et avant votre apnée du sommeil vous aviez d'autres problèmes? »

P14 : « Alors par contre j'étais très très fatigué, surtout le matin quoi. J'avais pas l'impression d'avoir dormi quoi. »

Floriane : « Y'avait des réveils nocturnes comme ça sur le matin ? »

P14 : « A l'époque non je ne pense pas. »

Floriane : « Donc c'est différent vos troubles du sommeil actuel plutôt que… »

P14 : « Moi je l'associe pas spécialement à l'apnée du sommeil hein … Mais voilà je fais des insomnies quoi. »

Floriane : « Donc vous en souffrez à cause de vos migraines sinon ça retentit pas ? »

P14 : « Bah les migraines et puis une espèce de, une sensation de fatigue ouais. »

Floriane : « Et vous arrivez à suivre votre… »

P14 : « Ouais je, il le faut de toute façon y'a pas de, j'ai pas d'autres options donc euh… »

Floriane : « Vous avez pas de gros retentissement de votre insomnie au final. Je me trompe ? »

P14 : « Non c'est que c'est désagréable, lorsque voilà on a l'impression de pas avoir dormi et le lendemain d'être fatigué quoi. C'est toujours désagréable hein. »

Floriane : « Alors quelles démarches P14 vous avez entrepris seul pour lutter contre vos troubles du sommeil, avant d'aller voir un médecin ou un professionnel est ce que vous avez… »

P14 : « Non pas spécialement si ce n'est que y'a des fois je me fatigue le soir en faisant de l'exercice physique et puis voilà donc ça m'endort mais le problème le réveil, dès fois je me réveille même à minuit. Bon là j'arrive à me rendormir quand c'est 3h bah là c'est pas facile. »

Floriane : « Vous vous couchez à quelle heure? »

P14 : « 22-23h. Je suis plutôt un lève tôt. Ouais un couche tôt et un lève tôt. »

Floriane : « Donc vous avez quand même essayez de faire du sport pour vous fatiguer. Y'avait d'autres choses, vous avez pensé à d'autres choses? »

P14 : « Compte tenu que c'est associé à la surcharge pondérale bah je fais attention. »

Floriane : « L'hygiène de vie. »

P14 : « Ouais bien sûr. »

Floriane : « Et tout seul, vous avez essayé de prendre des choses en pharmacie? »

P14 : « Non non jamais ça. Non je prends que le Doliprane® le matin quand j'ai des migraines et puis ça passe. »

Floriane : « Donc vous avez mal à la tête le matin en vous réveillant ? »

P14 : « Ca m'arrive. »

Floriane : « Et alors P13. Quelles démarches vous avez entreprises toute seule pour lutter contre vos troubles du sommeil ? »

P13 : « Euh aucun, enfin je fais du sport donc des fois ça me fatigue. Je le fais pas exprès et après absolument rien si ce n'est des tisanes le soir disons que ça a pas marché. Ou je sais pas comment dire de me reposer dans mon lit et d'essayer de me calmer et tout etc… mais ça marche pas vraiment. »

Floriane : « De l'auto-relaxation? »

P13 : « Ouais c'est ça. Non j'essaye juste de me relaxer. »

Floriane : « Et le sport c'était un changement que vous aviez fait parce que vous aviez des troubles du sommeil ou … »

P13 : « Non j'en parle parce que… Non je faisais du sport avant. Là j'en fais plus autant qu'avant c'est normal mais c'est vrai que quand on fait du sport le soir on s'endort plus facilement. Donc le fait d'en faire souvent généralement on dort mieux après. Mais c'est tout, c'est pas fait exprès. »

Floriane : « D'accord. Pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil ? »

P13 : « C'est de se réveiller et d'être en forme quoi. De se dire c'est bon je suis bien réveillée, de pas mettre une heure à se réveiller. Et je, ouais voilà je suis en forme, je suis dynamique et je suis prête à attaquer la journée. Après ça me gêne pas énormément je suis jeune et je le vis très bien. En plus c'est pour ça que j'ai jamais vraiment essayé de faire quoique ce soit. Mais un bon sommeil ouais quand on se réveille et qu'on est bien. Voilà on n'est pas...»

Floriane : « Ne pas mettre un heure pour se mettre en route? »

P13 : « Voilà c'est ça. »

Floriane : « Y'a pas de notion de durée de sommeil ou de… »

P13 : « Non non. »

Floriane : « Et P14, c'est quoi un bon sommeil pour vous ? »

P14 : « Moi c'est de dormir d'un trait. Je m'endors je me réveille voilà. »

Floriane : « Mais vous, vous dormez d'un trait de 22h à 3h au final. »

P14 : « Mais des fois j'arrive à me rendormir quand même un petit peu. »

Floriane : « Donc c'est plus sur la qualité de sommeil d'un trait que le retentissement. D'accord. Vous ne pensez pas qu'un sommeil bon c'est comment se passe la journée suivante? »

P14 : « J'y vois pas trop associé, mais non. »

Floriane : « Alors là est ce que vous avez demandé de l'aide à un professionnel P14 ? »

P14 : « Ah oui parce que je suis passé par un pneumo. »

Floriane : « Et quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander de l'aide à quelqu'un ? »

P14 : « Bah parce que l'apnée du sommeil devenait vraiment… D'abord je savais pas ce que c'était. Donc j'avais beaucoup de symptômes, beaucoup de migraines, beaucoup de fatigue le matin. Et puis quand j'ai vu mon généraliste, il m'a dit tu devrais quand même voir un pneumo. Et puis voilà c'est parti comme ça. »

Floriane : « Alors la première fois c'est quand même le généraliste que vous êtes allé voir si je résume parce que vous aviez mal à la tête et il a dit que c'était de l'apnée du sommeil parce que y'avait… »

P14 : « Ouais faudrait que t'aille consulter un pneumo pour voir si y'a pas un problème de ce côté-là. »

Floriane : « Et est-ce-que votre femme, votre compagne elle vous a poussé à aller consulter ou alors c'est de vous-même? »

P14 : « Non non, c'est de moi-même parce que je savais pas du tout ce que c'était l'apnée du sommeil. Je savais pas que ça existait heureusement. Alors voilà j'ai découvert ça avec le généraliste et après coup avec le pneumo. Mais je savais pas que c'était si contraignant quand même. Les traitements et l'appareillage c'est hyper contraignant. Donc je l'ai suivi parce que vraiment j'étais très embêté et que voilà pendant 1 ans j'ai fait des efforts, perdre du poids et tout, pour retrouver un poids on va dire normal, et éviter le surpoids. A ce moment-là, à un moment donné, d'abord je pouvais plus

sentir ce machin. Cet appareillage c'est trop contraignant quoi et comme j'avais retrouvé un poids on va dire normal. Je, donc voilà, je pense que l'apnée a disparu avant de, mais de temps en temps elle doit revenir. »

Floriane : « Et quand vous avez consulté ce professionnel de santé, enfin votre médecin généraliste, est-ce-que c'était votre seul motif de consultation pour lui dire que vous alliez mal ou… ? »

P14 : « Ah non moi c'était surtout les migraines. »

Floriane : « C'était pour les migraines que vous étiez allé le voir ? »

P14 : « Et c'est vrai que je me suis rendu compte qu'il y avait une association entre les migraines et les troubles du sommeil. Parce que bon en cours de route je me suis aperçu que les migraines avaient disparu. Donc pour moi c'est un signe d'alerte.

Floriane : « Et là par contre pour vos troubles du sommeil actuels vous êtes pas retourné voir un professionnel ? »

P14 : « Non j'ai trop galéré avec ça. J'espère qu'on trouvera d'autres techniques de soins de sommeil parce que vraiment… »

Floriane : « D'accord. P13 est-ce que vous avez demandé de l'aide à un professionnel ? Même à un pharmacien.»

P13 : « Non, j'ai d'ailleurs récemment fait une étude au CHU de Grenoble sur l'insomnie et je sais que je n'ai pas d'apnée du sommeil. »

Floriane : « Et alors, les tisanes par exemple vous les avez pris vous-même? »

P13 : « Oui enfin non, y'a le petit conseil de la maman prends ça, ça va te calmer. Et bon voilà c'est tout c'était pas une démarche médicale. »

Floriane : « Mais pas forcément médical n'importe laquelle, hypnothérapeute, prof de sport, de la relaxation des choses comme ça, vous avez jamais eu… ? »

P13 : « Non vraiment après j'ai essayé de regarder sur internet comment s'endormir bien, des choses comme ça mais voilà. »

Floriane : « Bon bah je vais vous poser la question suivante alors. Euh P14 lorsque vous avez consulté votre médecin généraliste c'était quoi vos attentes ? »

P14 : « Ah bah moi c'était de me guérir de mes migraines que j'avais souvent. Alors c'est vrai qu'à une époque aussi, c'était une époque ou bah au niveau du boulot y'avait surement du stress aussi enfin c'était tout mélangé. Je ne savais pas du tout que ça pouvait provenir de l'apnée du sommeil,

parce que c'était une maladie que je ne connaissais pas. Et pour moi c'était, j'associais plutôt les migraines au stress et je l'associais pas non plus à la surcharge pondérale que j'avais à l'époque. »

Floriane : « Donc vous avez pas vraiment consulté pour un problème de sommeil ? Vous n'aviez pas d'attentes sur le sommeil auprès de ce médecin? »

P14 : «Non. »

Floriane : « Et si vous alliez voir maintenant un médecin généraliste ou un professionnel pour vos insomnies, ce serait quoi vos attentes ? »

P14 : « Ah bah ce serait que je puisse éradiquer les insomnies éventuellement et puis voilà. »

Floriane : « Et les solutions qui vous ont été proposées donc pour vous c'était l'appareillage nocturne ? »

P14 : « A l'époque oui. Mais ah non là je fais un trait dessus. Non c'est vraiment hyper contraignant je trouve bizarre d'ailleurs qu'il n'existe pas d'autres techniques. »

Floriane : « Oh il en existe mais elles ont pas toutes fait leur preuve. »

P14 : « Oui non mais je suis prêt à être le cobaye d'une autre technique franchement. C'est pénible ça hein. Mais à l'époque j'en avais vraiment besoin, donc voilà j'y suis passé. »

Floriane : « D'accord. On vous a pas apporté d'autres solutions que l'appareillage? »

P14 : « Non pas du tout on m'a dit que ça existait pas. »

Floriane : « Si je vous dis qu'est ce qui a fait que vous avez ou non suivi les ordonnances prescrites ou les conseils donnés ? »

P14 : « Ah mais là c'était vraiment un besoin. »

Floriane : « C'était le trop de migraines? »

P14 : « Ouais les migraines, la fatigue, la surcharge pondérale que je m'étais pas trop aperçu. »

Floriane : « Donc vous avez bien suivi ce qu'on vous avez demandé? »

P14 : « Ah oui vraiment. »

Floriane : « Et qu'est-ce qui a fait que vous avez vraiment suivi ces conseils à la lettre? Vous aviez entièrement confiance en votre médecin?»

P14 : « Ah oui j'avais confiance bien sûr et voilà et de toute façon le comment, donc l'enquête qu'il avait faite avec un appareil montrait bien que je pouvais pas y échapper. »

Floriane : « Vous aviez pas le choix? »

P14 : « Non j'avais pas le choix. »

Floriane : « C'est l'impression que vous aviez? »

P14 : « Oui donc à partir de ce moment-là, on m'a prescrit un certain nombre de choses que j'ai suivi à la lettre pour éradiquer ça. »

Floriane : « Et actuellement ces conseils vous continuer à en suivre certains? »

P14 : « L'alimentation oui mais bon, comme je suis un peu sur le fil du rasoir au niveau de la surcharge pondérale, donc je fais un peu le yoyo entre l'hiver et l'été. Des périodes avec plus ou moins de sport donc qui fait que je fais le yoyo avec ça. Et que quelques kilos de plus ça doit agir. Enfin moi je le ressens comme ça. »

Floriane : « Et là votre médecin, il a un rôle à jouer là-dedans? »

P14 : « Le généraliste? »

Floriane : « Ouais. »

P14 : « Je l'ai pas vu pour ça franchement je l'ai pas revu pour ça. J'étais traumatisé par le pneumo, l'appareillage tout ça. »

Floriane : « Mauvaise expérience. »

P14 : « Ah oui c'est affreux mais bon je l'ai fait, parce que j'étais obligé, en plus, on m'a dit que c'était à vie alors… »

Floriane : « Euh P13, donc on vous a jamais donné de conseil sur comment traiter vos insomnies? »

P13 : « Non. »

Floriane : « Donc selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie? »

P13: « Ah du coup c'est dur de répondre puisque je suis jamais allée voir vraiment quelqu'un spécialement pour ça. Parce que ça fait pas longtemps que ça me dérange pas outre mesure. Je suis enfin je suis très bien quand même. Donc c'est embêtant mais pour l'instant ça va très bien après c'est vrai que là sur la fin d'année ça commençait vraiment à être un peu lourd. Donc voilà je me dis que si ça continue je vais essayer de voir pourquoi je dors mal après c'est vrai que dans l'étude après on avait analysé mon sommeil enfin je sais pas trop mon efficacité du sommeil un truc comme ça. Et il y avait aussi un système avec des lumières et il semblerait que je sois comment on dit… quand on se réveille la nuit ? Somnambule, il semblerait que je sois somnambule parce que y'a des périodes dans la nuit où ma lumière s'allumait, s'éteignait et je concrètement j'en ai aucun souvenir. Donc voilà bah si c'est ça je vais consulter. »

Floriane : « Et selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie P14? »

P14 : « Si il y'a un lien avec l'apnée du sommeil je souhaiterais qu'il y ait d'autres thérapeutiques pour soigner ça parce que ça vraiment... Non mais moi j'ai très confiance en mon médecin généraliste car c'est un toubib que je vois depuis 25-30 ans. Donc après quand on nous adresse à un spécialiste on sait pas, on connait pas. On lui expose notre truc mais il me connait pas plus que ça. Alors que mon médecin généraliste il me connait. »

Focus group 5

Floriane : « Donc on est le lundi 11 Juin, on est avec un groupe de 5 personnes à, P15, on va commencer par P15, P16, P17, P18, P19. P15, vous avez des troubles du sommeil, est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement? »

P15 : « Je souffrais d'insomnie un peu, au départ parce que je suis médecin, alors au départ c'était lors des stress, des interventions, je prenais souvent un petit comprimé la veille pour pouvoir m'endormir plus facilement et puis ça a débuté lors du décès de mon père. C'était en 82 et puis je le prenais temporairement enfin au coup par coup et puis je sais pas depuis 3-4 ans je sais pas si j'ai plus de stress ou des difficultés enfin j'ai commencé à prendre un comprimé et puis… »

Floriane : « Tous les jours ? »

P15 : « Voilà, et je dors bien avec ça, enfin j'essaye de me sevrer. »

Floriane : « A la base, c'était quel type de trouble ? »

P15 : « Des problèmes d'endormissement. »

Floriane : « Des problèmes d'endormissement. Une fois que vous étiez endormie, y'avait pas de problèmes de réveils nocturnes ou précoces ? »

P15 : « Non y'avait pendant ma grossesse, bah justement j'en prenais pas à ce moment-là. C'était une insomnie, ça existe aussi, c'était une insomnie ou hypersomnie. Parce que c'était le réveil à 3-4 h du matin. Mais parce que sinon l'insomnie sur laquelle je prenais les médicaments c'était essentiellement l'insomnie d'endormissement. »

Floriane : « Donc si je résume, vous c'est secondaire à des stress, et puis au décès de votre papa. Et c'est des problèmes d'endormissement surtout. D'accord. P17 est ce que vous pouvez nous décrire vos problèmes d'insomnie ? »

P17 : « Oui. Donc moi c'est pas du tout un problème d'endormissement, maintenant j'ai travaillé, j'ai toujours été quelqu'un qui dormait peu et j'ai pas besoin de beaucoup de sommeil car je n'étais pas fatiguée semble-t-il. Même encore aujourd'hui, je suis dans l'affiche. »

Floriane : «Peu, c'est-à-dire ? »

P17 : « Bah, je dormais quand je travaillais, je sais pas, 7-6h. Et depuis que je ne travaille plus, depuis une dizaine d'années donc, j'ai des problèmes d'insomnie à partir de 2h du matin qui peuvent être, les insomnies peuvent être très longues et ensuite j'ai un rendormissement tardif, qui me procure, quand je me lève après, je me lève relativement tôt, 7h30-8h. Donc si je me suis rendormie, je me lève très fatiguée. Et puis après ça s'arrange, je souffre pas dans ma journée, j'ai jamais pris de médicaments pour dormir. Mais je souffre de ces longues insomnies que j'ai d'ailleurs aménagées, j'en profite, peut-être qu'à un moment je les ai entretenues. Parce que je les ai entretenues, c'était un peu le rendez-

vous avec moi-même. Je réfléchissais à plein de choses, je résolvais des problèmes. C'était quand même très long parce que je ne me lève pas pendant ses 3 h d'insomnies. Enfin en ce moment ça s'arrange un peu parce que je les ai eu pendant longtemps. Je restais sans bouger, j'étais habituée, surtout ne réveiller personne dans la maison. Surtout pas les enfants, du coup j'ai gardé cette habitude de rester couchée. Y'en a qui se lèvent, qui boivent, mais non moi je reste couchée à respirer. Le prof de yoga m'avait donné une méthode pour essayer de se rendormir rapidement. »

Floriane : « On va en parler après des méthodes. Donc vous si je résume c'est depuis que vous travaillez plus que vous avez des problèmes de réveil nocturne. P16, racontez-nous un peu quels sont vos problèmes? »

P16 : « Moi c'était comme vous, j'étais tout le temps, j'ai jamais eu besoin de beaucoup de sommeil. Mais quand même à un moment donné j'avais des réveils nocturnes vers 2-3h du matin. Et je me rendormais plus ou alors très très tard et évidemment j'étais fatiguée. Et puis j'ai pris l'habitude de prendre du Stilnox® 0.5 comprimé. »

Floriane : « On va en reparler de ce vous avez fait pour essayer de traiter vos problèmes mais vous c'était des principalement des problèmes de réveils nocturnes également ? »

P16 : « Oui des réveils nocturnes. »

Floriane : « Et c'est apparu d'un jour à l'autre ? »

P16 : « Non, pas d'un jour à l'autre ça fait 30 ans que ça dure. Bon c'est arrivé progressivement quand je travaillais encore et puis ça s'est pas amélioré depuis que je travaille plus. »

Floriane : « C'est arrivé suite à un stress ? »

P16 : « Oui je pense oui, de toute façon ma mère avait un sommeil très perturbé aussi. Donc je pense que y'a aussi un côté familial.»

Floriane : « P18 tu peux nous raconter tes problèmes ? »

P18 : « Ouais. Moi ça a commencé par le boulot par j'allais dire des insomnies de journée après mes nuits. Au début je dormais super bien j'étais capable de dormir de 9h du matin jusqu'à 16h de l'après-midi de me réveiller et de retourner au boulot. Et après, petit à petit, ça s'est décalé et du coup dormir plus que 3h après une nuit, après je me réveille et puis je comate toute la journée, je fais des pseudo-sommeil tout ça. Et de temps en temps avec les rythmes alternés, donc ça c'est après les études puisque pendant les études s'est découpé. On a des cours, on a le temps de récupérer puis on fait des semaines jours / nuits. Et au bout je pense de 4 ans de boulot, au rythme jour/nuit, jour/nuit, euh de temps en temps ça se décale sur la nuit aussi. C'est à dire que j'arrive à m'endormir mais je me réveille au bout de 3h-3h30 et ça pendant 1 mois ou 2 à la suite et puis je casse le truc en reprenant des cachets. Et j'arrive à me remettre dans un truc où je suis tranquille pour quelques mois. Et après ça recommence. »

Floriane : « En continuant les cachets pendant quelques mois ? »

P18 : « Ah non non, je prends ça pendant une semaine ou quoi ça me recale j'arrive à faire 2-3 nuits et tout mais ce qu'il y a c'est que y'a la fatigue. Enfin j'ai l'impression que c'est un cercle vicieux, c'est-à-dire que je commence à perturber mon sommeil et au bout d'un moment c'est la fatigue j'en peux plus. C'est pas un burn-out mais ça devient limite. Du coup, je prends un peu des trucs, et puis j'arrive à me recaler. Je me recale et je prends plus rien pendant un moment. De temps en temps je prends des trucs comme ça mais c'est rare. J'ai toujours un truc qui traîne à la maison et puis voilà. »

Floriane : « Donc vous c'est surtout le travail posté qui a perturbé votre sommeil au départ. Et puis du coup ces durées de sommeil très courtes et des réveils. Et des difficultés d'endormissement ou pas ? »

P18 : « Non ça m'est arrivé à une époque, mais je m'endors facilement parce que je suis crevée quoi. »

Floriane : « P19 ? »

P19 : « Moi c'est surtout des difficultés d'endormissements. Bon quand j'étais plus jeune c'était ponctuel, mais depuis 5-6 ans avec l'accumulation de stress au travail, tout ça. C'est d'abord, comme j'ai une activité intellectuelle intense, à mon avis j'ai une difficulté de décrocher, le cerveau continue à travailler et donc j'ai du mal, ça peut durer 2-3h. Après une fois que je me suis endormie ça va. »

Floriane : « D'accord, donc en fait, vous continuez à penser à votre travail ce que vous empêche de dormir ? »

P19 : « Voilà. Est-ce-que j'arriverais à tout faire ? Y'a aussi le stress, c'est peut être aussi la ménopause ? »

Floriane : « Alors à quel moment c'est apparu vos troubles du sommeil justement ? »

P19 : « Mais c'était avant la ménopause, comment on dit ? La pré-ménopause, je pense que c'est là que j'ai commencé à prendre systématiquement le Stilnox®. Mais moi c'est l'endormissement.»

Floriane : « P19 quelles difficultés vous avez avec vos troubles du sommeil ? Comment est-ce que ça retentit ? Quelles souffrances vous éprouvez par rapport à ces troubles ? »

P19: « D'ailleurs je suis très énervée le soir quand je vois mon mari à côté de moi qui se rendort tout de suite, et moi quand même bon je me lève, tout ça. C'est une nervosité et surtout tout le temps la pensée est ce que j'arriverais à m'endormir ou pas ? Donc c'est ça, bon après la répercussion sur ma journée, disons que je tiens assez bien le coup, je donne mes cours tout ça. Mais des fois je suis fatiguée, y'a une fatigue intellectuelle, j'arrive, c'est pas que j'ai du mal à me concentrer mais quand même, quand je dois faire un effort je me sens fatiguée, je suis fatiguée quand il faut faire une activité intellectuelle dans la journée. »

Floriane : « Donc, un ça vous énerve parce que vous arrivez pas à vous endormir du coup vous jalousez votre mari qui dort bien à côté, et en plus ça retentit sur votre vie professionnelle ? »

P19 : « Et bah, j'essaye de non je peux pas dire encore que c'est dramatique mais quand même parfois je suis fatiguée. »

Floriane : « D'accord, ça vous empêche pas de faire certaines choses. »

P19 : « Non non. »

Floriane : « Parler, vous disiez lors de congrès … »

P19 : « Non, ça m'empêchez pas, pas de trous de mémoire. »

Floriane : « Et au niveau personnel, au niveau de votre vie privée, ça retentit pas ?»

P19 : « Non non. »

Floriane : « Et P18, alors c'est quoi les difficultés que provoquent ces troubles du sommeil ? »

P18 : « La fatigue, grosse fatigue, et après du coup sur ma vie personnelle je peux moins faire de choses parce que sur mon temps libre du coup je suis crevée quoi donc… »

Floriane : « Pas de motivation ? »

P18 : « Bah motivation si elle est là, mais du coup j'en profite pas, c'est la fatigue quoi. C'est la fatigue qui gâche un peu plein de trucs. »

Floriane : « Et au niveau du boulot ? »

P18 : « Je, non j'assure mais si par contre des fois, des troubles du langage j'allais dire. Non mais des fois on perd ses mots sur la, un peu la concentration mais pas quand il faut, j'allais dire, je travaille un peu sur les urgences quand il faut, il faut. Mais sur les petits trucs qui me demandent pfff. Voilà, où j'ai pas besoin de faire de gros efforts bah j'en fais pas quoi. »

Floriane : « Au niveau privé, non ? Enfin si sur les activités ? »

P18 : « Ah bah si sur mes activités, sur mon temps libre ça me bouffe du coup je vais pas sortir, je vais pas faire ceci ou cela ça parce que du coup je suis crevée quoi. »

Floriane : « Au niveau de la sécurité en voiture? »

P18 : « Je fais attention maintenant parce que j'ai l'habitude mais c'était pas des insomnies, c'était due après mes nuits. Mais je sais faire attention maintenant je vois venir le truc donc… »

Floriane : « P16 est ce que vous pouvez nous dire comment est-ce que ça retentit sur votre vie ? »

P16 : « Bah ce que je ressens un, comment dire, un déficit de concentration, et puis aussi de motivation oui. »

Floriane : « Alors de concentration pour faire quoi par exemple ? »

P16 : « Je sais pas, j'ai préparé un cours ou je fais partie d'un cercle de lecture, donc préparer un exposé des trucs comme ça quoi. »

Floriane : « Quand vous parlez devant les autres vous vous sentez moins ? »

P16 : « Oui. »

Floriane : « Au niveau personnel ? »

P16 : « Non ça me gêne pas. »

Floriane : « Donc vous êtes surtout gênée pour vos activités de groupe ? »

P16 : « Oui. »

Floriane : « P17 ? »

P17 : « Moi je n'ai pas tellement de retentissement sur ma vie intellectuelle non, mais ce qui m'embête c'est de ne pas comprendre et d'être fatiguée après ce rendormissement. Et j'ai déjà demandé à ma médecin mais qu'est-ce qu'il se passe dans mon corps. Après cette longue période d'insomnie, ces 3h d'insomnie, si je me rendors pour 1h 30 si je me réveille j'ai l'impression d'être passée sous en train. Mais pourquoi je suis fatiguée alors qu'à 3h du matin je me serais levée et qu'il me semble être en forme. Est-ce que c'est parce que je coupe un cycle ? Sans doute. Je sais pas si c'est à cause de ça, je sais pas ce qu'il se passe dans mon corps pour que je me sente comme ça fatiguée, moulue, sans force. Puis après je me lève ça dure une petite demi-heure puis je retrouve mes forces. J'ai pas besoin de me reposer je me sens pas fatiguée. C'est juste ce moment de flou, on va dire je me suis accommodée de cette façon ms ce qui m'embête c'est de… Au lever, j'ai cette immense fatigue qui se dissipe un petit peu après. »

Floriane : « Et P15 quelles difficultés vous rencontrez ? »

P15 : « Bah moi c'est un peu ça mais le problème, j'ai besoin de beaucoup de sommeil. Donc c'est vrai que si je suis en manque de sommeil, si je prends pas, parce que c'est vrai que j'ai essayé de temps en temps de ne pas prendre de médicaments. Mais je dors pas c'est un sommeil un peu comme vous dites haché comme si, même au bout de 7-8h, comme si j'avais pas dormi. Dans une espèce de, comme au-dessous d'un niveau comme si j'étais pas dans un sommeil profond. Et puis le matin bah si j'ai pas dormi assez, bon parce que par exemple, vous disiez que c'était l'endormissement mais malgré ça je me réveille, enfin pas toutes les nuits de temps en temps. Des fois je me reprends j'aurais pas de sommeil, j'aurais pas de sommeil. Donc j'arrivais pas à me rendormir. Un petit quart de comprimé parce que là j'essaye de diminué. Et si j'ai pas assez dormi et

bah je sus léthargique. Et quand au travail, j'ai des maux de tête et là… Puis y'a des périodes aussi où on fait beaucoup de soirées et c'est ça qui s'accumule, et des fois j'ai l'impression, les gens, tout m'énerve et puis si j'arrive quand même parce que le travail c'est répétitif mais j'ai du mal à me concentrer c'est surtout les maux de têtes. »

Floriane : « Oui à faire les calculs. »

P15 : « Voilà. Mais non y'a des fois et puis de concentration aussi. Je fais répéter les gens. »

Floriane : « D'accord ils ont l'impression que vous les écoutez pas ? »

P15 : « Oui, non mais des fois je me dis que c'est peut-être aussi dû aux comprimé que je prends. Alors j'essaie de me sevrer et d'arrêter parce que... »

Floriane : « Du coup y'a plusieurs choses parce que vous avez reparlé de la première question. Du coup, vos problèmes de sommeil c'est endormissement mais aussi l'impression que le sommeil n'est pas assez profond. »

P15 : « Alors ça c'est quand je prends pas du tout de comprimé, alors que quand j'en prends…Maintenant je prends 0.5 d'Imovane®, en fait je m'endors vite et je me réveille, enfin je mets le réveil vers 6h50, et je suis bien . »

Floriane : « Et ça retentit au niveau professionnel ? Au niveau personnel puisque quand vous faites des soirées vous assurez moins bien? »

P15 : « Oui c'est surtout qu'après je suis énervée quoi et puis ces maux de tête. »

Floriane : « D'accord retentissement somatique. »

P17 : « Est-ce-que je peux poser une question? On a peut-être pas toujours conscience, enfin moi j'ai cette impression, des retentissements à long terme. Par exemple, on met sur le compte de peut-être du vieillissement d'avoir moins de mémoire, mais peut être que c'est aussi à cause d'un très mauvais sommeil. On n'a pas conscience forcément que c'est ça mais… »

Floriane : « Un bon sommeil permet d'enregistrer ce qu'on a appris la journée. Donc quand on manque de sommeil on a moins de mémoire. »

P19 : « Et puis même à long terme ça fait peur. Pour nos vieux jours… »

Floriane : « Alors, quelles démarches vous avez entreprises seule pour lutter contre vos troubles du sommeil ? Alors seule, j'entends pas de médecin. »

P19 : « Alors j'ai fait tout ce qu'il fallait pas. En fait je disais, je prenais au début, je savais bien que c'était pas bien mais je le prenais tellement épisodiquement. »

Floriane : « De part votre métier vous êtes allée directement aux médicaments, vous vous êtes pas dit, vous avez pas essayé d'autres choses avant ? »

P15 : « Bah pendant la grossesse, justement c'était en 96 quand j'ai eu ma fille, alors là j'avais les insomnies que quand comme vous là, parce qu'à cette époque j'étais pas encore assujettie aux médicaments je m'endormais bien mais je me réveillais vers 4h, mais c'est décrit et puis comme je travaillais. Je tournais, je tournais, j'arrivais pas à me rendormir, je me serais rendormie vers 9h. Et puis comme je travaillais j'étais obligée de me lever. Alors j'avais consulté une psychologue, une psychothérapeute qui m'avait fait faire des séances de relaxations avec des cassettes à enregistrer enfin à écouter, de la musique et tout ça. Et en fait moi tout ça, moi ça marchait pas du tout. Mon mari lui il s'endormait en 5 minutes. Et après j'ai fait ça c'était le dernier, au 3ème trimestre, donc du coup j'ai arrêté, je travaillais que l'après-midi, comme ça je me rendormais à 8h. Et j'avais mes 3-4 h de sommeil. Et puis dès que j'ai accouché ça, ça a disparu, c'est décrit. »

Floriane : « Et après vous avez pas réessayée les cassettes ? »

P15 : « Euh non là je me suis laisser bêtement, je sais pas comment, je l'ai pris pas facilité quoi. Non les cassettes non, parce que moi ça marchait pas du tout. »

Floriane : «Et vous aviez essayé d'autres choses les règles d'hygiènes de vie, ce genre de choses, de pas regarder la télévision tard? »

P15 : « Oui mais non je regarde pas la télévision maintenant avec le travail, la maison tout ça. Mais non j'ai pas l'impression d'avoir une hygiène de vie de débauchée. Enfin je me couche pas trop tard. »

Floriane : « Donc une bonne hygiène de vie, donc vous avez rien changé. Et au niveau du sport ? »

P15 : « Bah j'en fais un peu oui mais… »

Floriane : « Est ce que vous avez fait des choses pour dormir, à part prendre les médicaments et voir le psychothérapeute ? »

P15 : « Non non justement j'ai, y'a des jours où je me dis il faudrait. »

Floriane : « D'accord, et P17 vous avez fait quoi toute seule avant d'aller voir quelqu'un ? »

P17 : « Rien j'ai une bonne hygiène de vie. »

Floriane : « Est-ce-que vous vous êtes documentée sur le sujet pour essayer de faire des choses avant ? Ou vous êtes allée voir un pharmacien ?»

P17 : « Non j'ai demandé à un médecin. J'ai aussi fait du yoga »

Floriane : » D'accord donc vous avez fait des cours de yoga ? »

P17 : « Oui mais pas spécialement pour dormir. »

Floriane : « Et dans le même temps ? »

P17 : « Oui et le professeur de yoga nous avez donné une méthode de respiration, fixer sa respiration sur certains points, donc ça je l'ai pratiqué. Et on devait s'endormir avant d'avoir fini de fixer notre respiration sur tous ces points qui allaient de la tête aux doigts de pied évidemment. C'est pas des points chinois enfin je crois pas mais bon. Et ça marchait pas toujours. Mais je le fais encore quelques fois. Et puis l'homéopathe m'avait donné un médicament à prendre pour l'insomnie, enfin dès que l'insomnie arrivait. Il fallait pas le prendre le soir au coucher non, il fallait le prendre dès que l'insomnie arrivait et ça a pas été non plus très concluant, je peux pas vous dire le nom du médicament. »

Floriane : « Donc de l'homéopathie et du yoga. Et donc l'hygiène de vie était déjà bonne, et autres choses non? Vous aviez essayé des choses à la pharmacie ? »

P17 : « Non non absolument pas, j'ai jamais pris de ma vie un médicament. »

Floriane : « Ils sont désespérés. P16, vous aviez fait des choses seules avant d'aller voir un médecin ? »

P16 : « Disons un peu une hygiène de vie. J'ai complètement supprimé le café, pourtant ça m'a couté mais bon. Et puis par exemple des agrumes j'en mangerais pas dans l'après-midi. Des trucs comme ça quoi, et puis je fais très attention boire du champagne bon j'essaie d'éviter le vin blanc. »

Floriane : « Pas d'alcool le soir. »

P16 : « Ça c'est pas très indiqué non plus, alors voilà faut se priver un peu.»

Floriane : «Donc c'était surtout alimentaire on dirait. Mais y'a pas d'autres choses, comme vos collègues qui faisait du yoga?»

P16 : «Non j'ai fait du yoga à un moment donné mais j'ai pas constaté. »

Floriane : « De la relaxation, de la naturopathie? »

P16 : «Ou alors par moment et puis j'ai pas constaté une amélioration.»

P17 : « J'ai oublié quelque chose dont on n'a pas encore parlé. C'est le problème de ce qui m'y fait pensé aussi c'est le de boire quelque chose avant d'aller ou en allant se coucher. Donc ça c'est sûr ça peut provoquer une envie d'aller uriner et donc ça aussi ça devient une habitude si on… Ça aussi ça m'a beaucoup aussi perturbée je pense de… Après vous prenez l'envie d'uriner toujours au même moment. Donc voilà.»

Floriane : «Les tisanes bonne nuit… Alors, P18 on était en train de dire qu'est-ce que tu as fait toute seule avant d'aller voir ton médecin traitant? »

P18 : «Toute seule, vu le lieu où je travaille, j'ai pris, je me suis servie dans la pharmacie de la maternité directement puisque c'était ponctuel, moi vraiment et voilà pas beaucoup 2-3 trucs. »

Floriane : «C'était quoi ?»

P18 : « Alors, on a du Tranxène®, on a du Xanax® et ouais voilà c'est tout ce qu'on a dans la pharmacie. J'ai essayé ça. Mais vraiment c'est 1-2 fois dans le mois et puis très ponctuel.»

Floriane : « C'était directement médicamenteux au final.»

P18 : «Ouais parce que je suis crevée de chez crevée, à bout et puis pouf faut que ça me recale un peu. De toute façon j'ai pas de rythme. Donc j'ai aucun rythme moi donc voilà. Donc ça là-dessus j'ai fait une croix dessus. Si là j'essaye de me remettre un rythme parce que je fais un peu n'importe quoi avec mon boulot en ce moment. C'est-à-dire qu'après des nuits je vais travailler mon boulot tout ça, donc je vais essayer d'arrêter de faire ça pour me recaler comme il faut voilà. Donc là j'essaye de me remettre quand même des règles sur le boulot, de pas travailler n'importe comment. Et puis sinon juste toute seule, comme ça, quand je me réveille la nuit j'ai essayé de respirer. »

Floriane : « Une méthode de relaxation personnelle?»

P18: «Voilà une méthode mais qui va un peu avec mon boulot aussi de toute façon, sophro machin des trucs comme ça. Donc voilà qui calme mais qui n'endort pas. Donc ça relax bien on va dire mais ça ne rendort pas. Et c'est tout. »

Floriane : «Alors P19, quelles démarches vous avez entreprises seule? »

P19 : «Toute seule d'abord c'était surtout des plantes style Euphytose® voilà. Après je suis allée voir le médecin assez rapidement, le Stilnox®. Et c'est plutôt moi maintenant la démarche inverse j'essaie de me détacher du Stilnox® et j'ai essayé beaucoup de choses. Donc à part tout ce qui est plantes, médicaments à base de plantes, ça a parfois un effet mais très douteux. J'ai essayé l'acupuncture mais ça n'a pas marché à 2 ou à 3 reprises. J'ai fait la thérapie comportementale avec un psychothérapeute, ça m'a beaucoup aidé à un moment j'ai réussi à arrêter le Stilnox® pendant 1 an, 1 ans et demi. Là c'était vraiment bien. Il me donnait les indications, j'arrêtais, parce que bon j'étais, il disait aussi que c'était lié une hyperactivité cérébrale. Mais après bon ça c'est déjà ça, d'arrêter au moins une 1h30-2h, parce que bon moi des fois je travaillais sur l'ordinateur jusqu'à minuit. Bon là donc s'arrêter plus tôt. Et de se coucher à peu près à la même heure, bon voilà. Après qu'est-ce que je fais, quand j'arrivais pas à m'endormir, il me disait faut pas rester coucher il faut se lever. Donc je vais dans une autre chambre. Sur le canapé, là je pense que je change de chambre vous voyez de lit. Je fais plusieurs choses, mais ça a un succès modeste. »

Floriane : « Ça a marché au début, mais vous continuez à le voir ? »

P19 :« Non et peut-être je le referais mais ça faut du temps aussi. Mais j'ai remarqué que même en m'arrêtant plus tôt, même en vacances, quand je travaille pas du tout, même quand avec mon mari on fait des cures de relaxation, de bien être avec un peu de massage tout ça de temps en temps, mais même là c'est tellement déjà ancré que… Surtout la peur de ne pas pouvoir voilà, c'est pour ça que il faut toujours que j'ai le médicament. Donc j'ai essayé quand même plusieurs choses. »

Floriane : « Mais toute seule avant d'aller voir un médecin, le monsieur des TCC (thérapie cognitivo comportementale) vous avez pris des plantes, de la phytothérapie, pas d'autres choses? »

P19 : « Oui et tout de suite après le médicament. Ah j'ai essayé aussi après les cassettes là. J'écoutais la musique. »

Floriane : « D'accord mais ça c'est le professionnel qui vous l'a proposé ? »

P19 : « Oui oui. »

Floriane : « Mais la question c'était plus tout seule? »

P19 : « Ah non non toute seule je savais pas comment faire, je prenais un peu d'Euphytose®. Et c'est tout et après je suis allée voir le médecin. »

Floriane : « Alors une question rapide. Pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil finalement ? »

P19 : « Bah c'est quand même s'endormir vers minuit-1 h après s'être couchée 15-30 minutes plus tôt et se réveiller vers 7h30. 7h-7-7h30 en fonction des activités. Même si je dois me lever une fois par nuit pour aller aux toilettes je me rendors. Je considère pas ça que ça perturbe mon sommeil. Une fois que je m'endors après je pense que ça va. »

Floriane : « P18, c'est quoi un bon sommeil ? »

P18 : « Bah pareil, je m'endors vite et surtout je me réveille pas fatiguée. Et du coup dans la journée j'ai pas trop trop de coups de barre. A la limite le post prandial voilà quoi, mais je tiens la journée. Voilà pas de retentissement sur la journée d'après. »

Floriane : « P16 qu'est-ce qu'un bon sommeil ? »

P16 : « Oui je m'endors vite sur les coups de 23h30 et puis même en me réveillant 1 ou 2 fois mais quand je me rendors j'estime que c'est un bon sommeil. Et je me réveille à 6h30, 6-6h30. »

Floriane : « P17 ? »

P17 : « Ce serait aussi de pas avoir cette interruption si longue. De s'endormir vers 22h30-23h. Et puis de pas avoir cette interruption si longue entre 3h du matin et 6h.»

Floriane : « Ne pas se réveiller la nuit ? »

P17 : « Ne pas se, si peut-être se réveiller la nuit, mais se rendormir plus rapidement, ne pas avoir cette interruption si longue. »

Floriane : « D'accord. Et P15? »

P15 : « Moi aussi ce serait s'endormir rapidement mais plus tôt parce que j'aurais besoin de plus que 7h au moins 8 à 9h mais bon faut pas aussi. Et puis bon de se rendormir d'une traite en faisant des

rêves si possible parce que par rapport à mon mari, avec les comprimés je fais de moins en moins de rêves. Enfin bon y'a des fois, enfin j'ai l'impression d'en refaire parfois maintenant mais pendant une période j'en faisais pas. Et puis de se réveiller après avoir au moins 8h de sommeil. Et d'être reposée surtout, sans cet étau dans la tête. »

Floriane : « Alors, on repart avec P15. Voulez-vous dire au groupe quelles sont vos raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide à quelqu'un, a un professionnel de santé ? Quelles sont les raisons qui vous ont poussé ou qui vous pousserait à demander de l'aide à quelqu'un? Vous avez pas demandé d'aide ? »

P15 : « Bah non j'ai fait tout, bon à l'époque j'étais à la fin de ma grossesse. Là j'ai pas, oui je me dis chaque fois, j'ai une amie homéopathe justement et ce qui me pousserait ce serait justement de pourvoir me sevrer de ce médicament qui retentit sur la mémoire, moi je le sens. Enfin je sais pas si c'est l'âge aussi mais bon. »

Floriane : « Finalement, vous pendant votre 1ère grossesse y'a eu une raison que vous vouliez pas prendre de médicament ? »

P15 : « Mais là à l'époque j'étais pas intoxiquée on va dire. Donc c'était là c'était une insomnie de grossesse bon après, enfin j'avais compensé, enfin j'avais fait de la thérapie et tout ça parce que les cassettes bon ça avait pas marché. J'avais attribué ça à la grossesse, après j'ai retrouvé le sommeil mais ça je veux dire je me suis laissée piéger par ces médicaments ça fait peut-être je sais pas 5-6 ans. »

Floriane : « Donc vous aimeriez demander de l'aide parce que vous voulez arrêter de prendre des médicaments ? »

P15 : « Voilà. Et qu'ils arrêtent de retentir sur le système neuro. Et de retrouver un sommeil comme j'avais autrefois. Parce que j'étais une bonne dormeuse. »

P19 : « C'est notre rêve. »

Floriane : « P17, quelles sont les raisons qui vous ont conduites à demander de l'aide à quelqu'un, si vous en avez demandé ? »

P17 : « Oui j'en ai demandé un peu à l'homéopathe, parce que je crains aussi que ça ait un retentissement sur ma santé, sur ma mémoire. »

Floriane : « C'est intéressant ça. Donc vous demandez de l'aide parce que vous avez peur, surtout parce que vous avez des répercussions? »

P17 : « Je ne suis pas tellement incommodée. Mais j'ai peur que ça ait des conséquences à plus long terme. Puis j'aimerais mieux de toute façon avoir un sommeil avec des cycles réguliers, avec des rêves. Et ça m'arrive quelque fois et je trouve que c'est bien agréable. »

Floriane : « P16 vous, quelles sont les raisons qui vous ont conduite à… ? »

P16 : « Bah c'est-à-dire que quand je travaillais encore, bon bien entendu j'étais fatiguée le lendemain et c'était pour être à peu près en forme. Et puis là à un moment donné j'ai eu des problèmes personnels assez graves et puis bon bah évidemment ça facilite pas le sommeil et c'est un peu un cercle vicieux. Moins on dort, moins on a la résistance nerveuse. »

Floriane : « Donc c'était surtout l'impact vous aviez, besoin d'aide pour l'impact que ça avait sur votre vie ? »

P16 : « Oui oui. »

Floriane : « P18, est ce que vous avez demandé de l'aide à quelqu'un déjà ? »

P18 : « Oui. »

Floriane : « Ou vous vous êtes seulement servie dans la pharmacie? »

P18 : « Non non, j'ai demandé de l'aide et c'est au médecin généraliste, et c'est quand je craque quoi. C'est -à-dire quand je craque physiquement. Ça m'est arrivé on va dire 2 ou 3 fois je crois pas plus. Après je me sers. Et si juste je peux revenir sur 2 ou 3 fois, oui parce que j'ai utilisé aussi des connaissances pour des ordonnances. Donc voilà et du coup si je crois que j'ai oublié de mettre sur ma feuille, un truc sur le retentissement, je crois que la mémoire aussi parce que bah dans ces périodes là je peux être incapable de me rappeler ce que j'ai fait la veille, mes faits, pas que manger, fait la veille. Ouais non mais ou quelques jours avant et impossible de me remettre, ça me demande un effort monumental pour retrouver le truc quoi. »

Floriane : « Vous avez demandé de l'aide parce que vous craquiez ? »

P18 : « Ouais physiquement j'en peux plus. »

Floriane : « Et en plus la mémoire ? »

P18 : « Bah ça j'allais dire, c'est plus le craquer physiquement parce que la mémoire c'est je crois que j'ai oublié parce que sur les conséquences de le dire et je pense que c'est important par rapport au sommeil parce que je vois pas sinon de raison. Voilà sinon ouais enfin j'espère pas. »

Floriane : « P19, quelles sont les raisons qui vous ont conduites à demander de l'aide à quelqu'un? »

P19 : « Surtout du médecin. »

Floriane : « Ouais vous avez demandé de l'aide du médecin, et à ce moment-là, pourquoi vous êtes allée le voir? »

P19 : « Bah c'est-à-dire que parce que pour améliorer, pour être plus performante au travail, quand je suis fatiguée, je vraiment, faire un grand effort pour bien terminer la journée, pour bien tout faire.

Quand j'ai une bonne nuit de sommeil ça va plus vite. Les idées, l'enseignement, tout, tout, tout. Et aussi par rapport à cette crainte, que les médicaments aient des répercussions négatives sur la mémoire et aussi le manque de sommeil et on… comme je fais aussi un peu d'HTA je pense que c'est relié. Et aussi même ils disent sur le poids mais beaucoup de choses, et aussi sur la mémoire. »

Floriane : « Ah oui, donc finalement vous avez beaucoup de choses. Vous avez consulté parce que vous étiez pas concentrée au travail, parce que vous aviez peur que ça retentisse sur votre HTA et sur votre poids. Et vous aviez peur des conséquences. »

P19 : « Oui, le problème c'est que les médecins ne prennent pas en compte de manière globale tout ça. »

Floriane : « Alors on va y venir après justement. »

P19 : « Bah oui j'ai plusieurs raisons, de craintes par rapport à ça. »

Floriane : « Alors quelles craintes? »

P19 : « La santé et le travail. »

Floriane : « D'accord alors quand vous avez consulté, est-ce-que c'était le seul motif de la consultation? »

P19 : «Oula! »

Floriane : « Vous êtes pas allée le voir en lui disant j'ai du mal à dormir, vous êtes peut être allée le voir pour autre chose? »

P19 : « Moi j'ai tendance à regrouper les choses. Et à aller une seule fois et tout lui dire voilà. Je l'assomme mon médecin.»

Floriane : « Donc vous êtes pas allée le voir spécialement pour ça? »

P19 : « Au début peut-être, je sais pas. »

Floriane : « Vous aviez pas de difficultés à aborder le sujet avec lui sur le sommeil ? »

P19 : « Non non non. »

Floriane : « Il était assez ouvert ? »

P19 : « Ah oui oui. »

Floriane : « Est-ce-que c'était… Vous avez consulté ou pas ? »

P18 : « Oui si si jai consulté. J'ai eu des consultations avec un médecin généraliste. Le mien. »

Floriane : « Et c'était le premier motif de la consultation? »

P18 : « Une fois oui et une fois non mais ça allait y venir parce que je suis tombée malade et j'ai du aller le consulter, parce que j'étais tombée malade. Et si j'ai était malade comme ça, je pense que c'est parce que juste parce que j'étais fatiguée quoi. Voilà donc. Mais j'y pensé, donc ça a juste été l'excuse pour y aller, parce que j'avais pas trouvé le temps d'y aller avant en fait. »

Floriane : « Donc c'était pas le principal motif ? »

P18 : « Non mais la fois d'avant, ouais c'est venu avec. »

Floriane : « P16, est-ce que quand vous avez consulté, est-ce-que c'était le seul motif ? »

P16 : « Oui je crois, je dois dire que je me souviens plus. »

Floriane : « La première fois, vous vous souvenez plus comment c'est venu ? Est-ce que c'est venu à la fin de la consultation? Est-ce que vous vous rappelez à l'occasion d'une autre consultation, d'un renouvellement de pilule? »

P19 : « Ce que c'est difficile comme question. »

P16 : « Franchement je sais plus, probablement un peu des 2 sans doute, je sais pas. »

Floriane : « Mais y'avait pas de difficultés à aborder le sujet non plus ? »

P16 : « Non. »

Floriane : « Et P17? »

P17 : « Non c'était pas le seul motif de la consultation. C'est venu à la fin de la consultation. »

Floriane : « Au fait j'ai du mal à dormir aussi. »

P17 : « Voilà parce que en homéopathie on fait quand même le tour de tous ses petits problèmes quoi. »

Floriane : « Votre médecin est homéopathe et du coup c'est venu? »

P17 : « Oui mais j'étais pas allée le voir pour cela. »

Floriane : « D'accord. Et P15 vous étiez… ? »

P15 : « Bah non j'ai pas consulté, du moins pas encore. Mais je me demande si je vais aller voir le cadre professionnel parce que je sais pas si les généralistes souvent ils sont, ils donnent souvent des comprimés alors… enfin bon on va peut-être en discuter. Enfin pas encore mais bon je me dis, j'ai une amie homéopathe il faudrait peut-être… »

P19 : « Mais vous vous le procurez comment le Stilnox® alors ? »

P15 : « Bah je me le prescris, je me fais des ordonnances. »

P19 : « Non mais vous en parlez quand même à votre médecin? »

Floriane : « Elle est médecin. »

P19 : « Ah mais j'avais pas compris. »

P15 : « Je suis spécialiste en plus de (montre ses lunettes). »

P19 : « Ah mais j'avais pas compris. »

P15 : « On est très mauvais patient pour soi-même. »

Floriane : « Je vais pas vous poser la prochaine question puisque c'est pour les personnes qui ont consulté un médecin. Alors P17, quelles étaient vos attentes lors de cette consultation et quelles qualités vous recherchiez chez votre interlocuteur? »

P17 : « Je cherchais une qualité d'écoute. De l'écoute et aussi d'explications je dois dire je demandais des explications et j'en ai pas eu beaucoup. J'ai demandé aussi pourquoi après cette longue insomnie, et que le rendormissement qui me coupait en plein cycle je pense, me donnait tant de fatigue. Et après je sentais mon corps épuisé, alors qu'à 3h du matin quand j'étais réveillée je me sentais en pleine forme. Ce qui se passait dans ce corps et au réveil. Et on a pas vraiment de… Et alors j'ai même demandé, et qu'est-ce qu'il se passe dans le corps ? Est-ce-que ça peut être digestif ? intestinal? Qu'est-ce qu'il se passe? Circulatoire ? Elle m'a dit que oui, il se passait des tas de choses mais que ça expliquait pas forcément. »

Floriane : « Vous avez surtout besoin d'informations? »

P17 : « Oui un besoin d'informations. »

Floriane : « Et puis d'écoute? »

P17 : « Oui oui et de solutions aussi. »

Floriane : « D'accord de solutions, P16? »

P16 : « D'informations parce que ça fait du bien de comprendre. »

Floriane : « Ça rassure? »

P17 : « Oui. »

Floriane : « P16, quelles étaient vos attentes et quelles qualités vous attendiez? »

P16 : « Bah c'est-à-dire que oui une écoute et surtout pas de leçon de morale comme le font beaucoup de médecins généralistes qui veulent vous faire renoncer à tous les médicaments. Alors ils nous disent oui vous vous rendez compte votre système nerveux les conséquences que ça va avoir. Etc etc… Bon, on n'a pas toujours envie d'entendre ça pas forcément. »

Floriane : « De l'empathie, pas de jugement sur vos médicaments? »

P16 : « Voilà c'est ça. »

Floriane : « Mais le fait que votre médecin vous aide à arrêter les médicaments, ça, ça vous intéresse pas trop? »

P16 : « Bah je fais l'effort moi-même à vrai dire pour arrêter ça. Mais je supporte assez mal qu'on me fasse une leçon comme ça. »

Floriane : « D'accord. P18 qu'elles étaient vos attentes lors de la consultation, quelles qualités vous attendiez de votre interlocuteur? »

P18 : « De l'écoute et une réponse rapide à mon problème. Parce que je sais d'où il vient, il est pas si fréquent que ça non plus. Mais c'est du fait de mon rythme et je peux pas m'arrêter et de toute façon je veux pas m'arrêter de travailler. Je veux pas changer de métier. Donc voilà, une réponse rapide pour couper le cercle vicieux et repartir de nouveau pour une période quoi. »

Floriane : « Alors P19, quelles étaient les qualités que vous recherchiez chez votre interlocuteur? Quelles étaient vos attentes? »

P19 : « Moi je pense que les médecins généralistes, au moins ce que j'ai eu, les 2-3 médecins généralistes que j'ai eu ont tendance à prescrire extrêmement facilement les… bon je dis j'ai un problème de sommeil et hop Stilnox®. Là j'ai pas eu ce problème, ni de leçon de morale, au contraire. Moi j'attendais quelque chose et voilà. Et j'ai voulu qu'il m'oriente vers un spécialiste, c'est-à-dire pour pouvoir discuter beaucoup plus longuement avec beaucoup plus d'écoute. Essayer de comprendre et aussi avoir des conseils comment m'en sortir. Mais pour cela, c'est pas la consultation de généraliste ça peut pas se passer. Je voulais vraiment aller à un autre niveau avec le spécialiste pour une plus grande écoute et des conseils de comment m'en sortir. Mais en expliquant tout parce que je pense que tout est lié. Les causes. »

Floriane : « Oui vous me parliez de globalité. »

P19 : « Voilà. »

P17 : « Ça me permet de rajouter quelque chose que j'aurais dû dire, que je voulais dire, dans ce petit traitement de granules homéopathiques qu'elle m'avait donné, en fait, je , c'était personnalisé bien sûr, elle voit la globalité de la personne. Et donc j'avais dit que ça avait pas résolu mon problème, mais c'était pas inefficace non plus. C'est vrai que je me suis rendormie plus facilement. C'était certainement une réponse qu'était quand même adaptée. J'aurai du poursuivre peut être. »

Floriane : « Vous avez pas poursuivi malgré que ça marchait? »

P17 : « Non. »

Floriane: « D'accord donc P19 elle nous a dit plein de choses. Qu'elle voulait une prise en charge globale, des conseils, et pas forcément sauter sur les médicaments tout de suite. Et qu'elle vous adresse au spécialiste comme P15. »

P19 : « Et comment me désintoxiquer, enlever l'addiction. »

Floriane : « Quelles solutions vous a apporté votre médecin? »

P19 : « Lequel? »

Floriane : « Le 1er que vous avez consultez et qu'est-ce qu'il vous a proposé ? »

P19 : « Le 1er spécialiste ? »

Floriane : « Non. Le 1er médecin généraliste que vous avez vu. »

P19 : «Ah bah il m'a dit d'aller voir un psy. »

Floriane : « Il vous a orienté vers un psychologue? »

P19 : «Oui, non un psychothérapeute. Et comme le psychothérapeute n'avait pas le temps il était très occupé. Et c'est lui qui m'a dirigé vers un autre confrère qui était un peu plus libre et pour faire justement une thérapie comportementale. Cognitive et comportementale.

Floriane : « Donc le généraliste la seule proposition qu'il vous a faite c'est vous adresser au spécialiste. »

P19 : « Non et le Stilnox®. »

Floriane : « Et le Stilnox®. »

P19 : « Voilà. »

Floriane : « Et vous avez pas discuté avec lui de ces solutions, vous avez acceptez tout de suite? »

P19 : « Il a pas le temps le généraliste. Quand je vais le voir pour ça vous imaginez? La TCC c'est au moins 30-45 minutes. Donc vous imaginez ça pendant une consultation? Moi je pense pas que c'est même pas que ce soit du rôle du médecin généraliste. »

Floriane : « P18 quelles solutions vous ont été proposées ? Stilnox®?»

P18 : « Ouais quelque chose comme ça, un médicament ouais. »

Floriane : « Directement? »

P18 : « Ouais parce que je pense que j'y allais avec cette demande là et que… Non après si moi j'ai un généraliste qui parle beaucoup, enfin je pense et qui bien sur repart sur le travail, sur les à-côtés,

bien sur le sport, comment ça se passe en ce moment bla bla, mais pas de plutôt comment on dit sur la vie courante? Je sais pas comment dire, hygiène de vie ouais c'est ça hygiène de vie. Si il m'a refait. »

Floriane : « Ouais mais bon l'hygiène de vie vous pouvez pas puisque vous… »

P18 : « Bah si, je pourrais, il faudrait parfois que je prenne le temps de faire plus régulièrement du sport. Parce que y'a des périodes où je n'en fait plus parce que je me laisse entraîner dans des trucs. Et ça il a raison de m'en reparler, parce que c'est des choses que je sais mais ça fait du bien de remettre le doigt sur des trucs. »

Floriane : « Ca remotive? »

P18 : « Ouais. »

Floriane : « Finalement, la qualité qu'on peut attendre de son médecin c'est aussi qu'il vous remotive? »

P18 : « Ouais, même si on le sait déjà. Mais non par contre pas d'autres types de choses. »

Floriane : « P16 il vous a proposé quoi comme solution à vous votre médecin? »

P16 : « Bah en définitive comme ça dure depuis si longtemps j'ai fini par trouver une voie moi-même. Je sais que bon quand j'ai vraiment une insomnie je prends un peu de Stilnox©, et puis voilà. »

Floriane : « Lui il vous a proposé que ça comme solution ? »

P16 : « Oui plus ou moins. Mais vous savez j'en ai vu beaucoup, alors maintenant j'ai du mal à faire la synthèse de tout ça. »

Floriane : « P17? »

P17 : « Alors effectivement j'avais devancé la question, il m'avait proposé un médicament homéopathique. Qui a assez bien réussi. »

Floriane : « Et il vous a proposé que ça? »

P17 : « Oui parce que hygiène de vie bon, il me connaissait. Il sait que je fais du sport, c'est lui qui fait mes certificats d'aptitude. Il me connait assez bien. »

Floriane : « Vous en avez pas discuté avec lui? Vous avez tout de suite adhéré à ça? »

P17 : « Oui oui. »

Floriane : « P15, donc on vous pose pas la question. P17 qu'est-ce qui a fait que vous avez suivi les ordonnances et les conseils donnés? »

P17 : « Parce que je fais confiance à mon médecin. »

Floriane : « Ouais. »

P17 : « Et puis je trouvais que c'était judicieux, je pensais que ça allait me faire du bien. »

Floriane : « D'accord très bien. Donc c'est la confiance que vous aviez? »

P17 : « Oui parce que bon je souhaitais surtout trouver une solution. »

Floriane : « P16 ? »

P16 : « Oui pareil et puis… »

Floriane : « Pourquoi d'ailleurs est-ce-que vous avez suivi ou non les conseils? Qu'est ce qui fait que vous avez suivi ou non les conseils de votre médecin ? »

P16 : « Bah parce que j'avais envie que ça s'améliore bien sûr. »

Floriane : « Mais venant du médecin est-ce qu'il y a des choses qui vous font adhérer à ce qu'il vous dit ou est ce qu'il y a des choses plutôt qui vous repousse ? »

P16 : « Je peux pas vous dire, je sais pas. »

Floriane : « Vous le suivez aveuglément ? »

P16 : « Ah non pas aveuglément quand même, pas du tout. »

Floriane : « Vous discutez quand même de ce qu'il propose ? »

P16 : « Euh mais vous savez je crois que finalement chez moi cette période-là elle dure depuis trop longtemps et j'ai vu trop de médecin un peu partout. Alors finalement c'est difficile de répondre à cette question. »

Floriane : « Mais si je résume vous avez quand même une grosse expérience dans le passé d'insomnie. Donc finalement vous suivez les conseils ou non parce que votre expérience au final vous guide sur ce qu'on vous propose. Vous savez si on vous propose si ça va marcher ou pas parce que vous avez une grosse expérience. »

P16 : « Voilà, c'est ça. C'est à peu près ça oui. »

Floriane : « Et P18, qu'est-ce qui fait qu'on suit les conseils de son médecin ? »

P18 : « Parce qu'il me connait c'est mon médecin de famille en fait. Parce que je lui fais confiance et que je veux dormir. Après je suis pas, il met pas trop de durée sur les ordonnances en fait. Mais j'en prends pas longtemps, 1 semaine mais même pas en continue alors. Et après j'arrête ponctuellement une ou 2 fois et puis pouf j'arrête. Je suis pas sûre d'aller au bout de l'ordonnance qu'il m'a faite donc voilà. »

Floriane : « D'accord. Et P19 qu'est-ce qui fait que vous suivez ou pas les conseils et les ordonnances donnés? »

P19 : « Ah moi je suis tout et j'ai confiance, sauf que je vois que ça marche pas toujours. Et je cherche par moi-même plusieurs autres solutions qui ne me sont pas proposées par le médecin. Tout ce que me propose le médecin j'essaie, je prends tout. Et je cherche pas plus que ça. »

Floriane : « D'accord vous êtes une bonne patiente. On va terminer avec une dernière question. Je sens que P19 va nous dire pleins de choses. Selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie? »

P19 : « Ca je peux écrire une thèse aussi, parce que comme j'ai une démarche scientifique de part mon métier. »

Floriane : « Alors je reprécise la question pour pas qu'on s'éparpille. Le médecin quand il vous voit, que vous lui parler d'insomnie pour la première fois comment vous voudriez que ça se passe ? Comment il serait au top? »

P19 : « Me poser beaucoup de questions, sur ma vie, pourquoi? Comment? Est-ce-que je suis une hygiène de vie tout ça. Avec le médecin généraliste on n'a jamais parlé d'hygiène de vie. On n'a jamais parlé de mes habitudes, de qu'est-ce-qui fait que, de mes raisons, pourquoi? C'était insomnie égale Stilnox®. Donc j'aurais bien aimé pouvoir discuter de manière globale de tout ça. »

Floriane : « Après vous disiez d'être adressée plus rapidement? »

P19 : « Oui mettre peut être un peu moins de temps avant de je sais pas, oui. Il me semble que c'était moi qui avait suggéré de, j'avais lu quelque part que ça pouvait se résoudre par ça et j'avais demandé une orientation vers le spécialiste. »

Intervention de Dorothée : « Et le fait de parler juste pour comprendre ce serait pour essayer de trouver la cause, d'où ça vient ? »

P19 : « Ouais et la solution mais hors médicament. Là récemment je lui ai dit : bah peut être essayons des gouttes à base de plantes, quelles gouttes est ce que je peux essayer? Elle m'a dit peut être d'aller à l'herboristerie. On essaye, mais c'est moi qui impulse tout le temps, c'est pas le médecin qui et c'est ça qui m'énerve un peu. »

Floriane : « Mais vous vous êtes une patiente motivée donc c'est bien. On peut proposer des choses mais si la personne ne cède pas en face. »

P19 : « Bah oui là j'avais vu un spécialiste pour un autre problème. Il me disait je suis tout admiratif que vous fassiez tous ces efforts et vous avez même réussi à un moment donné à stopper le Stilnox© pendant 1 an, 1an et demi. Ça c'était quand même une grande victoire sur moi-même sur beaucoup de choses. Mais bon c'est pas durable. Moi je veux m'en débarrasser une bonne fois pour toute. Peut-être un peu plus de temps, passer un peu plus de temps avec le médecin pour discuter aussi.

Floriane:« Donc plus de temps finalement et moins de médicaments. P18 c'est quoi les améliorations qui sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie? »

P18 : « Alors je dis ce que j'aimerais que le médecin il fasse c'est ça ? »

Floriane : « Oui toutes les idées que vous auriez. »

P18: « Alors moi il me connait. Il connait mon métier, donc il sait que je connais des choses, donc il va forcément aller poser les questions mais voir toute la vie : alimentation, rythme de vie tout ça. Oui le médecin doit connaitre bien le patient. Et après savoir orienter, en fonction de la personne aussi sur des, mais ça rejoins l'hygiène de vie, des j'allais dire voilà peut-être du yoga pour certaines personnes, peut être un développement spirituel j'allais dire. Enfin je suis un peu là-dedans mais ça je le fais par moi-même donc voilà pour arriver à gérer sa vie autrement par rapport à la société dans laquelle on vit en fait. Mais moi ce serait vachement global par rapport à la… voilà, la société actuelle, et l'homme dans la société ou on est, et une réflexion là-dessus mais bon du coup moi là je pars loin mais disons que bon c'est pas une réponse pouf comme ça, c'est plus une réponse adaptée à chacun mais l'amener à se trouver homme dans la société dans laquelle on vit parce qu'on a une vie. Arriver à trouver une réponse adaptée là-dessus mais pour chaque personne mais du coup ça nécessite une réflexion à la base sur qu'est-ce qu'on est ? Enfin voilà. Mais là du coup je pars du côté très spirituel. Mais je pense que là du coup c'est difficile de donner une réponse pour quelqu'un. Ou alors ça va être pour lui sport, lui ça va être du yoga, ça va être du truc…Mais je pense que c'est hyper difficile de donner une réponse pour quelqu'un si il se connait pas lui-même j'allais dire. Donc voilà après les réponses elles sont artificielles facilement, parce que enfin facilement… »

Floriane : « Parce qu'on connait mal les gens. »

P18 : « Ouais et parce que mes gens ils se connaissent mal eux-mêmes aussi donc c'est dur je sais pas. »

Floriane : « Non mais c'est intéressant. »

P16 : « Les réponses sont aussi différentes, à différents stades de la vie. »

P18 : « Aussi. »

P16 : « Vous pouvez avoir à 45 ans un problème qui n'est pas le même que celui que vous avez à 35. »

Floriane : « Donc ce qui ressort là surtout c'est connaitre le patient, dans sa globalité et pas proposer la même chose à tout le monde. »

P18 : « Oui oui mais d'abord la base sur l'hygiène de vie quoi. La base et après le truc parce que finalement. Je pense que y'a beaucoup de monde. C'est une espèce de stress, le mental, le petit chemin dans la tête. »

P17 : « Je disais exactement la même chose, j'ai apprécié chez l'homéopathe justement qu'elle essaye de me connaitre dans ma globalité, puis elle me connait déjà parce que c'est pas la première fois que je consulte bien sûr. Donc elle m'a interrogé, elle sait qu'il y a eu des changements dans ma vie : si c'était à partir du moment où j'ai plus travaillé, si j'avais pas trop de stress, si toutes les activités que je faisais c'était pas trop ? Elle a fait justement le tour de tout ça, elle sait que j'ai fait de la sophrologie. Elle enfin a essayé de faire en sorte que je me connaisse mieux et qu'elle aussi me connaisse mieux et de faire le tour de tout cela. Et de résoudre le problème en le prenant dans sa globalité. Aussi bien mental que physique. »

Floriane : « Donc c'est ce qui ressort comme vos collègue au final vous vous copiez dessus. La prise en charge globale et l'écoute. »

P19 : « Surtout moi j'ai essayé de l'homéopathie mais pour moi ça marche pas, peut être j'y crois pas assez non plus. Mais j'ai été à un moment donné voir par ce que je sais que ça permet, pour certains ça marche mais pour moi malheureusement ça marche pas. Mais c'est peut-être le type de médecin qui peuvent avoir cette approche globale. »

Floriane: « On n'a pas parlé des centres de sommeil tout ça. On vous en a pas parlé ? »

P16 : « Oui moi j'ai été à Lyon à un moment donné. Y'a un centre du sommeil là-bas bon pffff. Je peux pas dire que c'est une expérience qui m'a convaincue. »

Floriane : « On vous a fait quoi là-bas ? »

P16 :« Posé des tas de questions et puis ensuite il fallait que je fasse pendant plusieurs semaines un relevé des heures de sommeil. »

Floriane : « Un calendrier. »

P16 : « Exactement et qu'est-ce que j'avais pris, qu'est-ce que j'avais pas pris. Pff …moi bon ça m'a rien apporté à vrai dire. »

Floriane : « C'était votre médecin qui vous avez adressé à ce centre du sommeil ? »

P16 : « Euh oui. »

Floriane : « Et vous aviez trouvé ça intéressant qu'il vous adresse au centre du sommeil ? »

P16 : « Oui, mais bon ça a pas rendu grand-chose. »

Floriane : « Et P15 en dernier, qu'est-ce qu'on pourrait améliorer sur la prise en charge de l'insomnie ? »

P15 : « Dans la prise en charge des médecins? »

Floriane : « Voilà quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ? »

P15 : « Si je consultais, je pensais à consulter un spécialiste dans un centre du sommeil mais si la dame dit que l'expérience est... »

P16 : « Enfin ça c'est moi. »

P15 : « Non ce que je voudrais aussi c'est savoir aussi un peu les causes, pourquoi, le stress c'est sûr que bon on a du stress, mais pourquoi est-ce-que d'un seul coup… j'étais une bonne dormeuse ça et puis quand je faisais les études de médecine pourtant on faisait des gardes, on était éveillé c'est que la coupure et le réveil de 3-4h du matin on était… Enfin c'était ce que vous disiez c'était une période où on était plus fatigué alors que pourtant après là je récupérais quand même bien, y'avait des périodes. Si j'allais voir quelqu'un, je voudrais, enfin j'aimerais surtout me sevrer des médicaments mais aussi comprendre pourquoi voilà sans dire de, avec l'âge on dort moins, le stress de la vie… Une prise en charge, oui essayer de trouver les causes, trouver une solution qu'est peut-être pas la même pour tout le monde. »

Floriane : « Donc si je résume, surtout des réponses, des explications par rapport à l'insomnie. Une prise en charge globale, moins de médicaments. »

P19 : « J'aimerais juste peut être ajouter aussi à propos des centres du sommeil. C'est moi-même qu'avait trouvé qu'à Grenoble y'en avait un en centre-ville. Mais j'y suis allée, j'avais pris rendez-vous toute seule, c'est pas le médecin qui me l'a dit. »

Floriane : « Mais vous m'aviez pas dit ça. »

P19 : « Ah bah ça j'avais oublié, parce que j'ai fait tellement de choses et là j'ai trouvé aussi comme madame qu'ils avaient un protocole mais tellement mécanique, tellement technique avec absence total d'humanité, d'écoute, de chaleur humaine. C'était vraiment mais d'une technicité à fuir. Et voilà après un mois vous venez. Et peut-être que c'est là qu'on m'a dit que je devais aller à l'hôpital pour faire un, cette histoire pour voir comment je dormais, ils font une nuit avec on met les électrodes là. »

P16 : « Oui je l'ai fait à Grenoble effectivement. C'est pour constater que vous n'avez pas d'apnées du sommeil, des choses comme ça. Oui c'est uniquement technique ça. »

P19 : « Oui et moi-même je suis, j'avais pris rendez-vous, le médecin m'a dit d'accord peut être il faut qu'on fasse ça. Et bah je suis pas allée parce que d'abord j'étais, je pense que c'était une horreur, j'arrive jamais à fermer l'œil la nuit, déjà j'arrive pas à m'endormir mais avec tout ça. Et après je pense que j'ai pas d'apnées du sommeil tout ça. »

Floriane : « C'est pas que typiquement pour diagnostiquer l'apnée du sommeil, les capteurs sur la tête c'est pour enregistrer les phases du sommeil, l'apnée du sommeil c'est plus pour… »

P19 : « Pour voir si cette impression qu'on ne dort pas profondément est exacte ou pas voilà. Mais sincèrement j'ai pas le courage de faire ça et je pense pas que je le ferais. »

P16 : « Bah vous avez raison. »

Floriane : « Très bien. Bon personne n'a rien à rajouter? »

P18 : « Si peut être, parce que je sais pas si je l'ai dit mais mon médecin généraliste, je suis contente qu'il me prescrive des médicaments mais moi ça, pour moi c'est un traitement d'urgence, c'est-à-dire que c'est un traitement d'urgence ça m'arrive pas, et après c'est fini quoi. »

P19 : « C'est-à-dire que vous le prenez ponctuellement ?»

P18 : « Voilà, pour moi c'est plus un traitement d'urgence. Alors que pour les autres c'est plus un traitement de fond qui dure. »

Floriane : « D'accord. Et, ah c'est terminé. »

Focus group 6

Floriane : « Nous sommes donc le Mercredi 22 Août avec P20, P21, P22, P23 et P24. On va parler des troubles du sommeil. Alors on va commencer avec un garçon vu qu'il est seul. Alors P20 avez-vous des troubles du sommeil ? »

P20 : « Oui.»

Floriane : « D'accord, est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement, succinctement ? »

P20 : « Bah soit je m'endors pas, soit je me réveille vers 1 heure du matin puis 2heures, 3 heures. »

Floriane : « Vous vous rendormez après ? »

P20 : « Oui mais enfin là c'est la période où je fais des révisions. »

Floriane : « Des révisions ? »

P20 : « Des rêves idiots, des imbécilités. »

Floriane : « D'accord vous faites des rêves ! »

P20 : « Oui. »

Floriane : « Et c'est ça qui vous empêche de dormir ? »

P20 : « Euh non non mais bon je me réveille, c'est pas un sommeil profond, après 3h du matin c'est très superficiel. J'ai l'impression. »

Floriane : « D'accord. Donc vous avez plusieurs choses qui vont pas. Un, vous avez du mal à vous endormir… »

P20 : « Oui ça dépend des fois. C'est variable. »

Floriane : « Des fois vous vous endormez très bien, des fois vous vous réveillez plus tôt et des fois en plus vous avez l'impression que votre sommeil est plus léger. C'est ça les 3 choses principales si je résume. Y'a autre chose? Et ça a commencé quand ? »

P20 : « Y'a 2 ans brutalement. Et j'ai toujours pas compris pourquoi. »

Floriane : « D'accord, on n'a pas trouvé d'explications ? »

P20 : « Ah... mon médecin a une théorie mais je la partage pas. »

Floriane : « Une théorie psychologique ou plutôt physique? »

P20 : « Ouais. Mais j'ai perdu ma femme y'a 6 ans et pendant 4 ans j'ai pas eu de problèmes de sommeil. Et là brutalement pouf, pour moi y'a pas de raison. Pour lui c'est consécutif au décès. Ça m'étonne attendre 4 ans comme ça. »

Floriane : « Vous avez quel âge ? »

P20 : « 72 ans. »

Floriane : « Ok on va passer à P21 alors. Vous avez des troubles du sommeil ? »

P21 : « Oui tout à fait. »

Floriane : « Est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement ? »

P21 : « Oui alors moi c'est principalement des difficultés d'endormissement. Après une fois que je dors j'ai pas trop de soucis. Grosse difficulté à m'endormir et après d'une manière générale je m'endors relativement tard. »

Floriane : « D'accord. Et c'est tout le temps ? »

P21 : « Toutes les nuits. »

Floriane : « Et depuis combien de temps ? »

P21 : « Euh là comme ça je vous dirais depuis toujours. En gros ça a commencé à être signalé à mon pédiatre quand j'avais 6-7 ans. »

Floriane : « Ah depuis l'enfance. Et alors on a retrouvé un facteur déclenchant quelque chose qui expliquait ? »

P21 : « Pas de facteurs non. J'avais consulté un spécialiste qui était parti sur l'idée d'un dérèglement hormonal. »

Floriane : « D'accord. Donc on va y venir après au spécialiste. Donc principalement des troubles de l'endormissement et depuis toujours. »

P21 : « Oui. »

Floriane : « P22 ? »

P22 : « Alors moi c'est un peu comme monsieur, c'est variable ça peut être des nuits où je m'endors facilement ou des nuits où je ne m'endors pas avant 2-3h du matin. »

Floriane : « Donc c'est pas toutes les nuits ? »

P22 : « Non. Sans qu'il y ait de raisons particulières. »

Floriane » : « C'est apparu quand ? »

P22 : « C'est apparu fin 2000 et je pense que c'est apparu à un moment où j'avais beaucoup de soucis familiaux et dans le milieu du travail. »

Floriane : « Oui. Vous étiez en période d'activité ? »

P22 : « Oui en période d'activité. Et je pense, je pense que ça vient de là. Mais enfin je n'étais pas une très très grosse dormeuse je faisais des nuits assez courtes. J'étais pas la dormeuse de 8 heures du soir à 10 heures du matin mais malgré tout je dormais relativement normalement. »

Floriane : « Mais tout à l'heure ce que vous m'expliquiez c'est que vous vous endormiez soit très tôt le soir et que vous dormiez bien. »

P22 : « Alors oui voilà. Je pouvais parce que là en ce moment c'est pas le cas, je sais pas pourquoi mais je pouvais m'endormir à 9h du soir. Donc j'essaie de m'occuper pour rester réveillée le plus longtemps possible et m'endormir vers 10-11h du soir quand même pour pas terminer la nuit vers 2-3h du matin. »

Floriane : « Ce qui vous gêne c'est que vous vous endormez tôt et vous vous réveillez tôt ? »

P22 : « Bah oui. »

Floriane : « Donc finalement avec 6h de sommeil. »

P22 : « Oui, à peu près. Mais bon, 2-3h du matin après qu'est-ce-que l'on fait toute la nuit ? »

Floriane : « D'accord et sans fatigue sans, on sait pas comment ça a commencé, des soucis familiaux, personnels… »

P22: « Moi je pense un peu depuis ces soucis. J'ai eu une très mauvaise période et je pense que ça vient de là. C'est moi qui analyse ça comme ça.»

Floriane : « Alors P23 je vous pose la même question. »

P23 : « Alors oui j'ai des troubles du sommeil, j'ai toujours eu un sommeil léger. Mais j'ai commencé à avoir des troubles en Septembre dernier, des troubles professionnels donc qui ont été identifiés. Difficultés à s'endormir et qui ont été croissantes jusqu'à Février-Mars où je ne dormais plus du tout. Alors j'ai été mis sous somnifère etc. Et je dirais que c'est revenu à un niveau qu'est correct où il m'arrive de ne pas m'endormir. C'est toujours à l'endormissement que j'ai des problèmes, c'est très rare que j'ai des problèmes de réveil pendant la nuit et même ce sera de nouveau des problèmes d'endormissement si je me réveille dans la nuit. Donc où j'avais vraiment l'impression de pas du tout m'endormir. Et puis là je suis dans une phase où ça m'arrive 2-3 fois par nuit de dormir bien. Je m'endors vers 11h du soir et je me réveille à 7h et 2-3 fois par semaine où j'ai l'impression de pas avoir dormi. Comme si j'avais des yeux dans la tête qui se fermaient pas. »

Floriane : « Tout ça avec des cachets ? »

P23 : « Alors non non j'ai fait que 15 jours de somnifères. »

Floriane : « D'accord. Donc c'est arrivé brutalement à cause de problèmes au travail et ce sont des problèmes d'endormissement ? »

P23 : « Ouais. »

Floriane : « D'accord, euh P24 ? »

P24 : « Euh donc moi c'est venu, on va dire petit à petit, ça a commencé au décès de mon père en 2000 puis ensuite plein plein de problèmes qui sont arrivés comme ça. Donc j'ai commencé à me réveiller la nuit. Donc avoir du mal à me rendormir et à me réveiller vers 3-4h du mat. C'est systématique tout le temps entre 3 et 4. Euh donc après, au début c'était pas difficile de se rendormir donc bon voilà. Et puis j'ai fait un brun out, enfin j'ai eu des problèmes au boulot. En 2010, Décembre 2010. Et alors là après ça a été le pompon quoi. Je pouvais plus m'endormir, je me réveillais toutes les nuits entre 3 et 4 heures. Et puis fallait que je me lève quoi, je pouvais pas rester au lit quoi. J'étais réveillée de chez réveillée. Et puis ça trottait dans la tête alors il fallait que j'aille écrire ce à quoi je pensais après. Il fallait que je sois en activité. »

Floriane : « Vous écriviez parce ce que ça vous aidait à vous rendormir ou… ?

P24 : « J'écrivais parce que j'avais des pensées de ceci, des pensées de cela qui me prenaient la tête. Donc je bossais sur des choses qui me travaillaient. C'est horrible car quand on commence à ruminer. On a beau en avoir conscience, c'est là. J'ai l'impression d'avoir un cerveau à 200 à l'heure, toujours sur le starter, comme une voiture qui tourne à 100 à l'heure, ça veut pas s'arrêter. Y'a le corps qui s'arrête mais pas dans le cerveau. »

Floriane : « Oui de pas arriver à débrancher. »

P24 : « Oui ça c'est assez terrible. J'ai été un peu mieux passé un temps et puis bon c'est des choses qui reviennent. J'ai été sous Lysanxia® des choses comme ça. Même de l'Imovane®. »

Floriane : « On va y revenir aux traitements. »

P24 : « Oui voilà. »

Floriane : « D'accord alors on repart dans ce sens-là. P24, quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? Quelles souffrances vous éprouvez ? »

P24: « De la difficulté à s'endormir donc ça ça me stress parce que je me dis je vais pas être fraîche. Et donc ça trotte dans la tête, demain ça va pas le faire, demain ça va pas le faire. Et ça m'empêche encore plus de dormir. Je rentre dans des processus obsessionnels comme ça. Je rentre dans des… »

Floriane : « D'accord, mais donc plus dans le retentissement de cette insomnie. »

P24 : « Alors retentissement de l'insomnie d'accord. Bah… »

Floriane : « Est-ce-que ça a changé quelque chose sur votre vie ? C'est ça que je veux dire sur vos nuits on a bien compris que ça avait changé mais sur votre vie de tous les jours ?»

P24 : « Bah la fatigue, quoi, la fatigue, le stress, toujours avoir l'impression d'être stressée parce que voilà, j'ai jamais l'impression d'être vraiment reposée quoi. »

Floriane : « D'accord et ça retentit sur votre vie privée? Professionnelle ?»

P24 : « Oh bah l'irritabilité ouais quand même c'est assez y'a eu une période ou voilà mais c'est plutôt irritabilité enfin oui moi je trouve que si ça joue, mais après c'est plus un truc personnel, tendance à se dire enfin pas arriver à reposer le cerveau quoi. Tout le temps en train de tourner en boucle. »

Floriane : « C'est ça qui vous embête, plus que d'être fatiguée la journée ? »

P24 : « Ouais. »

Floriane : « Et est-ce-que ça gêne votre conjoint que la nuit vous dormiez mal ? »

P24 : « Euh pas forcément parce que des fois je me réveille il est déjà plus à côté. Il s'est levé aussi. »

Floriane : « Votre mari est insomniaque aussi ? »

P24 : « Y'a eu une période ou voilà quand y'a vraiment de gros soucis ouais il se lève, il et voilà quoi mais ça va mieux il dort. Donc en fait il dort et je me lève quoi. Mais depuis quelques temps j'essaie de pas me lever j'essaie de mettre un point d'honneur à vraiment faire l'effort de pas me lever, de pas aller écrire ce à quoi je pense et de rester couchée et de me dire voilà stop. Calme toi enfin voilà. Je lis des trucs sur la relaxation et machin, enfin je fais des choses pour essayer de me relaxer voilà. »

Floriane : « P23 du coup ? Est-ce-que vous pouvez nous expliquer quelles difficultés vous éprouvez avec ces troubles, pourquoi vous en souffrez ? »

P23 : « De la fatigue, de la fatigue, effectivement l'impression de pas être reposée, de pas être serein, y'a une notion de sérénité qu'est pas là. Et qu'est permanente parce que hypersensibilité aux choses donc que ce soit je dirais même les infos à la radio potentiellement ça me donne des sanglots j'ai envie de pleurer toute seule dans ma voiture. Ou un gamin qui revient et qui fait pas ce que je veux hyper énervée, irritabilité, ou, enfin y'a une hypersensitivité ».

Floriane : « L'impression d'être à fleur de peau ?»

P23 : « Voilà en permanence. Et puis on prend mal les choses et puis voilà faut, y'a cet aspect-là. Et y'a l'aspect aussi, de concentration de capacité à finalement avoir l'énergie, enfin je suis quelqu'un qui a beaucoup d'énergie et suis du coup dans des postes au niveau professionnel, dans des postes de management, d'équipe etc. où finalement l'énergie c'est moi qui l'apporte aux autres et là où on l'a pas. Une fuite d'énergie qui fait que quand les autres se reposent sur vous, ils deviennent

insupportables parce qu'on l'a pas cette énergie pourquoi ils viennent la chercher chez moi alors que ils pourraient la chercher chez…y'a une sorte de… Beaucoup moins tolérante que, et beaucoup moins, le sourire il est moins facile, et ça devient plus forcé. »

Floriane : »C'est-à-dire que dans votre métier, si vous vous occupez de gens qui viennent se plaindre auprès de vous, vous êtes un peu leur béquille ? »

P23 : « Oui bah c'est tout à fait ça. La béquille elle a pas envie de jouer un rôle de béquille, elle a envie aussi besoin de se reposer sur quelqu'un ou de se reposer sur son propre sommeil, enfin c'est le sommeil qui repose et il est pas là, donc y'a une sorte de vide. »

Floriane : « Donc professionnellement et avec vos enfants, avec vos amis ? »

P23 : « Alors avec mon époux je, la question c'est, est-ce-que ça dérange mon époux la nuit ? Lui il dort. Il dort beaucoup, il dort mal je pense. Il fait des apnées du sommeil, il ronfle énormément. Il suit rien donc lui il est pas trop gêné par… »

Floriane : « Mais vous vous êtes peut être gênée par ses ronflements ? »

P23 : « Ah ça c'est clair ! Ça arrange pas du tout. »

Floriane : « Il respire pas trop ? »

P23 : « Et ben y'a des fois c'est ça, quand il ronfle c'est pénible, mais quand il s'arrête de ronfler et qu'au bout d'un moment je me dis mais il respire plus, je lui donne un coup de pied…Pour vérifier qu'il respire et là ça repart. Ok bon il vit toujours, tout va bien bon bah moi, par contre je ne dors pas donc bah comment on fait déjà pour dormir ? »

Floriane : « On en revient à la première question finalement. Vous nous avez dit que y'avait un problème professionnel tout ça mais y'a aussi votre mari qui… »

P23 : « Oui, mais mon mari je suis mariée avec lui depuis 20 ans je en fait…»

Floriane : « Ça vous aide pas quoi ?»

P23 :« Voilà en fait c'est pas lui qui est la source du problème. Par contre comme moi je dors pas, c'est insupportable d'avoir un mari comme ça qui ronfle, c'est insupportable.»

Floriane : « Chambre à part. »

P23 : « Bah ça arrive régulièrement sauf que y'a pas de chambre d'amis et que je vais dans la, sur le matelas dans la chambre d'un des garçons pour dormir. »

Floriane : « P22 est ce que du coup vous pouvez nous expliquer toutes vos difficultés ? Toutes vos souffrances ?»

P22 : « Bah c'est un peu pareil, la fatigue, je suis beaucoup plus irritée. Bon moi je suis retraitée alors les jours où je dors mal, je languis de manger le plus vite possible à midi, pour vite faire une petite sieste. Alors j'attends ça et vite je me dépêche pour qu'on mange et vite pouvoir aller me reposer. Alors ça m'agace un peu parce que ça coupe un peu la journée. »

Floriane : « Oui et puis vous me disiez que ce qui vous gênez c'est que vous vous ennuyez ? Quand vous vous réveillez à 3h du matin vous ne savez pas quoi faire ?»

P22 : « Voilà je ne veux pas me lever à 3h du matin non. A la limite je suis en pleine forme. Mais je veux pas me lever et commencer à faire bon bah y'en a qui font bon de la peinture. Je veux pas essayer de me lancer là-dedans parce qu'après y'a encore des nuits où je dors un peu, donc je pense qu'après je vais prendre le rythme. Je vais attaquer quelque chose qui va peut-être m'intéresser et après je vais prendre ce rythme. Donc je veux pas. Et puis j'ai un mari qui ronfle mais non moi je fais chambre à part. Maintenant le problème il est réglé parce que le peu que je dors si il faut qu'il vienne me réveiller en ronflant non alors là non non ça c'est réglé. »

Floriane : « Et vous P21 ? »

P21 : « Bah à peu près pareil. L'impression d'être fatiguée tout le temps en fait, et pareil les jours où j'ai pas beaucoup dormi, irritabilité très vite énervée, agacée. »

Floriane : « Et justement vous alors vous êtes une toute jeune fille, au niveau des études tout ça, ça a pas gêné depuis votre enfance ? »

P21 : « Si si si bah maintenant je travaille. Mais c'est vrai que quand j'avais mes études, j'avais une certaine tendance à m'endormir très rapidement en cours, et en plus quand on parle c'est ce qui m'endort le plus en fait du coup difficulté à rester éveillée la journée surtout quand j'avais pas une activité enfin quand je bouge pas si je reste sur place et qu'on parle j'ai très vite tendance à déconnecter. »

Floriane : »Donc difficulté de concentration ? »

P21 : « Ouais difficulté à se rester concentrée et maintenant que je travaille. Ouais c'est une fatigue physique quoi. J'arrive à rester du coup je m'endors pas forcément puisque je bouge mais je sens quand même qu'il faut lutter pour rester concentrée. »

Floriane : « Vous faites quoi comme métier ? »

P21 : « Je suis infirmière. »

Floriane : « D'accord, je peux dormir avec vous monsieur ? »

P21 : « C'est ça. Certaines fois quand les lits sont libres c'est tentant. »

Floriane : « D'accord et vos professeurs par exemple à l'école ça leur a , ils vous engueulaient pas ?»

P21 : « Bah quand j'étais au lycée, c'est vrai que c'était assez difficile de s'endormir dans une salle de classe parce que ça se repère assez vite. Mais en amphi c'est arrivé un certain nombre de fois que je m'endorme, du coup suite à ça je me suis mise à boire beaucoup de café, donc je tiens mieux réveillée. »

Floriane : « Et puis le café on a, après c'est ce que disait P23, on a une hypersensibilité un petit peu à tout. »

P21 : « Ouais. »

P24 : « Ouais moi je bois pas de café et je suis hypersensible. »

Floriane : « Du thé ? »

P24 : « Non plus. »

Floriane : « P20, est-ce-que vous pouvez nous expliquer quelles sont les difficultés que vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P20 : « Bah en fait je vais vous avouer je triche, avec la complicité de mon médecin, c'est-à-dire j'ai des somnifères. Ça fait des années, mais y'a pas d'accoutumance parce que tous les 1-2 mois j'en change. Et ça me permet de dormir à peu près mais si j'en prends pas… »

Floriane : « Mais justement avant de prendre ces hypnotiques, tous ces médicaments, est-ce-que vous en souffrez de vos problèmes de sommeil depuis 2 ans ? »

P20 : « Non pas vraiment parce que j'ai un entrainement professionnel. Je suis en retraite, mais des nuits blanches j'en ai connu puis on redémarre le lendemain. »

Floriane : « Qu'est-ce que vous faisiez ? »

P20 : « Bah j'étais militaire, en intervention à l'étranger bah on dormait pas toujours. Et je crois que je bénéficie de cet entrainement maintenant. Parce que bon je dors pas bon bah le lendemain je mets une demi-heure maximum à me remettre en route et puis c'est parti. »

Floriane : « Alors du coup ça vous gênez pas plus que ça ? »

P20 : « Non mais ça m'agace un peu d'être tributaire de médicaments pour dormir. »

Floriane : « Mais si ça vous gênez pas plus que ça, pourquoi les médicaments ? »

P20 : « Bah pour dormir. Si de temps en temps. Si parce que bon au bout d'un certain nombre de nuits d'affilées… On souffle un peu, ah oui je suis pas un surhomme. »

Floriane : « Donc vous êtes quand même fatigué ? »

P20 : « Oui bien sûr. »

Floriane : « Et à la retraite, est ce que c'est gênant? »

P20 : « Ah oui j'ai une retraite assez active quand même, oui ça pourrait être gênant. »

Floriane : « Ça pourrait être gênant dans quelles situations par exemple ? »

P20 : « Bah je suis animateur randonnée pédestre. Moi je ne me vois pas partir un matin la tête dans le sac avec 15 personnes derrière moi. En montagne, c'est pas pensable donc il faut que je dorme. »

Floriane : « Donc ça vous gêne au niveau de votre vie sociale ? »

P20 : « Oui ça a commencé comme ça oui. Il faut que je sois en forme donc je prends quelque chose pour dormir. »

Floriane : « Et la nuit ça vous gêne aussi si vous dormez pas. Enfin pas que vous soyez fatigué, vous vous ennuyez ? »

P20 : « Oui parce que je ne fais rien. Je réfléchis, ça tourne là-dedans, mais je ne me lève pas pour regarder la télé ou pour lire ou pour… »

Floriane : « Donc ça tourne ? »

P20 : « Oui et puis j'ai l'impression, je m'étais posé la question, savoir si je bougeais beaucoup mais j'ai l'impression que non. Quand je suis en insomnie je ne passe mon temps à virer de gauche à droite. J'attends, y'a une certaine fatalité. »

Floriane : « Alors P20 est ce que vous pouvez nous décrire quelles démarches vous avez entreprises pour lutter contre vos troubles du sommeil ? »

P23 : « Avant de passer à la question suivante, y'a aussi un truc j'ai pensé, qui m'a dérangé quand j'ai commencé à faire de l'insomnie, c'est probablement très féminin, ça va vous faire rire mais bon, c'est un élément que… C'est, j'ai commencé à avoir des cernes et j'ai commencé à me trouver pas belle. Et non seulement j'étais fatiguée mais en plus j'étais pas belle. Et en fait ça a quand même un retentissement intérieur quand on se lève, le fait de se trouver pas belle le matin. Et c'est les premières fois où j'ai commencé à me maquiller, les nuits d'insomnie, où je me disais je suis vraiment trop laide. »

Floriane : « Ah ça vous fait réagir mesdames? »

P22 : « Oui oui c'est vrai. »

P24 : « Oui je suis toujours en train de rechercher le truc qui va faire disparaitre mes cernes. Anti cernes et puis fond de teint parce que ça cache bien. »

Floriane : « Donc finalement y'a un retentissement physique? »

P23 : « Ouais plus psychologique. C'est plus, enfin pourquoi on les cache ? C'est plus que seulement physique, avoir des cernes c'est vraiment… je me plais pas, ce matin et bah je me plais pas j'ai une tronche de rien. Et finalement y'a une estime de soi qu'est attaquée. Juste parce que y'a des trucs là et que y'a des cernes. Et que y'a tout un environnement qui fait que ça impact aussi quoi. »

Floriane : « D'accord c'est intéressant ça, c'est la première fois, du coup on va partir sur plein d'autres interviews. Alors on va repartir sur la 3ème question, quelles démarches P20 vous avez entreprises seule, avant d'aller voir votre médecin pour lutter contre vos troubles du sommeil ? Est-ce-que vous avez fait quelque chose ou vous êtes directement aller voir votre docteur ?»

P20 : « Ah j'ai attendu un bon bout de temps. Enfin un bon bout de temps, 2-3 mois avant de réagir. Je me disais ça va passer, ça va passer. Puis ça passait pas, même quand j'étais fatigué. Après bon bah j'en ai parlé à mon médecin. »

Floriane : « Mais vous tout seul avant de lui en parler ? Vous étiez attentiste ? »

P20 : « Bah moi j'attendais. »

Floriane : « Vous avez essayé de changer votre mode de vie tout seul ? De vous dire tiens je vais boire une tisane ce soir ? »

P20 : « Non. »

Floriane : « P21 du coup ça remonte depuis votre enfance ? »

P21 : « Bah oui moi du coup ça a été signalé très jeune par mes parents à mon médecin. »

Floriane : « D'accord mais vos parents ils avaient fait des choses avant ? »

P21 : « Non pas grand-chose non. »

P24 : « Lire la petite histoire… »

P21 : « Ouais sauf que c'était eux qui se rendormaient avant moi du coup. On a retrouvé mon père dormant dans mon lit comme ça une fois. »

Floriane : « C'est pas les enfants qui dorment dans le lit des parents, c'est les parents qui dorment dans le lit des enfants. »

P21 : « C'est ça. »

Floriane : « P22 vous avez entrepris quelles démarches seule ? »

P22 : « Seule j'ai essayé par plantes, homéopathie des petits trucs-là qui n'ont jamais rien fait. »

Floriane : « Et à part prendre des choses ? »

P22 : « Non. »

Floriane : « Allez voir je sais pas des acupuncteurs, des… ? »

P22 : « Ah oui j'avais essayé, et puis ça avait rien fait. »

Floriane : « De vous-même vous avez essayé ? »

P22 : « Oui. »

Floriane : « Et vous avez vu d'autres gens ? »

P22 : « Acupuncteur, homéopathe. »

Floriane : « Vous vous vouliez pas tout de suite aller voir le médecin ? »

P22 : « Voilà. J'ai voulu essayé. Même au départ le docteur, ce qu'il me convenait le mieux c'était, merveilleusement bien, c'était le Lexomil. Et j'en prenais ¼ et c'était bien, c'était vraiment super parce que j'avais l'impression qu'il n'y avait pas d'accoutumance. Quand je me levais le matin, j'étais en pleine forme. Mais ça n'a duré qu'un temps parce que comme les soucis se sont accumulés c'était plus ¼ mais ½. Et puis comme ça a duré pas mal de temps puis le médecin a dit stop je ne vous donne plus rien. Alors là j'ai essayé à nouveau, je sais pas, à nouveau l'acupuncture et l'homéopathie, oui les plantes.»

Floriane : « La relaxation ? »

P22: « Non. »

Floriane : « Un psychologue. »

P22 : « Non. »

Floriane : « P23 vous avez essayé des choses avant d'aller voir le docteur ? »

P23 : « Oh oui. »

Floriane : « Vous avez sûrement lu beaucoup de choses sur le sommeil ? »

P23 : « Ah bah oui justement j'ai lu beaucoup de choses sur le sommeil y compris. Alors bon j'ai commencé la relaxation toute seule dans mon coin, j'ai mis des bouchons super épais pour être sûr de pas entendre mon époux mais je l'entendais toujours. Bon la petite tisane le soir, je suis passée chez l'herboriste, un super herboriste la nuit… »

Floriane : « Mais vous avez arrêtée parce que ça vous faisiez faire pipi la nuit… »

P23 : « Non ça allait ça. A Crolles, on a un super herboriste donc il m'avait préparé une potion magique. Et puis, en fait je suis allée chez le médecin, probablement à cause des insomnies à cause d'une nuit où j'ai eu l'impression de pas dormir du tout, du tout, du tout. Et au moment où alors, bon

on reviendra sur la partie après, mais au moment où il m'a dit bon bah alors ça va plus vous êtes en burn-out complet on arrête tout. Somnifère et antidépresseur. Là par contre je me suis dit non là faut, je me suis pris en main. Ça va pas du tout, c'est pas la béquille que je cherche, ça me va pas du tout. Donc j'ai commencé la relaxation en groupe puis en bouquin. Mais en groupe de relaxation. Puis j'ai commencé le stretching postural qu'est très proche du yoga. Et j'ai commencé à faire chambre à part. Donc j'ai vraiment mis en place quelque chose de parallèle, qui était déclenché par le fait que je voulais pas du tout être mis sous somnifère mais qui était, je savais que je pouvais plus, je tenais plus. Je bon voilà c'est vraiment la prise de médicament qui m'a fait dire on attend là maintenant on arrête tout. Je, c'est pas ce que je veux donc je mets en place des choses parallèles. »

Floriane : « Donc quelque chose en place avant d'aller le voir puis comme ça vous convenez pas forcément, vous en avez eu peur donc vous avez essayé plein de choses ? »

P23 : « Exactement. Mais je continue d'ailleurs la relaxation et le stretching. Et ça me fait un bien fou. »

Floriane : « Y'a d'autres choses que vous avez essayé ? »

P23 : « J'ai essayé l'acupuncteur. »

Floriane : « Et d'autres médecins qu'on connait pas encore ? »

P23 : « Non non, mais on m'aurait donné une bonne adresse je crois que j'y serais allée. Oui en fait la seule solution qu'apporte le médecin c'est de dire somnifère. Et je trouve qu'elle est pas satisfaisante donc y'a effectivement y'a un désir de trouver autre chose en se disant pourquoi mais qu'est-ce qu'il s'est passé pour que je... Moi je m'endors, j'ai l'impression que j'ai des yeux dans le cerveau et qu'ils sont ouverts, qui sont grands ouverts. Et voilà quoi faut que j'apprenne à les fermer. Mais on est dans l'air du chimique, tout passe par le chimique. »

Floriane : « P24, vous avez fait quoi toute seule ? »

P24 : « Donc toute seule, je sais plus si c'est toute seule avant après mais moi je me suis mise à faire du yoga. Moi ce qui m'importait, c'était d'essayer de retrouver une sérénité, de stopper ce qu'il se passait donc voilà de ralentir, le starter, d'essayer de ralentir d'arrêter le le … »

P23 : « D'arrêter le bruit dans la tête ? »

P24 : « Ouais enfin bon c'est le fait de ressasser et tout. Et donc yoga, je me suis mise à beaucoup lire parce que bon voilà j'ai fait de la TCC aussi avec mon médecin traitant, qui est urgentiste et spécialisé TCC. »

Floriane : « Il est urgentiste et il fait de la TCC ? »

P24 : « Ouais, elle. »

Floriane : « C'est qui ? »

P24 : « Docteur André, Pascale de son prénom. Sur Echirolles et donc voilà TCC avec elle. J'ai lu des bouquins sur les pensées positives. J'ai lu sur le bouddhisme parce que j'aime beaucoup ça. Et j'ai appris à me relaxer enfin voilà j'ai fait, j'ai tenté plein de choses, je me suis beaucoup documentée et tout ça. Ça m'a quand même aidé. Mais c'est vrai que quand j'ai fait mon burn-out, ça a été, le médecin m'a donné des antidépresseurs etc etc… mais bon j'ai pas… »

Floriane : « Ce que vous avez essayé ça vous avait pas du tout aidé ? »

P24 : « Bah je sais plus dans quel sens ça s'est fait. Enfin si j'avais commencé ça avant, la lecture tout ça avant. Mais bien sûr que j'ai continué. Derrière j'ai pas voulu continuer à prendre Lysanxia® et Lexomil®, tout ça derrière. Et j'ai essayé, je suis passée très vite à l'Euphytose® qu'on m'avez conseillé. Et voilà c'était, j'ai préféré, j'ai tout arrêté, prendre 5 Euphytose® le soir en me couchant. »

Floriane : « 5 ? »

P24 : « 5 »

Floriane : « Et alors 5 ça marchait ? »

P24 : « Bah j'ai trouvé que ouais quand même j'ai trouvé un changement. Ça m'a aidé. Parce que je trouvais qu'il me fallait ma dose pour remplacer toutes ces cochonneries. Il me fallait au moins. Donc j'en ai passé des boites d'Euphytose®. »

Floriane : « Il fallait mieux ça. »

P24 : « Bah oui justement. Donc là voilà c'est Euphytose® si je suis pas bien ou que je commence à ressentir tout ça. Et maintenant même mes filles, dès qu'elles sont stressées ou quoi, un chagrin d'amour, Euphytose®, Euphytose®. »

P22 : « Euphytose® moi je note hein. »

P24 : « Bon ben voilà c'est des plantes hein. Moi je trouve que ça va bien. »

P22 : « Mais vous en prenez combien le soir pour que ça fasse effet ? »

P24 : « Moi j'en prends 5, bon après le pharmacien il me dit, même le médecin il me dit, vaut mieux prendre 2 matin, midi et éventuellement 4 le soir mais vaut mieux étaler dans le journée. Moi j'en prends pas dans la journée mais le soir je prends ma dose voilà. »

Floriane : « D'accord. Bon. »

P22 : « Mais pardon, c'est quelque chose qui fait effet assez vite, c'est à dire que quand vous prenez ça… »

P24 : « C'est pas miraculeux. Mais moi je trouve que sur le long terme ça m'a bien aidé, ça m'a bien aidé. »

Floriane : « Ça vous a aidé parce que ça amenait le sommeil ? »

P24 : « Ca apaise. Non ça m'a apaisé. Ça a apaisé mon espèce de moteur, ça l'a mis au ralenti plutôt qui soit toujours sur le starter. »

Floriane : « Et vous passez de meilleurs nuits avec ça ? »

P24 : « Ah oui oui j'ai passé de meilleures nuits, là je recommence à me réveiller de temps en temps. Donc mais bon j'arrive à gérer maintenant. Je sais quand je dois prendre de l'Euphytose®, quand je dois essayer de me relaxer ou de me remettre dans les pensées positives ou les trucs comme ça. Ça m'aide beaucoup. »

Floriane : « D'accord très intéressant tout ça. Pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil ? Succinctement. Le patient qui dort bien il dort comment ? »

P24 : « Un bon sommeil pour moi ce serait soit dormir d'une traite et au moins moi j'ai besoin de mes 8h ça c'est sûr , j'ai besoin de mes 8h de sommeil. Soit d'une traite alors là ce serait génial sinon ce serait, alors éventuellement pipi dans la nuit parce que moi je suis très pipi dans la nuit, je me réveille et quand je suis pas bien j'ai beaucoup de mal à me rendormir. Mais ce serait d'aller au toilette de revenir se coucher et hop repartir direct quoi. »

Floriane : « Non mais parce qu'on peut avoir un bon sommeil mais très court et du coup les gens pensent qu'un bon sommeil c'est d'être bien la journée finalement. »

P24 : « Ouais, d'accord mais je pense que c'est d'abord être bien la nuit et je pense que c'est une conséquence après. Si je suis bien la nuit consécutivement je vais être mieux dans la journée ouais. »

Floriane : « P23 c'est quoi un bon sommeil pour vous ? »

P23 : « Bah moi je le définirais plutôt le matin au réveil. Y'a des matins où je me dis ah je suis reposée alors là c'est le truc. Je suis reposée, j'ai du bien dormir. »

Floriane : « Sans analyser la durée ou… »

P23 : « Non c'est tout à fait ça. C'est vraiment de dire ah je me sens reposée. Là c'est la fête ! »

Floriane : « Ça arrive pas souvent ? »

P23 : « Non ça arrive pas souvent. Pas depuis 1 an. »

Floriane : « P22 c'est quoi… ? »

P22 : « Bah c'est un peu pareil parce que même si je dors quelques fois très peu c'est-à-dire que 4 ou 5h. Si j'ai bien dormi, que je me suis bien réveillée et que je me sens bien bah voilà. »

Floriane : « Ouais mais finalement vous acceptez pas non plus de vous réveiller à 3h du matin ? »

P22 : « Non parce qu'à 3h du matin c'est quand même beaucoup trop tôt. C'est pas non, je fais peut être une fixation là-dessus, mais comme c'est pas toutes les nuits. Moi j'aimerais finalement, bon on peut en parler, ce serait de trouver les 2-3 nuits où je dors, prendre un petit truc juste pour ces nuits-là. Parce que je sais que les autres nuits en principe je vais dormir. »

Floriane : « P21 ? »

P21 : « Moi ce serait pareil, ne pas être fatiguée en me réveillant. »

Floriane : « D'accord juste ça ? »

P21 : « Ouais ce serait bien. Et c'est inexistant. »

Floriane : « P20 ce serait quoi pour vous un bon sommeil? »

P20 : « Oh bah c'est être en forme dans la journée. Oh je dors à peu près, avec médicaments, 5h ça me va bien. »

Floriane : « 5h ? Si vous dormez 5h c'est un bon sommeil pour vous ? »

P20 : « Oui oui. »

Floriane : « On va repartir sur le médecin ou le professionnel de santé P20. Est-ce que vous voulez nous dire quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander de l'aide à quelqu'un ? Vous avez rien tenté tout seul et puis finalement du jour au lendemain vous êtes allé voir quelqu'un, pourquoi ?»

P20 : « Je ne suis pas allé le voir pour ça, je sais plus pour quoi c'était, peu importe, et je lui en ai parlé parce que ça faisait quelques mois et que ça durait. Et puis je sais plus qu'est-ce qu'il m'a donné, peut-être du Noctran®. J'ai démarré avec ¼ de Noctran®. Bon ça existe plus. »

Floriane : « Mais qu'est-ce que vous lui avez dit, comment vous avez abordé la conversation ? »

P20 : « Bah que je dormais pas, que je dormais peu. »

Floriane : « Mais à ce moment-là vous lui avez demandé parce que vous étiez déjà très fatigué ou… ? »

P20 : « Oui bah à force ça me pesait un peu oui. »

Floriane : « Donc un impact sur votre vie. Oui donc vous avez répondu à la question 6 bis. Vous êtes allé le voir pour autre chose et vous seriez pas allé le voir spécialement pour ça ? »

P20 : « Euh à ce moment-là non, ouais mais y'a à peu près 10-12 mois là je suis allé le voir que pour ça parce que j'en avais marre. »

Floriane : « Et la 1ère fois pourquoi vous vouliez pas lui demandé que pour ça ? Vous pensiez que c'était pas important ? »

P20 : « Oui c'est ça et puis j'étais persuadé que ça allait passer. Puisque c'était venu comme ça. »

Floriane : « D'accord. P21 c'est quoi les raisons de vos parents qui les ont poussés à demander de l'aide du professionnel de santé? »

P21 : « Alors eux je pense que si ils en ont parlé à la base au pédiatre c'est parce que ils devaient pas trouver ça normal que à 6-7 ans je dorme pas avant 23h. »

Floriane : « Donc c'était une croyance sur le sommeil normal ? »

P21 : « Ouais probablement et puis alors après j'ai pas de souvenir de l'époque mais j'ai l'impression de toujours avoir eu du mal à me lever le matin donc pareil ça a dû les alerter. Que le matin même sans me lever particulièrement tôt ce soit difficile de me lever. »

Floriane : « Mais si vous avez un week-end où vous travaillez pas est-ce que vous arrivez à rattraper ? »

P21 : « Ah oui complètement. Je suis obligée de mettre un réveil le week-end pour me réveiller, le week-end justement pour pas trop me décaler parce que sinon je me lève très tard, si je me lève très tard, je m'endors très tard. Bon après du coup je commence la semaine en ayant très peu dormi la première nuit. Donc oui si je me laisse avoir mon propre rythme je me décale très rapidement. »

Floriane : « Donc finalement vous répondez un peu la question qu'on avait posé avant, les difficultés que vous rencontriez, c'est que vous arriviez à pas à vous lever le matin et du coup votre travail il était pas terrible. »

P21 : « Ouais. Enfin après si je sais que je dois enfin, je peux pas expliquer comment ça marche mais si je sais que j'ai quelque chose à faire et que je dois me lever, je peux me lever. Et après le week-end y'a des fois où même en mettant le réveil, le réveil je l'entends mais j'arrive pas à me lever pour autant, parce que je sais que si je me lève de toute façon je fais rien qui me force à rester éveillée, de toute façon je vais me rendormir. »

Floriane : « D'accord et après le reste de la journée du week-end vous êtes en forme du coup ? »

P21 : « Alors après ça dépend aussi parce que quand je dors trop tôt j'ai l'impression aussi de pas réussir à me réveiller. »

Floriane : « D'accord. Et donc c'était le seul motif de consultation au pédiatre ? »

P21 : « Alors là comme ça je saurais pas vous dire. Je pense que y'a des fois où c'était au détour d'un rendez-vous qu'ils l'ont signalé comme ça. Mais y'a peut-être des fois où c'est possible qu'on ait juste consulté pour ça. »

Floriane : « Et du coup vous avez toujours été suivi pour le sommeil ? »

P21 : « Oui alors suivie… On va dire que ça toujours été signalé après sans qu'il est forcément des actions particulières derrière. »

Floriane : « Et votre médecin traitant vous lui avez dit dès le début, la toute première fois que vous l'avez rencontré ? »

P21 : « Peut-être pas la 1ère fois mais rapidement, oui ça a été des sujets qui étaient abordés pratiquement chaque fois. »

Floriane : « Et c'était pas le seul ? »

P21 : « Pas forcément le seul non. Ça m'est arrivé d'aller chez le médecin uniquement pour ça, mais pas forcément pour ça. »

Floriane : « Parce que c'est difficile d'aborder le sujet ? Pourquoi en fait ? Avec lui vous en parlez facilement de votre sommeil ?»

P21 : « Euh oui puis c'est surtout que ça devenait rapidement problématique, donc recherche de solutions pour mieux dormir. »

Floriane : « Euh P22 quelles sont les raisons qui vous ont conduites à demander de l'aide à quelqu'un ? »

P22 : « C'est tellement vieux que je me rappelle plus mais je pense que j'étais fatiguée, j'étais pas bien, fatiguée surtout. »

Floriane : « Donc surtout l'impact sur votre qualité de vie. Et je sais pas c'était pas votre mari qui vous poussé à … »

P22 : « Non non pas du tout je pense que c'est moi j'ai dû, est-ce-que c'était exprès ou à l'occasion d'une visite je me souviens plus c'était. Mais voilà c'est parce que c'est la fatigue, on n'est pas bien, parce que ça dure. 1 nuit 2 nuits ça va puis quand s'est installé et que ça dure. »

Floriane : « D'accord vous pouvez pas nous dire si c'était le seul motif de consultation ? »

P22 : « Oh non je peux pas. »

Floriane : « Vous aviez plein de choses à lui déballer. »

P22 : « Oui bah c'était bien, je vous dis y'a 12 ans au moins donc non je sais pas. »

Floriane : « Alors P23 du coup ? »

P23 : « Ça va être facile, je suis allée chez le médecin que pour ça. Je pense que ça faisait 6 mois que je me plaignais que je dormais très mal et puis j'ai enchainé un nombre de nuits 4 ou 5 ou 6 nuits où j'ai eu l'impression de pas arriver à dormir du tout, du tout, du tout. Et donc là je me suis dit bon

bah tant pis, je vais prendre sur le temps de boulot, je vais aller chez le médecin, je suis arrivée chez lui, je viens vous voir parce que j'arrive pas à dormir et j'en peux plus et puis larmes machin enfin et là il a dit c'est bon, elle elle fait un peu plus que des problèmes de sommeil…

Floriane : « Donc un petit syndrome dépressif ? »

P23 : « Voilà un petit syndrome dépressif. »

Floriane : « Et c'était le cas au final ? »

P23 : « Oui oui alors tout à fait. En fait j'y suis allée, il m'a mise sous Stilnox®. En fait ma sœur est médecin et mes neveux sont aussi médecins. Du coup quand je suis sortie de chez le médecin, je lui ai téléphoné en lui disant il veut me mettre sous un somnifère. Et il t'a donné quoi ? Stilnox®. Non bon alors dans ton cas tu vas pas prendre du Stilnox® tu vas prendre telle chose. Mais je suis d'accord avec lui maintenant, j'ai attendu trop longtemps, ça fait un certain temps que j'aurais dû te prendre en charge. Et voilà et donc tu vas chez le pharmacien, tu vas prendre tes somnifère et t'arrêtes de faire ta mauvaise tête t'en a besoin. »

Floriane : « Parce que vous vouliez pas les prendre ? »

P23 : « Non mais après la question c'était aussi, oui mais il m'a aussi donné des antidépresseurs. Je pense qu'il a raison aussi donc qu'est-ce qu'il t'a donné ? Je sais plus ce qu'il m'avait donné, tu prends pas ceux-là, tu prends autre chose. »

Floriane : « Oh la la le rêve pour le médecin généraliste. »

P23 : « Non non. Bon alors après ça je repasse chez le médecin généraliste en lui disant ma sœur m'avait dit de prendre plutôt celui-là que celui-là. »

Floriane : « Il devait être content non ? »

P23 : « Non non ça passe bien. Alors voilà et donc j'ai effectivement fait 2 semaines de je sais plus ce que j'ai pris c'était pas du Stilnox® donc c'était un autre, Havlane®, 2 semaines d'Havlane® et après j'ai fait 2 mois de Seroplex®. »

Floriane : « 3 mois seulement ? »

P23 : « Ouais et là aussi pareil, ils ont tous voulu que je fasse 6 mois et là j'ai dit non moi je m'arrêterais. »

Floriane : « C'est 6 mois quand même. »

P23 : « Oui je sais, j'ai déjà eu la leçon. Et non en fait je pense mon vrai antidépresseur il est je pense plutôt sur le yoga et la relaxation qu'était pour moi important de continuer plutôt que des médicaments. C'est du coup ça m'a permis de me poser très bien été par contre voilà pas d'antidépresseur. »

Floriane : « Vous avez bien répondu très bien. Et à la 6bis aussi les difficultés à aborder le sujet. C'était le seul motif de consultation ? »

P23 : « Voilà seul motif, c'était direct. Mais bon j'ai attendu 6 mois aussi avant d'y aller, j'ai dû y aller en Février. »

Floriane : « Pourquoi vous avez attendu autant? »

P23 : « Et bah parce que pareil, au début je me suis dit bah d'abord ça va passer, je suis nouille. Tout ça c'est qu'une création de mon cerveau donc y'a pas de raison que je n'arrive pas à maitriser ce qu'il se passe. Donc je vais trouver la solution seule. Y' a pas de, et puis jusqu'à l'an dernier j'étais en déplacement assez régulièrement, je suis dans mon boulot assez engagée donc c'est aussi prendre du temps sur le boulot pour aller chez le médecin ça le fait pas quoi. »

Floriane : « Donc y'avait un gros impact sur votre qualité de vie et y'avait la pression de votre entourage d'aller voir le médecin finalement. »

P23 : « Alors non c'est plutôt quand j'en suis sortie et que moi je voulais pas prendre de somnifère et d'antidépresseur que là j'ai eu la pression de l'entourage qui m'a dit bon là arrête de déconner tu nous emmerdes tu vas prendre ce qu'ils ont dit. »

Floriane : »P24 alors quelles sont les raisons qui vous ont conduites à demander l'aide de quelqu'un ? »

P24 : « Non moi c'était plus accès sur la dépression au départ, qui a engendré des insomnies et donc traitement. Je suis passée par le Seroplex®, le Stilnox®, le Lysanxia®. »

Floriane : « Donc vous êtes allée le voir au début plutôt pour un problème de déprime. Et puis après il a... »

P24 : « Oui voilà en en discutant. »

Floriane : « Et il est resté ce symptôme alors que la déprime est passée. »

P24 : « Ouais je suis toujours sous surveillance suite à mon burn-out, je suis pas, le dossier n'est pas clos. Je suis suivie par le Docteur Fonlebric qui a poursuivi les soins enfin qui fait prolonger un certificat jusqu'au 31/12/2012 pour suite des soins. Mais donc je vais mieux, pas je pense par ces histoires de médicaments mais de ce que je disais tout à l'heure, les lectures, les choses comme ça, la relaxation. »

Floriane : « Et je reviens sur les raisons qui vous ont poussé à demander de l'aide à quelqu'un. Vous vous êtes allée le voir parce que vous étiez mal, dépressive ? »

P24 : « C'est ça. »

Floriane : « Et est-ce-que c'était quelqu'un qui vous poussé à aller le voir ou est-ce-que… ? »

P24 : « Oh non de moi-même, je voyais que ça allait pas. Hypersensibilité et puis voilà dépressive, tout le temps. Je voulais qu'on m'aide j'avais besoin d'aide. »

Floriane : « Alors question suivante, lors de cette première consultation, quelles étaient vos attentes et quelles qualités vous recherchiez chez votre interlocuteur ? »

P24 : « Les attentes, c'était retrouver une certaine sérénité. »

Floriane : « Vous vouliez une solution ? »

P24 : « Arrêter de se prendre la tête pour voilà, donc elle m'a proposé tout de suite la TCC. Donc voilà on a entamé ça, elle me faisait faire aussi de la relaxation. Sur des consultations de 40 minutes comme ça. »

Floriane : « Vous répondez à la question suivante, vos attentes mais pas les solutions qu'elle vous a proposé. »

P24 : « Moi c'est ça, c'est vraiment retrouver une certaine sérénité, arrêter de me prendre la tête. »

Floriane : « Et les qualités de votre interlocuteur ? »

P24 : « Que cette personne puisse m'aider et je pense que j'ai trouvé de l'aide. »

Floriane : « Donc une compétence ? »

P24 : « Voilà c'est tout. »

Floriane : « Du coup vous avez bien parlé avec elle ? »

P24 : « Bah après on a fait la TCC et puis elle m'a quand même conseillé d'aller voir, de poursuivre par un psy après. »

Floriane : « D'accord je vais aborder directement la question suivante avec vous puisque vous avez déjà pas mal répondu. Donc elle vous a fait faire une TCC, aller voir un psychologue et autre chose ? »

P24 : « Des lectures aussi, je sais plus elle ce qu'elle m'a proposé comme lecture, parce que des bouquins j'en ai lu tellement que mais voilà donc des lectures sur l'estime de soi enfin plein de choses comme ça pour essayer de remonter la pente. Pour essayer d'aller mieux. Et puis psychothérapie par contre ça a été plus difficile j'ai essayé d'aller voir quelqu'un, ça passait pas, et puis je suis allé voir quelqu'un d'autre. Enfin c'est un peu compliqué de trouver un psy avec qui voilà quoi y'a un échange. Enfin moi je suis pas dans le trip, y'a certain psy ils vous reçoivent et puis ils vous laissent parler et ils sont complètement stoïques comme ça sans aucune réaction oui bon voilà merci au revoir. On paye on s'en va moi j'ai du mal quoi. Moi j'ai eu un psy voilà, jamais il me regardait dans les yeux et je trouve que c'était horrible il regardait que son PC. »

Floriane : « Donc la solution du psy en fait vous l'avez discuté avec votre médecin ? »

P24 : « Ouais ouais j'en essayé plusieurs et bon elle m'avait dit au départ, l'important c'est que vous soyez bien avec votre psy, bon j'y suis allée 1 fois 2 fois et bon là-dessus elle m'a mise en garde déjà et elle m'avait dit faut y aller seulement si vous avez envie d'y aller. »

Floriane : « Mais vous avez discuté de cette solution seulement parce que vous aviez des à priori sur les psy, vous avez peur qu'ils vous laissent parler. »

P24 : « Pas tellement oui j'en avais testé un avant où ça c'était effectivement pas très bien passé. »

Floriane : « P23 quelles étaient vos attentes lors de la 1ère consultation ?

P23 : « Un miracle. »

Floriane : « Rien que ça ? »

P23 : « Ouais moi je voulais redormir donc mon attente je savais pas ce que c'était mais je voulais redormir. »

Floriane : « Vous aviez pas une petite idée de ce qu'il allait faire ? »

P23 : « Je pense que si c'est pour ça que j'avais attendu si longtemps c'est que je savais très bien. »

Floriane : « Vous saviez qu'il allait vous prescrire quelque chose. »

P23 : « Voilà. »

Floriane : « Et vous en vouliez pas forcément ? »

P23 : « Voilà ma j'étais dans une position qu'était plus du tout tenable, et à partir de ce moment j'ai commencé, à priori, j'ai commencé à accepter la solution que je savais qu'il me proposerait. Ce qui est d'ailleurs ce qu'il a fait. »

Floriane : « D'accord et quelle est la qualité que vous recherchiez chez cet interlocuteur ? »

P23 : « Alors 3 choses probablement, une écoute, une écoute compétente. Et une certaine considération aussi. »

Floriane : « C'est-à-dire qu'il ne considère pas ça comme un moindre problème ? »

P23 : « Que ce soit pas ni un moindre problème ni, encore une qui un a problème, ni, et moi je suis encore plus brutale sur les psy. Bon, on va l'envoyer chez un psy, hop voilà puis ça lui fera du bien. Y'a une sorte de, j'avais peur d'une négation du problème lui-même par une explication psychologique machin et renvoyer le problème ailleurs. »

Floriane : « D'accord vous vouliez pas qu'il renvoie la balle ? »

P23 : « Je voulais pas qu'il renvoie la balle et surtout qu'il considère pas, quand je dis considérer c'est peut-être… »

P24 : « Qu'il reconnaisse le problème en profondeur. »

P23 : « Voilà c'est une histoire de reconnaissance du problème et de la personne. Pas seulement du problème ouais. »

Floriane : « J'ai bien compris et la solution qu'il vous a proposé c'était quoi ? »

P23 : « Un somnifère. »

Floriane : « Et un antidépresseur. »

P23 : « Et un antidépresseur, ah oui et il m'a aussi de demandé d'aller voir le psy. »

Floriane : « Et du coup vous avez tout discuté ? »

P23 : « Non en fait j'étais plus en état de discuter j'étais vraiment pas bien. »

Floriane: « Vous avez accepté mais vous avez discuté avec votre sœur ? »

P23 : « Voilà j'ai discuté et après j'ai effectivement vérifié avec ma sœur l'ensemble. Et je suis pas allée chez le psy et j'ai par contre mis en place la relaxation, le yoga. Effectivement les lectures moi je pense aussi que c'est important, ça vous, ça m'a beaucoup apporté dans la pensée positive, le travail sur le bonheur, tous les travaux en cours sur le bonheur, sur la définition, sur les lectures m'ont beaucoup apportés aussi. »

P24 : « Le plaidoyer du bonheur de Mathieu Ricard. »

P23 : « Ah je le connais pas celui-là . »

Floriane : « Mais du coup vous parlez plutôt des solutions que vous avez trouvé vous même pas de celles du médecin, c'était ? »

P23 : « Somnifère, antidépresseur, psy. »

Floriane : « Lui il vous a pas parlé de relaxation, de sophrologie, d'acupuncture. »

P23 : « Non, non, non, rien du tout. »

Floriane : « P22 c'était quoi vos attentes lors de la consultation ? »

P22 : « Me sentir mieux, pouvoir dormir pour être mieux le lendemain etc etc. »

Floriane : « D'accord et vos attentes sur le médecin en face de vous ? »

P22 : « Mais j'ai trouvé que j'ai envie de dire qu'au départ il n'avait pas assez le temps d'écouter ces problèmes-là. Il m'a pris en main puisqu'il m'a donné du Levothyrox®, il m'a pas laissé tomber. Mais… »

Floriane : « Il vous a donné du Levothyrox®? »

P22 : « Non, le Lexomil®, Levothyrox® je le prends pour autre chose. Donc non il m'a pas laissé tomber, y'a un moment donné je suis aussi allée voir un psy mais pas du tout pour ça, parce que j'allais être à la retraite et il m'a dit je pense que ça va mal se passer. Vous êtes pas prête à partir à la retraite. C'est vrai que j'avais des doutes. Donc j'ai bien voulu, je me suis dit je vais tester, on va bien voir ce que ça va donner. Je suis tombée avec quelqu'un, avec qui ça se passait très très bien parce que c'était pas du tout un mur, il dialoguait, ça se passait très bien. Je sortais de chez lui j'avais l'impression d'avoir vidé mon sac bon. Pas de solution miracle, mais ça m'avait apporté un peu quelque chose et puis à un mois de la retraite. Donc j'y étais allée dans ce but-là, pour passer le cap de la retraite. A un mois de la retraite il me dit bon bah écoutez faites une petite pause, on se revoit l'année prochaine, dans 2-3 mois vous me direz comment ça se passe. Donc au moment où je partais. »

Floriane : « Il vous a lâché ? »

P22 : « Oui. Il m'a dit bah vous reviendrez dans quelques temps pour pouvoir en discuter. Et je me suis dit c'est qu'après tout, j'en ai plus besoin. J'ai laissé tomber, mais c'était pas spécialement pour le sommeil. »

Floriane : « Donc c'était pas la solution apportée par votre médecin traitant ? »

P22 : « Non. »

Floriane : « Donc il vous a apporté comme solution le Lexomil® ? »

P22 : « Voilà ça et puis si je pense que quelques fois j'ai pris des petits stages avec des somnifères mais c'était pas de façon continue parce qu'il voulait pas du tout que je me lance là-dedans et par contre maintenant je me rends compte qu'il m'a jamais parlé de relaxation, sophrologie et tout ce qu'il s'en suit. »

Floriane : « D'accord et quand il vous a prescrit le Lexomil vous avez tout de suite acceptée ? »

P22 : « Ah oui j'aurais pris n'importe quoi. »

Floriane : « P21, quelles étaient les attentes lors de ces consultations nombreuses ? »

P21 : « Je dirais que la première fois que j'ai consulté pour ça j'aurais voulu qu'on me propose une solution efficace. »

Floriane : « Mais y'en a pas eu. »

P21 : « Non. »

Floriane : « Et il vous a proposé quoi ? »

P21 : « Alors au départ, le pédiatre a conseillé à mes parents de me laisser lire le soir. Donc ça ne marchait pas donc après on a essayé de me faire regarder la télé mais ça ne marchait pas non plus

donc après on a un peu abandonné puisque ça ne marchait pas. Après quand par la suite je suis passée avec mon médecin traitant, mon médecin généraliste. Elle m'a au départ conseillé d'aller voir un psy. Moi j'étais assez réfractaire à cette idée là parce que dans mon cas c'est pas des problèmes qui m'empêchent de dormir, c'est vraiment une cause physiologique. Donc cette solution-là ne m'a pas convenue. Comme elle, elle était persuadée que la raison était d'ordre psychologique elle m'a conseillé de prendre des antidépresseurs. Donc j'étais relativement jeune, j'étais encore au collège donc j'ai pas vraiment voulu. Après ça on est passé aux hypnotiques, avant ça j'ai essayé les anxiolytiques. Donc j'ai essayé les anxiolytiques mais c'était complétement inefficace, ça marchait pas. Après je suis passée aux hypnotiques donc le premier que j'ai testé c'était l'Imovane® qui me faisait rien du tout. Après je suis passée au Stilnox®. Donc j'en ai pris, c'était efficace au début, j'en ai pris pendant pas mal de temps puis au bout d'un mois elle m'a dit qu'il fallait que j'arrête. Donc j'ai arrêté et au final ça a pas changé grand-chose. »

Floriane : « D'accord donc on vous a d'abord proposé des psy, des antidépresseurs, des hypnotiques, des anxiolytiques, on ne vous a jamais proposé des centres du sommeil, des choses comme ça ? »

P21 : « Bah j'ai fini par y arriver après avoir épuisée toutes les solutions, j'y suis arrivée. Et c'est là que le médecin que j'ai vu m'a dit que je n'étais ni angoissée, ni dépressive. Donc je l'ai beaucoup aimé pour ça mais qu'en gros, il pouvait pas grand-chose pour moi. »

Floriane : « D'accord il a enregistré votre sommeil et… »

P21 : « Non il a pas enregistré mon sommeil c'était uniquement sur questionnaire, sur interrogatoire. Et donc pour lui c'était uniquement un problème hormonal. Donc si lui a m'a proposé de la luminothérapie avec une lampe qui est sensée reproduire la lumière du jour. Donc j'ai essayé c'était le désastre complet, je l'ai rappelé au bout de 2 semaines en lui disant ça va pas du tout donc finalement il a refait ses calculs et en fait, il aurait fallu que je passe tous les jours à partir de 8h du matin, ½ heure devant la lampe. Donc je lui ai expliqué que ça marchait pas trop quand on n'est pas à la retraite. Du coup j'ai abandonné ça aussi, parce que à mettre en pratique c'était pas possible. »

Floriane : « Donc vous avez acceptez toutes les solutions qu'on vous proposaient sans les discuter ? »

P21 : « Non pas vraiment parce que quand mon médecin m'a parlé d'aller chez un psy de prendre des antidépresseurs, des choses comme ça, j'ai pas adhéré à l'idée non. »

Floriane : « D'accord vous les avez quand même pris au début ? »

P21 : « Pas tous non, les antidépresseurs j'ai pas pris et puis j'y suis pas allée. »

Floriane : « D'accord. Bon P20 qu'est parti téléphoner on lui reposera la question après. On repart avec vous P21. Qu'est ce qui a fait que vous avez suivi les prescriptions ou les conseils donnés ? »

P21 : « Parce que dans certains cas c'était pas, pour ce qui est des antidépresseurs, des choses comme ça. Pour moi c'était pas la cause, enfin j'avais l'impression d'être dépressive, angoissée, quelque chose comme ça. J'estimais que y'avait pas de possibilités que ce soit utile. »

Floriane : « Donc vous remettiez en cause le diagnostic du médecin, vous aviez pas confiance ? »

P21 : « Non. »

Floriane : « P22, qu'est-ce-qui a fait que vous avez suivi les conseils de votre médecin ? »

P22 : « Disons qu'au début ça a fait du bien, c'était la solution. Et puis j'ai écouté, il m'a dit faut arrêter, vous pouvez pas prendre ces médicaments, ça fait déjà pas mal de temps que vous en prenez. Bon voilà. »

Floriane : « Donc vous avez suivi ses conseils, vous avez pas essayé de discuter ? »

P22 : « Non, j'ai suivi. »

Floriane : « Parce que vous avez confiance en lui, pourquoi ? »

P22 : « Bah je voyais pas d'autres solutions à l'époque, je voyais pas d'autres solutions. Bon, je travaillais, il fallait que j'assume beaucoup de choses, c'était la solution de facilité. Il me le proposait je lui faisait confiance bon ça restait encore dans la normalité. »

Floriane : « Donc vous n'aviez pas le choix au final ? »

P22 : « Non j'ai pas osé, enfin si moi j'ai essayé à côté de ça de prendre de l'homéopathie de voir un acupuncteur, j'ai essayé mais ça marchait pas. »

Floriane : « D'accord alors P23 qu'est-ce-qui a fait que vous avez suivi les ordonnances prescrites et les conseils donnés? Votre sœur ? »

P23 : « Qui a tout changé l'ordonnance et qui quelque part m'a un peu obligé à aller dans le sens du médecin. »

Floriane : « D'accord la pression familiale ? »

P23 : « Oui pression je dirais le diagnostic contradictoire était là donc… »

Floriane : « Et si y'avait pas eu votre sœur vous auriez écouté votre médecin ? »

P23 : « Alors je pense que j'aurais pris les somnifères parce que j'en pouvais plus de toute manière puis j'aurais pas pris les antidépresseurs. »

Floriane : « D'accord, pourquoi ? »

P23: « Alors pourquoi ? Je savais que j'étais pas bien mais pour moi l'idée de l'antidépresseur, c'est l'idée de la personne qui s'écoute un peu, un peu faible machin chose etc… qu'était pas l'image que j'avais de moi-même et que du coup j'avais pas envie d'avoir cette image-là. Voilà c'était plus une question personnelle, d'image de soi que d'autre chose. »

Floriane : « Ok. P24, qu'est-ce-qui fait que vous avez suivi les ordonnances prescrites et les conseils donnés ? »

P24 : « Bah moi il a mis, au départ, le médecin m'a rapidement proposé les antidépresseurs et je les voulais pas effectivement, donc je les repoussais, je les repoussais tout le temps. »

Floriane : « Pour la même raison que P23 ? »

P24 : « Bah c'est un peu ça, ne pas rentrer dans un engrenage qui dure des mois et des mois, des années. »

Floriane : « Vous aviez peur de ces médicaments ? »

P24 : « Oui un a priori là-dessus, ouais et puis moi c'est la pression de ma mère quand même qui me disait t'es vraiment pas bien, il faut que tu te décides à les prendre. Bon bah j'avais commencé à les prendre, et moi c'était du Seroplex® et je l'ai pris pendant plus de 6 mois. »

P23 : « C'est bien elle va dire. »

P24 : « Donc voilà c'est vrai que je me sentais mieux tout à coup c'est la petite pilule bleue. C'est-à-dire que je me suis sentie très vite plus apaisée. »

Floriane : « D'accord alors du coup je vous repose la question que vous avez sauté P20. »

P20 : « Oui oui excusez-moi. »

Floriane : « Alors on en était, vous savez on avait demandé quelles étaient les attentes lors de la consultation, la première consultation avec votre médecin quand il vous a proposé pour la 1ère fois une pilule pour dormir, qu'est-ce-que vous attendiez de lui, quelles qualités vous attendiez de lui ? »

P20 : « Bah je crois que c'est d'abord une explication, avant de me lancer dans les médicaments je voulais savoir pourquoi je dormais pas. J'ai pas eu d'explications. J'ai eu les médicaments que j'ai pris. »

Floriane : « D'accord donc un peu frustré là-dessus, déçu de pas avoir eu d'explications ? »

P20 : « Oui et j'en ai toujours pas. »

Floriane : « Les qualités que vous recherchez chez lui ? »

P20 : « Bah j'aimerais bien qu'il trouve une solution. »

Floriane : « Une compétence ? »

P20 : « Oui parce que bon prendre des médicaments à longueur d'année je suis pas tellement pour, bon je le fais parce que j'ai envie de dormir mais sinon… »

Floriane : « Donc la solution qu'il vous a proposé c'est uniquement les médicaments ? »

P20 :« Oui je me rends compte qu'en entendant parler ces dames mon problème c'est très mineur. C'est pas grand-chose. »

Floriane : « Donc la solution qu'on vous a apporté, ça vous a convenu ? Vous avez pas discuté ? »

P20 : « Non non pas discuté. Non mais j'aimerais pas que ça dure indéfiniment. »

Floriane : « Et pourquoi vous avez pas discuté, vous faites confiance au médecin ? »

P20 : « Ah oui j'ai confiance. »

Floriane : « Vous en aviez marre ? »

P20 : « J'en avais marre de pas dormir et puis je fais confiance à mon médecin. »

Floriane : « Très bien. D'accord donc dernière question, selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ? »

P20 : « Je sais pas puisque tout ce qu'on essaye… »

Floriane : « Vous séchez ? »

P20 : « Oui. »

Floriane : « Tout à l'heure vous m'avez dit que vous voudriez plus qu'on essaie de chercher des solutions ? Vous voulez plus avoir des explications sur votre trouble du sommeil surtout ?»

P20 : « Bah ça reste toujours d'actualité oui. »

Floriane : « Finalement vous la solution c'est pas le plus important, c'est plutôt pourquoi ? »

P20 : « Oui, pourquoi. Parce que j'estime je sais pas, naïvement je pense que je pourrais, en ayant l'explication, je pourrais moi-même trouver. »

Floriane : « Vous accepteriez mieux votre insomnie si vous aviez des explications ? »

P20 : « Oui probablement, oui. »

P24 : « Comprendre le pourquoi. »

P20 : « Oui c'est ça. »

Floriane : « Alors P21, qu'est-ce-qui est envisageable dans la prise en charge de l'insomnie comme améliorations ? »

P21: « Qu'on trouve une solution. »

Floriane : « Mais plus globalement en dehors de vous personnellement, qu'est ce qui pourrait être utile ? Plus adresser les patients vers des centres du sommeil ? Vous pensez que peut être utile ?»

P21 : « Oui peut être adresser à des spécialistes qui savent peut-être mieux identifier la cause. »

Floriane : « D'accord, donc adresser plus facilement. P22 ?»

P22 : « Moi aussi je pense d'adresser plus facilement vers des spécialistes qui ont peut-être plus le temps pour ce problème-là. Parce que quand on y va bon en général, surtout en vieillissant après on si on a ça et c'est tout englobé dans l'ordonnance, dans la demande mais avoir à faire vraiment à un spécialiste. »

Floriane : « Ou avoir à faire à une consultation uniquement pour ça ? »

P22: « Oui peut-être mais est-ce-que le médecin est assez actuellement spécialisé pour ça, je me pose la question je sais pas. Et moi ce que je regrette finalement c'est de pas avoir fait de relaxation, de choses comme ça. Et qu'on me l'ai jamais proposé. »

Floriane : « D'accord. »

P22: « Là je pense que j'en aurais vraiment eu besoin pour mon cas, j'en avais besoin et personne ne me l'a jamais proposé. »

Floriane : « Donc que le médecin sache vous proposer plusieurs solutions ? »

P22 : « Bah oui, plusieurs solutions, des solutions simples sans se lancer dans des traitements, on pourrait commencer comme ça. Et ça, ça n'a jamais été fait et je le regrette beaucoup. »

P20 : « Oui on a l'impression que ça l'embête, quand je lui dis que je dors pas. »

P24 : »Il s'en fiche un peu c'est pas un problème. »

P20 : « Oui il s'en fiche un peu. »

P22 : « En fait c'est pas vital. C'est pas son problème. »

P20 : « Et oui donc bon je ne mets pas en doute sa compétence mais dans ce domaine je crois que y'a pas de solutions. »

P23 : « Si les somnifères. »

P22 : « Si moi je pense pas que y'est qu'une solution, je pense qu'il y a plusieurs solutions selon les cas. »

Floriane : « Et finalement P21 qui est allée dans un centre du sommeil n'a pas forcément trouvé plus de solutions. »

P21 : « Ouais enfin après je pense que dans mon cas c'est différent. Je pense que pouvoir trouver une solution adaptée il faut déjà trouver la cause. »

Floriane : « Donc la réponse c'est trouver la cause, proposer des solutions. »

P22 : « Proposer des solutions annexes. Voilà et pourquoi les docteurs ne le font pas ? Moi jamais mon docteur ne m'aurait proposé ce genre de solutions. Jamais. »

Floriane : « P23 vous avez d'autres idées ? »

P23 : « Je suis d'accord sur les idées d'autant que le médecin généraliste devient un point… »

Floriane : « Un coordinateur ? »

P23 : « Voilà, un coordinateur. Et en tant que coordinateur à mon avis il connait les spécialistes mais aussi l'environnement dans lequel il se trouve qui est un tissu social local. Et dans ces cadres là y'a des tas, enfin moi j'ai fait de la relaxation mais y'a un centre qui a ouvert à Crolles avec des nanas super. Et ben voilà ça devrait faire partie quelque part, de la sophrologie, de la relaxation, du stretching, et du yoga, d'un endroit. La 2ème chose aussi quand on parle de sommeil, on dit bah je dors mal mais une des premières questions que vous avez posé c'est vous vous avez du mal à vous endormir ? Vous vous réveillez la nuit ? Quel type de ? Vous dormez mal ? Mais moi je les ai jamais eu ces questions. On va voir vous dormez mal et hop la petite pilule et nous emmerdez pas. Et y'a une solution simple qu'est chimique qu'est là et qui du coup qui empêche une sorte de travail de compréhension que nous même on fait pas, je dors mal. Mais où on attend finalement d'être quelque part pris en main , ou d'être pris par la main pour bah oui en fait c'est pas je dors mal je m'endors pas, c'est que. Enfin faire ce travail-là pour comprendre en fait le mal mais le mal il existe pas. Ah oui y'a tellement de gens qui dorment pas mon petit monsieur ou ma petite dame enfin voilà. »

Floriane : « Donc c'est pas pris assez au sérieux ? »

P23 : « Voilà y'a une pas prise au sérieux enfin typologie aussi. »

Floriane : « Ouais vous voulez qu'on mette un peu de cadre ? »

P23 : « Voilà et tant que y'a pas de cadre, bah vous dormez mal finalement ma pauvre petite dame. Ça devient un problème général comme j'ai le nez qui coule ou, comme j'ai le nez qui coule bah on va mettre un peu de Rhinofluimicil® et puis voilà c'est fini point. »

Floriane : « De mettre un mot exact sur un problème ça vous aiderait plus ? »

P23 : « Oui et puis c'est ça de segmenter. Et du coup de trouver sur chaque segment des solutions qui sont peut-être un petit peu différentes que juste je dors mal pouf la petite pilule est là. »

Floriane : « La pilule de 8 h du soir ou de 2h du matin »

P23 : « Voilà par exemple ou le yoga ou la douche froide… »

Floriane : « Oui je comprends bien ce que vous voulez dire. Et P24 ? »

P24: « Moi je voulais dire une chose c'est que, enfin le conseil que je donnerais aux personnes à qui le médecin à l'air de dire bon bah je prescris la pilule et puis c'est bon et bah de changer de médecin. Non et d'aller en voir un autre juste avec ce sujet-là parce que c'est un test. C'est un petit peu, enfin moi je sais que j'ai changé de médecin et que quand j'ai découvert ce médecin-là, bon j'ai eu de la chance parce qu'elle fait de la TCC etc je suis d'accord. Mais n'empêche qu'elle s'est intéressée au problème. Les questions que vous avez posé au départ à moi elle me les a posé. Elle m'a pas juste dit ah vous dormez pas tenez, prenez ça . C'était la TCC, la relaxation en séance directement. Le conseil d'aller faire un peu de yoga, des lectures, elle me disait, tiens ça vous intéresse de lire un petite peu, tiens hop hop. Elle me faisait lire sur le sujet et tout ça et c'est se prendre en main c'est pas non plus. Voilà elle était à l'écoute et elle était là aussi pour m'aider à analyser le problème. »

P22 : « Et c'est un simple généraliste ? »

P24 : « Oui. »

Floriane : « Simple. »

P22 : « Moi je sais pas enfin, les généralistes que j'ai vu, j'en ai quand même vu plusieurs, je suis pas toute jeune , tous ces trucs à côté. »

P24 : « Et ce que je voulais dire en fait c'est que quand on a un médecin depuis toute jeune, c'est que moi en fait j'avais un médecin depuis que j'étais toute petite et ce médecin là, au bout d'un moment j'ai dit c'est pas possible, il ne m'écoute plus. Il ne m'écoute plus, j'arrive, je lui parle d'un truc, ouais ceci cela, enfin il parle d'un autre sujet ou je sais pas quoi et des fois je partais et merde il a pas répondu à ma question ou alors je lui ai même pas posé ma question. Et j'ai eu plusieurs fois cette sensation mais il m'écoute pas. Il m'écoute plus c'est plus la peine il m'écoute plus. Donc voilà j'ai changé de médecin. Mais je le connaissais depuis toute petite. »

Focus group 7

Floriane : « Donc c'est parti. Donc on est le Vendredi 28 Septembre. On est avec P25, P26 et P27 et on va parler des insomnies. Donc on commence avec P25. Est-ce-que vous avez des troubles du sommeil ? »

P25 : « Oui. »

Floriane : « Est-ce-que vous pouvez nous les décrire sommairement? »

P25 : « Oui. Mes troubles…c'est l'endormissement qui me pose problème. »

Floriane : « D'accord. Ça a toujours posé problème ? »

P25 : « Euh, non. Ça a commencé y'a je sais pas combien d'années. Tout de suite, assez rapidement, j'ai pris sur l'indication de mon toubib un somnifère. »

Floriane : « D'accord »

P25 : « Et je l'ai pris sur X années, 10, 20 années peut être. »

Floriane : « Là vous avez quel âge ? »

P25 : « 70. »

Floriane : « Et ça a commencé vers quel âge, dans la jeunesse… ? »

P25 : « Non, non je pense que plus tard, au moment du travail…euh peut être des soucis j'en sais rien. Non aux environs de disons 45-50. Disons 50 ans. »

Floriane : « Donc c'est des troubles de l'endormissement qui ont commencé vers 40-50 ans. Pas vraiment avec un facteur déclenchant particulier. »

P25 : « Non, je me rappelle pas. Toujours, de prendre les somnifères avec des autres médicaments, parce que à mon âge j'en ai un wagon, euh j'ai entrepris…enfin bref j'ai cherché à arrêter le somnifère. »

Floriane : « D'accord. »

P25 : « Donc j'ai arrêté le somnifère l'année dernière, y'a environ 1 an. »

Floriane : « Et sans le somnifère, ça change quelque chose ? »

P25 : « Je m'endors un peu moins. Et si je m'endors plus tard je me réveille aussi un peu plus tard, donc bon… »

Floriane : « D'accord, on y reviendra sur les traitements après. P26 est-ce-que vous avez des troubles du sommeil et est-ce -que vous pouvez nous les décrire sommairement ? Quand est-ce-que ça a commencé, combien de temps ? »

P26 : « Alors, je suis un petit peu comme P25, la date exacte je ne m'en souviens pas. Mais je dirais 7 à 8 ans environ. »

Floriane : « D'accord, c'est récent alors ? »

P26 : « Oui. En fait moi je n'ai pas de problèmes d'endormissement. Je m'endors très bien sauf que je me réveille et que j'ai plus du tout envie de dormir, plus du tout envie de rester dans mon lit. Je me réveille aux alentours de 2-3 heures du matin. »

Floriane : « En vous étant couchée à quelle heure ? »

P26 : « Vers 22-23 heures. Et j'ai plus du tout envie de dormir, donc je me lève quelques fois, je lis quelques fois, je m'occupe à autres choses. Et donc ça a démarré…je me plaignais d'être fatiguée le matin, je me levais j'étais déjà épuisée le matin. Donc plusieurs fois je suis allée voir le médecin qui m'a dis, mais c'est normal c'est la fatigue de fin de trimestre, je vais vous donner du magnésium. Mais ça faisais rien du tout. Et puis, finalement le médecin s'est posé la question par rapport aux insomnies et par rapport aux apnées du sommeil. Et en fait, par-dessus le marché je fais des apnées du sommeil, ce qui fait que je ne dormais pas suffisamment et que je me levais fatiguée. »

Floriane : « Mais vous aviez pas de problème pour dormir ? »

P26 : « Pour m'endormir ? Pas du tout. C'est après dans la nuit, le réveil. »

Floriane : « D'accord. Ils se sont rendu compte que vous faisiez de l'apnée du sommeil mais déjà vous vous réveilliez dans la nuit à 2-3 heures du matin ? »

P26 : « Euh, non pas à ce moment-là. En fait les insomnies ont commencé suite à une thyroidite, voilà, à partir de là j'ai eu des insomnies. Au départ c'était plus de la fatigue matinale. Enfin journalière car j'arrivais à m'endormir debout. C'était quand même impressionnant. Le jour où je me suis endormie en faisant une dictée à mes élèves, à là je me suis dit y'a quelque chose qui va pas… »

Floriane : « On reviendra sur les conséquences justement. P27, est-ce-que vous pouvez nous raconter …déjà est-ce-que vous avez des troubles du sommeil et si oui, est-ce-que vous pouvez les décrire ?

P27 : « Oui, oui, j'ai des troubles du sommeil. Ce qui me rassure c'est que ça fais pas vieillir car je pensais pas que P25 avait 70 ans, je le trouve très jeune. »

P25 : « Merci. »

P27 : « Moi je suis le contraire de P26. Je m'endors pas. Je vais me coucher, je m'endors pas. P26 se réveille à 2-3 heures du matin et elle est capable de se lever, alors que moi vers 6-7 heures du

matin c'est très très dur de me lever, parce que j'ai pas dormi quoi. Je m'endors pas et j'arrive à enchainer des nuits blanches…2, 3, 4 nuits blanches sans dormir 1 seule heure. »

Floriane : « Nuit blanche ou somnolence ? Même pas somnolence ? »

P27 : « Des nuits blanches complètes et à ce moment-là je suis obligé d'aller chez mon généraliste pour un traitement. Et ça ça remonte…c'était progressif, j'ai pas toujours était comme ça…ça remonte, j'avais 30 ans j'avais déjà des problèmes de sommeil. Et progressivement ça c'est toujours aggravé. Je pensais que c'était dû à mon travail, quand j'étais taxi en temps complet je faisais vraiment beaucoup d'heures. Le jour, la nuit, fallait se lever très tôt le matin. Rester éveillé au volant, c'était toujours un problème, dès fois les clients si ils avaient su, ils seraient pas montés dans la voiture. C'est très dur. J'ai alterné des périodes de traitement mais dans toute ma vie j'ai quand même pas trop pris de calmants, de somnifères…Le somnifère arrivait à me faire dormir mais par contre on l'a toute la journée dans la tête le lendemain et on est encore plus mal. Moi, c'est une analyse que j'ai faite. Quand on prend des somnifères on arrive à dormir, ouais, j'arrive à dormir 3-4-5 heures mais le matin je suis presque plus mal que si j'ai pas dormi sans médicaments. Donc j'en prends le moins possible. »

Floriane : « Et ça peut durer combien de temps ces périodes de nuits blanches ? »

P27 : « Là ça a duré dernièrement, bien je suis allé chez mon généraliste, d'ailleurs c'est lui qui m'a demandé de venir…euh j'avais 2-3 mois où là je dors vraiment plus du tout. »

Floriane : « Et dans ces cas-là, vous dormez la journée ? »

P27 : « Non je dors pas, même la journée. Ça parait…même ma femme elle me croit pas, ça parait…pourtant c'est bien vrai. Et j'ai pensé, maintenant que je suis à la retraite, bon je continue une activité de taxi mais à temps partiel où je fais beaucoup moins d'heures qu'avant, je pensais que c'était lié au stress du travail, les rendez-vous, courir toute la journée. Et ben non, depuis que j'ai ralenti mon activité ça s'est empiré. »

Floriane : « Alors, j'enchaine avec la deuxième question car vous me parlez déjà des difficultés que vous rencontrez au travail. Alors, quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil, dans tous les domaines ? »

P27 : « Ben quand on a passé une nuit blanche et qu'il faut aller au boulot le lendemain…avec plusieurs heures de conduites en plus, c'est très dur de rester éveillé. On a des coups de fatigue terribles, terribles. J'ai souvenir de grands trajets où y'a des clients dans la voiture et on peut pas s'arrêter, et où vraiment on a du mal à être vigilant. On a les yeux qui clignotent et tout, c'est dur. Maintenant, quand j'ai pas dormi et bien je me lève plus tard. »

Floriane : « Pas possible de faire une sieste avec les clients… »

P27 : « Non »

Floriane : « Donc ça vous posez problème dans votre vie professionnelle… »

P27 : « Ouais, et puis j'avais des horaires. Je ramassais des gamins handicapés le matin, donc j'étais obligé de respecter des horaires. Maintenant c'est pas pareil, quand j'ai une mauvaise nuit je peux me lever plus tard, c'est plus facile à gérer. »

Floriane : « Et depuis que vous n'êtes plus en activité professionnelle, est-ce-que vous avez remarqué d'autres retentissement dans d'autres domaines ? »

P27 : « Non, pas de changement…euh j'ai un peu moins de contraintes professionnelles donc j'arrive mieux à gérer cette fatigue qu'avant, parce qu'avant j'arrivais pas à la gérer, fallait faire avec. Sinon non, je suis toujours aussi fatigué je dirais et de plus en plus insomniaque. »

Floriane : « Est-ce-que ça vous empêche de faire certaines choses maintenant ? »

P27 : « Non, non, parce qu'on est tellement habitué à vivre avec qu'on vit normalement, mais on est pas bien, on est fatigué. Moi je suis tout le temps fatigué, je sais pas ce que sait d'être…

Floriane : « Et du coup est-ce-que vous vous limitez dans certaines activités ? »

P27 : « On a moins d'énergie, moi je fais des travaux, je suis de la campagne j'aime bien faire le jardin, faire le bois, faires des trucs…fatigué, fatigué, on a pas l'énergie qu'on aurait si… »

Floriane : « Et dans votre vie du couple, par exemple, est-ce-que ça gène ? »

P27 : « Ca gène…ben oui, ma femme dort bien, moi je dors pas. Je m'agite et dès fois le matin elle est plus là. Elle est dans la chambre d'à côté parce que je bouge. Quelques fois j'ai des nuits calmes mais parfois j'arrive pas…je me tourne d'un côté puis de l'autre, je me lève, je me recouche… »

Floriane : « Donc finalement ça retentis aussi sur votre couple puisqu'elle part dormir dans une autre chambre ? »

P27: « Oui, forcément mais c'est comme le reste on fait avec, on est habitué comme ça. »

Floriane : « D'accord. P26 est-ce-que vous pouvez nous dire quelles sont les difficultés que vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? Est-ce-que vous les acceptez totalement ? Est-ce-que ça retentit sur votre vie ? »

P26 : « Je crois que les accepter on n'a pas le choix. Mais oui effectivement, je crois que ça retentit sur la vie. Dans ma vie professionnelle ça retentissais, je suis à la retraite maintenant. C'est vrai que se retrouver le matin devant une classe de 28 élèves et être complètement épuisée faut vraiment puiser dans ses ressources pour tenir la journée. Et c'est ce que je disais toute à l'heure, ça m'est arrivé de m'endormir devant eux, ça c'est très dur…Je m'en rappelle encore. Je sais plus quelle dictée c'était mais ça m'avait impressionnée…je me suis dit là y'a quelque chose qui va vraiment pas. Et après je m'arrangeais, euh quand je commençais à sentir le sommeil qui arrivais, je m'arrangeais pour faire une activité très tonique pour que l'endormissement puisse pas s'installer. »

Floriane : « Vous vous stimuliez ? »

P26 : « Voilà. Alors maintenant, dans ma vie maintenant, parce que je travaille plus, je souffre quand même car les nuits où je dors pas je peux pas faire certaines activités dans la journée, du style randonnées en montagne, randonnées vélo, ces choses-là…on n'a pas l'énergie nécessaire pour ça. »

Floriane : « Donc votre vie sociale… ? »

P26 : « Et bien en fonction de ça…Euh, après les collègues sont au courant, donc le jour où on va faire une randonnée et que je suis pas en forme, ils savent que je suis à la traine derrière. Donc c'est vrai que c'est gênant. On voudrait avoir la même énergie que quand on a passé une bonne nuit. »

Floriane : « Et avec votre époux ? »

P26 : « Alors, y'a 2 choses. Y'a les insomnies plus la machine qui fait du bruit alors…Ah bas, c'est pas toujours facile. Il me dit bien la nuit, le lendemain matin, dis donc ta machine fait du bruit… »

P27 : « C'est efficace cette machine ? »

P26 : « Oui, quand j'arrive à la supporter, oui. »

P27 : « Ma femme elle me dit tu devrais aller voir pour les apnées du sommeil peut être. Mais j'y vais pas car si ils me mettent cette machine sur le nez. »

Floriane : « Non mais faut d'abord faire un enregistrement de votre sommeil pour être sur… »

P26 : « Mais bon, hormis les apnées je suis allée au centre du sommeil à Grenoble, ça a servi à rien… »

Floriane : « Justement on va en parler après de ce que vous avez fait pour essayer de pallier ce problème. Donc vous rencontrez des difficultés professionnelles, maintenant vous rencontrez des difficultés en couple parce que la machine gène et puis… »

P26 : « Je me lève, je lis, je mets la lampe donc forcément c'est gênant pour le conjoint qui est à côté et qui a envie de dormir. Je tourne les pages du livre… »

Floriane : « Et puis sociales ? »

JP26: « Et puis sociales, car quand je suis avec des amis et que je peux pas suivre c'est gênant, ça me gêne de pas être au même rythme que les autres. »

Floriane : « Ça vous fait pas du bien l'activité physique ? »

P27 : « Ce qui a de sûr c'est que ça fais pas dormir. Moi des fois je fais des travaux physiques, je dors pas mieux, ça change rien. »

Floriane: « P25, est-ce-que vous pouvez nous dire qu'elles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P25 : « Bah, quand je prenais des somnifères j'en avais point. Je le prenais et grosso modo, une demi-heure, trois quart d'heure après je m'endormais et je me réveillais 6 ou 7 heures après. »

Floriane : « Et avant de le prendre vous avez quand même eu une période… ? »

P25 : « Oui, mais alors là je m'en souviens plus. »

Floriane : « Et depuis que vous l'avez arrêté donc, quelles difficultés vous avez ? »

P25 : « Bon, j'ai toujours des difficultés pour m'endormir, un petit peu quoi. Si ça dur trop, je regarde la télé, je lis, je me lève, bref peu importe. Autrement en principe la majorité du temps je fais des mots croisés, des sudokus avant de dormir….Ma femme maintenant elle s'habitue. Elle me dit, tu peux bien éclairer au milieu de la nuit, c'est pas un problème, ça va. Mais je fais aussi de l'apnée, mais j'étais pas du tout fatigué moi, contrairement à… moi c'est venu parce qu'un jour en visite chez le cardiologue, le cardio me pose la question est-ce-que vous ronflez ? Alors je lui dis non. Ma femme était avec moi et dit mais si mais si mais si….Alors examen tac et appareil. 4 ans. »

Floriane : « Quels autres retentissements y'a ? »

P25 : « Alors bon, maintenant, c'est un endormissement un peu plus…comment dire…je vais aussi bien me coucher à 22 heures ou à 21 heures qu'à 23 heures et je dors. Bon si je dors mal, je sais que la nuit d'après je dormirai. Ca me rappelle d'ailleurs l'adolescence, la jeunesse où j'étais dans le lit et je dormais. »

Floriane : « Donc finalement tout va bien maintenant ? »

P25 : « Je pense oui. Bon je regarde l'appareil de l'apnée, PPC, et si je l'ai gardé pendant 4-5 heures je l'enlève…le toubib il m'a toujours dit c'est minimum 3 heures et si vous le gardez 5 heures c'est bien. Donc je le pose et je me rendors, comme ça sans rien, sans bruit même. »

Floriane : « Enfin la question c'est est-ce-que vous avez un retentissement négatif de vos problèmes d'insomnie ? »

P25 : « J'étais pas fatigué avant, c'était psychologique. Si je dormais pas j'avais l'impression, je sais pas, j'étais mal à l'aise, ça me pesais intellectuellement. »

Floriane : « D'accord. Donc en fait ça avait pas tellement d'impact mais c'était plutôt sur la croyance… »

P25 : « Je me reposais pas le cerveau si vous voulez, d'ailleurs l'endormissement difficile c'était le petit vélo. Je mettais en route la réflexion sur n'importe quoi, le moindre problème que j'avais eu dans la journée, ça me reprends un peu mais… »

Floriane : « Des ruminations ? »

P25 : « Oui »

P27 : « Les problèmes la nuit prennent de l'ampleur. »

P25 : « Oui. »

Floriane : « On dit que la nuit porte conseil… »

P25 : « Ça arrive, sur les problèmes matériels, ça arrive. »

P27 : « Moi, je pense qu'il y a quand même un rapport avec l'apnée du sommeil. Parce que sur 3, y'en a quand même 2 qui ont l'appareil. »

Floriane : « Oui, y'a peut-être un biais de sélection. On veut des patients qui n'aient pas de pathologies qui provoquent des insomnies en fait. »

P26 : « Ce qui veut dire que les apnées provoquent des insomnies ? »

Floriane : «C'est un tout. Donc finalement y'a pas de retentissement pour vous P25 ? »

P25 : « Moi j'ai un peu réglé mes affaires. En tout cas, j'avais une envie depuis maintenant 3-4 ans, j'avais une envie d'arrêter le somnifère, seulement c'est pas facile. Trouver un toubib…Notre médecin généraliste, on va changer de somnifère bon, il essaye de résoudre notre problème alors il nous aide comme ça quoi. »

P27 : « Mais vous le lendemain ça vous fait pas d'effets le somnifère ? »

P25 : « J'en ai eu, au moment où mon toubib m'a changé le somnifère j'ai vite arrêté parce que…Mais moi j'en avais un où le matin j'ai jamais senti… »

P27 : « Vous preniez quoi ? »

P25 : « Du Stilnox®. »

Floriane : « Alors je recentre. Donc finalement une autre difficulté que vous rencontrez c'est certains médicaments qui ont eu des effets secondaires ? »

P25 : « Ah oui, alors là. »

Floriane : « D'accord. Donc les difficultés à trouver un bon, un bon praticien qui s'occupe de vos troubles du sommeil, des difficultés avec le retentissement des traitements et puis parce que ça vous faisait ruminer. C'est les principales choses qu'on peut retenir pour vous ? »

P25 : « Ben je pense. Si de toute façon c'est bien ça. Naturellement je rumine, mais la nuit ça prend une ampleur tellement énorme, que ça m'empêchait de dormir. J'arrivais pas à m'en sortir. Les sudokus, les mots croisés c'est déjà une réponse. »

Floriane : « L'insomnie entraîne l'insomnie. »

P25 : « D'un certain côté oui. »

Floriane : « D'accord. Quelles démarches vous avez entreprises seul pour lutter contre vos troubles du sommeil ? »

P25 : « La possibilité de lire, donc un éclairage qui éclairait que mon lit pour pas trop gêner, donc c'est matériel ça. J'achetais des petits mots croisée pour pas avoir des grandes pages car c'est pénible au lit… »

Floriane : « Donc ça c'est plutôt des choses que vous avez fait pour vous occuper… »

P25: « Mais oui mais c'était parce que, pour essayer de résoudre le problème de l'insomnie, me faire sortir de mes problèmes et me faire rentrer dans le sommeil. »

Floriane : « D'accord, essayer de casser les ruminations… »

P25 : « Voilà, oui. »

Floriane : « Et avant d'aller voir un médecin vous aviez fait quelque chose d'autre ? »

P25 : « Ben le problème c'est que j'ai d'autres problèmes, cardiologique et tout ça, donc le médecin je le vois tous les 3 mois pour me renouveler donc je le vois souvent. Donc j'en ai parlé presque tout de suite.

Floriane : « Vous n'avez pas essayé des choses comme hygiène de vie, changer votre hygiène de vie ? »

P25 : « Ben pas trop. Le soir éviter l'alcool tout ça. Bah bien sûr, mais changer quand on a 50 ans c'est difficile, quand on est jeune c'est peut être encore plus difficile. »

Floriane : « C'est encore plus difficile quand on est plus âgé car faut casser son… »

P25 : « Oui, peut-être. Ma femme avait une surcharge pondérale, enfin pas très importante mais on avait consulté une nutritionniste et là on avait carrément mais alors carrément changer la manière de se nourrir, alors bon moi j'en ai profité. »

Floriane : « Et ça vous a aidé ? »

P25 : « Ah ouais je pense. »

Floriane : « Donc vous avez vu un nutritionniste, vous avez acheté des sudokus pour vous occuper la nuit, et est-ce-que vous vous êtes orienté vers je sais pas des livres sur l'insomnie, des choses comme ça ? »

P25 : « Ah bah, c'est plutôt maintenant. Effectivement, j'allais à des conférences sur le sommeil pour connaître le mécanisme, comment on s'endort, les différentes phases du sommeil…euh autre chose…ah oui, les émissions de télévision, parce que là toutes les fois qu'on peut c'est la 5… »

Floriane : « Donc vous vous informez beaucoup. Ça vous aide ? »

P25 : « Pour savoir au moins bon, je suis quand même pas accroc au sens d'essayer d'appliquer tout ce qu'on nous dit mais pour comprendre peut être oui. Parce qu'après y'a tellement de choses. »

Floriane : « On passe à P26. Qu'est-ce –que vous avez fait toute seule pour lutter contre vos troubles du sommeil ? »

P26 : « Alors moi je rejoins un petit peu P25. D'abord je me suis occupée avec de la lecture, parce qu'avec la lecture quand je suis allongée j'ai quand même une tendance à m'endormir, donc voilà. Ca c'était une chose et j'ai aussi fait, comme P25, c'est à dire modifier mon alimentation. Retirer tout ce qui était gras, tout ce qui était lourd le soir à digérer, passer plus à du poisson ou des légumes pour alléger. Ça a pas toujours eu un effet sensationnel. Voilà, puis après je me suis tournée vers la médecine. »

Floriane : « Tout de suite ? Enfin, assez rapidement ? Vous avez pas essayé l'aromathérapie ou ce genre de choses, détente, relaxation… ? »

P26 : « Oui on me l'avait proposé mais non. »

Floriane : « Pas de vous-même, c'est-à-dire que vous n'avez pas eu cette idée ? »

P26 : « Non. »

Floriane : «Et P27, qu'est-ce-que vous avez fait tout seul ? »

P27 : « Oh ben, on retombe toujours un peu sur les mêmes choses. La lecture, les sudokus, les choses comme ça. Tourner le lit la tête à droite, la tête au Nord, la tête au Sud…ma femme elle est là-dessus, faut qu'on tourne le lit. Mais ça fait rien. La nourriture, euh ben toujours un peu bizarre. Les soirs où j'arrive à m'endormir, c'est quand on va au restaurant, que je vais me coucher toute de suite pendant la digestion. J'ai bien mangé, je vais me coucher tout de suite, j'arrive à m'endormir… »

Floriane : « Un bon repas bien lourd… »

P27 : « Que si je mange à 19h-19h30 et que je vais me coucher à 23h après avoir fait 2 heures de télé ou de machin, c'est sûr je dors pas. »

Floriane : « D'accord. Donc c'est l'inverse. »

P27 : « Ouais ouais, la nourriture. On fait des choses avec ma femme, comme vous dîtes des plats légers et des choses comme ça mais qui n'ont aucuns effets bénéfiques là. Ma femme elle est assez choses comme ça. »

Floriane : « Du coup, elle vous aide dans vos troubles du sommeil comme ça ? »

P27 : « Ouais, elle essaye. »

Floriane : « Qu'est-ce-que vous avez essayé d'autres alors ? »

P27 : « Du yoga. Et l'année dernière du Chai Tsu. C'est pas mal, ça détend bien. »

Floriane : « Vous faites ça le soir avant de dormir ? »

P27 : « Ouais, j'ai une collègue qui fait ça. Donc elle vient à la maison, on mange ensemble et on fait ça. Et ouais c'est vrai que ça détend, ça détend mais… »

Floriane : « C'est pas votre médecin qui vous a conseillé ça ? »

P27 : « Non pas du tout. Parce que j'ai une collègue qui fait ça et on a essayé ensemble. »

Floriane : « Et tout ce qui est plantes ? »

P27 : « On a essayé tout ça. Non, les tisanes, les machins… »

Floriane : « Qu'est-ce-que vous avez essayé ? »

P27 : « Oh, pleins de trucs. Ma femme elle est vraiment branchée là-dessus. Les thés machins, les tisanes de ci, de là, j'ai pas les noms. Mais non, ça c'est pas efficace pour moi. »

Floriane : « Donc pas mal de choses. Vous avez essayé l'aromathérapie, la relaxation,…vous n'avez jamais vu d'acupuncteur ? »

P27 : « Si j'ai fait de l'acupuncture. Je suis allé voir dernièrement un kiné ostéopathe acupuncteur à Voreppe, dans un petit trou. J'emmenais un client là-bas et on en discutait. Un soir je l'ai emmené là-bas et il m'a dit si vous voulez je vous prends un rendez-vous. Et j'y suis allé et j'ai fait 6-7 séances. Y'a des gens qui viennent de toute la France, des jeunes, des enfants surtout, pour le sommeil. Ils soignent le sommeil parait-il avec l'acupuncture surtout. J'ai fait 6-7 séances mais ça été négatif. »

Floriane : « C'est déjà pas mal, y'a déjà pas mal d'idées là. »

P27 : « Oh ben on essaye pleins de choses. On a tellement envie de s'en sortir. Parce que moi j'ai vraiment envie de m'en sortir et le somnifère pour moi c'est pas une solution, parce que ça me fatigue le somnifère, je le traîne toute la journée le somnifère. Là en ce moment j'ai un traitement car pendant 1 mois j'étais vraiment dans une période où je dormais plus. Je crois que je suis resté un mois sans dormir. Ça parait incroyable, mais franchement pratiquement sans dormir, donc j'ai été obligé, il m'a donné je sais pas…les somnifères j'en ai essayé plein…Stilnox®, Noctran®, Lexomil®, des choses comme ça. J'en ai même essayé un auquel j'étais allergique, c'était une horreur, j'ai fait des hallucinations, des trucs… »

Floriane : « Alors ça, c'est plus les choses que vous a proposé votre médecin donc on y reviendra après. On était plus sur la question qu'est-ce-que vous avez fait seul ? Donc vous avez quand même fais pas mal de choses, enfin avec votre femme notamment. Qu'est-ce qu'un bon sommeil pour vous ? »

P25 : « Je vais vous raconter quelque chose que je faisais au moment où je m'endormais mal, et bien au moment où on commençais à regarder la télé donc juste après le repas, ben je me préparais à la nuit. Parce que je me suis rendu compte qu'en allant dans la chambre à bouger , se déshabiller et tout ça on bouge beaucoup et du coup ça si j'étais en phase d'endormissement ça me réveillait complètement. Alors systématiquement, je savais qu'il y'avait personne qui allait arriver alors je me préparais physiquement. Je faisais ma préparation comme si j'allais me coucher. »

P25 : « C'est-à-dire avant de vous mettre devant la télé vous vous mettiez en pyjama ? »

P25 : « Oui, oui. »

Floriane : « Vous aviez déjà préparé votre lit, votre petite cérémonie de l'endormissement. »

P25 : « Voilà, au lieu de la faire après avoir regardé la télé je le faisais avant. »

Floriane : « D'accord. »

P27 : « Moi je dors tout nu, je peux pas regarder la télé tout nu… »

P25 : « Ou alors faut mettre une petite robe de chambre entre deux, on peut toujours s'arranger. »

Floriane : « D'accord. Donc pour vous, qu'est-ce qu'un bon sommeil ? »

P27 : « Je sais pas, je connais pas. »

Floriane : « Quelqu'un qui dort bien, pour vous il dort comment ? »

P27 : « Ma femme elle se couche, si au bout d'une demi-heure elle dort pas, elle dit c'est pas possible j'arrive pas à dormir, alors que moi c'est des heures et des heures. Elle s'endort et elle se réveille tous les matins sans réveil à 6h30. Voilà c'est ça un bon sommeil. Mais moi je sais pas ce que c'est un bon sommeil, j'ai pas le souvenir d'avoir bien dormi. Ce dont on rêve, c'est d'aller se coucher de s'endormir tout de suite et de se réveiller 8 ou 9 heures après. »

Floriane : « 8 ou 9heures, vous êtes exigeant vous. Et vous P26, c'est quoi un bon sommeil ? »

P26 : « C'est passer une nuit sans se réveiller, se réveiller de bonne humeur le matin, reposée. Voilà. »

Floriane : « Donc y'a la notion de durée et la notion aussi de… »

P26 : « Moi c'est le confort, après peut m'importe. Que je dorme 6 ou 8 heures ça m'est égale, mais pour moi me réveiller reposée ça n'a pas de prix.

P27 : « Oui, c'est sûr se réveiller en forme. Moi je suis beaucoup plus fatigué le matin quand je me lève que le soir avant d'aller me coucher. Et quelques fois ça m'arrive quand j'ai fait une série de nuits blanches d'aller me coucher, paf après être allé au restau j'ai fait une nuit de minuit à 7 heures du matin…ça m'arrive de temps en temps, et là c'est vrai on se lève en forme. Voilà c'est le bonheur, c'est mon rêve de pouvoir me lever comme ça le matin. C'est quelque chose que je connais pas. »

Floriane : «P25 c'est quoi pour vous un bon sommeil ? »

P25 : « Avoir dormi mon taf j'allais dire…euh 6-7 heures, c'est bien, en durée. Et vraiment c'est me réveiller complètement naturellement après avoir dormi 6-7h. »

Floriane : « Sans réveil. »

P25 : « Ben ouais. Presque proscrit le réveil, enfin ma femme.»

Floriane : « Du coup, y'a dormir une certaine durée, le matin se réveiller sans réveil et être en forme la journée. »

P25 : « Oui, oui. »

Floriane : « P25 voulez-vous dire au groupe qu'elles sont les raisons qui vous ont conduites à demander de l'aide à quelqu'un ou à un professionnel de santé? »

P25 : « En fait c'est pour résoudre…le toubib pour moi dans ma tête, c'est quand on a un problème on peut en parler… »

Floriane : « Vous avez pas fini votre phrase, pour résoudre quoi ? »

P25 : « Ben, d'être en état de passer une journée correcte… »

Floriane : « Donc c'était pour l'impact sur votre vie de tous les jours ? »

P25 : « Oui. »

Floriane : « D'accord. C'est tout, y'avait pas d'autres raisons ? »

P25 : « Ben à l'époque je vois pas bien. »

Floriane : « Et quand vous avez consulté le professionnel, est-ce-que c'était votre seul motif de consultation ? »

P25 : « Oh non, forcément non. »

Floriane : « Parce que vous avez plusieurs problèmes de santé. Et sinon, vous n'auriez pas consulté pour juste ce problème, vous n'auriez peut-être pas osé y aller juste pour ce problème ? »

P25 : « Oh peut être que si. Mais c'est plus dans la discussion que c'est arrivé, on a parlé de ça mais bon je vois pas bien… »

Floriane : « Pourquoi vous ne seriez pas allé le voir juste pour ça ?

P25 : « Parce que j'ai tellement l'occasion d'aller chez le médecin, j'essaye de pas créer encore une cause pour y aller. Faut vraiment que ce soit super gênant. Ça m'arrive d'y aller entre deux visites mais c'est parce que j'ai quelque chose d'exceptionnel, je sais pas moi, de la fièvre…oui, chaque fois c'est ça quoi. »

Floriane : « Pour vous, c'était pas assez important pour lui en parler ? »

P25 : « Oui, j'ai même de la difficulté à savoir, à me rappeler comment que c'est arrivé, comment qu'on en a parlé et que j'ai atterri à prendre des somnifères. »

Floriane : « D'accord. P26, est-ce-que vous pouvez nous dire quelles sont les raisons qui vous ont poussé à demander de l'aide à quelqu'un ? »

P26 : « Tout simplement parce que ça me gênait au niveau professionnel et personnel, donc je voulais trouver une solution à ça pour pouvoir être efficace à 100% dans mon travail. »

Floriane : « D'accord. Personne ne vous a poussé à aller voir le médecin, vous y êtes allée de vous-même ? »

P26 : « Tout à fait. »

Floriane : « Et c'était le seul motif ? »

P26 : « Uniquement pour ça. »

Floriane : « D'accord. Donc vous n'aviez pas de difficultés à aborder le sujet ? »

P26 : « Ah non et j'en ai toujours pas. »

Floriane : « Bon au moins c'est clair. Et P27, est-ce-que votre femme vous a poussé… ? »

P27 : « Toujours, ma femme elle aime bien les médecins. Mais bon, c'est pas une maladie honteuse. Moi j'ai aucune gêne à parler de ça. »

P25 : « Moi non plus, avec qui que ce soit, à mon médecin, à des copains, à qui que ce soit. »

Floriane : « Mais y'a des personnes qui pensent que s'est pas assez important pour en parler. »

P27 : « C'est vrai que je sais pas si ça m'est arrivé d'aller au médecin spécialement pour ça, c'est venu dans la discussion. Moi je crois pas franchement aux méthodes médicales pour soigner ce problème. J'ai tellement essayé de choses que je me suis résolue à régler mon problème tout seul, d'apprendre à le gérer quoi. Parce que les solutions des médecins à part donner des cachetons. Après y'a des méthodes qui réussissent à certains et pas à d'autres. Comme ce kiné que je suis allé

voir. Y'a des gens qui viennent de toute la France pour le voir donc c'est bien que ça doit marcher dans certains cas. Moi dans mon cas personnel, j'ai jamais pu dire, bien tiens là j'ai trouvé. »

Floriane : « Mais la première fois que vous avez vu quelqu'un, c'était pour quoi ? »

P27 : « C'est très vieux. C'est venu dans la discussion comme ça. »

Floriane : « Parce que vous en pouviez plus ? Parce que votre femme vous avez dit va lui en parler ? »

P27 : « Non, quand on va chez le médecin on fait un peu le tour des problèmes et on aborde ce problème-là forcément car c'est un problème. Mais non vraiment aller spécialement chez le médecin pour ça non, car je le dis bien j'aurais l'impression de perdre mon temps. »

Floriane : « Donc vous n'iriez pas le voir spécialement pour ça car vous pensez que c'est pas un problème médical ? »

P27 : « Je pense qu'il y a pas…comme l'analyse du sommeil à Grenoble, vous l'avez dit ça sert à rien. Ma femme elle me turlupine avec ça, va faire analyser ton sommeil…. »

P26 : « Non, non. Ca était rien de plus que ce que j'avais fait chez mon pneumologue, voilà. Parce que l'enregistrement du sommeil qui a été fait chez le pneumologue a quand même révéler les apnées du sommeil qui ont quand même un impact sur le cerveau… »

Floriane : « Ca peut être intéressant pour mettre un nom sur ce qui vous fait souffrir, même si ça vous apporte pas de solutions, certaines personnes sont contentes de savoir ce qu'elles ont. »

P27 : « Je pense pas que je fasse d'apnées. »

P26 : « Moi non plus je n'avais pas l'impression. »

P25 : « Moi non plus. »

P27 : « Non mais je ronfle pas par exemple. »

P25 : « moi je savais pas non plus que je ronflais. »

P27 : « Oui, mais votre femme elle le savait. »

Floriane : « Donc du coup quand vous êtes allé voir votre médecin c'était quoi vos attentes ? La première fois, qu'est-ce -que vous attendiez de lui ?

P27 : « La première fois ? C'est vrai que c'est vague dans ma tête car je me souviens pas de la première fois. J'attendais qu'il trouve des solutions pour essayer de résoudre ce problème. De la psychothérapie, je sais pas moi. Analyser le mécanisme du sommeil, pour moi c'est un secret, pour moi aller s'allonger et comme la plupart des gens que je connais, comme mes copains, 5 minutes

après hop ils dorment, ça pour moi c'est un mystère. Comment ils peuvent s'allonger et hop tout de suite s'endormir ? Moi je m'allonge puis je pars dans mes pensées et de pensée en pensée le temps passe…Moi je me relève la nuit parfois, paff c'est 3 heures du matin. Et je trouve même pas forcément le temps long, je reste les yeux ouverts comme ça dans mon lit toute la nuit.

Floriane : « Donc les attentes lors de votre consultation c'est qu'il vous explique comment marche le sommeil ? »

P27 : « Ouais le mécanisme. Les méthodes quand on va se coucher, qu'est-ce qu'y faut faire pour trouver le sommeil. »

Floriane : « Vous auriez voulu qu'il vous donne des conseils ? »

P27 : « Des méthodes pour s'endormir, ça existe pas je crois. »

Floriane : « Quelles qualités vous recherchiez chez votre interlocuteur ? »

P27 : « Ils sont tous pareils. Les solutions qu'ils nous proposent on en revient toujours au même. Moi mon médecin généraliste il sait que j'ai des problèmes de sommeil depuis très très longtemps et à chaque fois on finit avec les cachets. Donc le même problème qu'avant car les cachets je les prends pas, je vais en prendre un de temps en temps. »

Floriane : « Répondez pas à la question suivante tout de suite. Là j'étais sur les qualités que vous recherchiez chez votre interlocuteur. »

P27 : « Qu'il soit à l'écoute. C'est difficile pour quelqu'un qui dort bien de se mettre dans la tête de quelqu'un qui dort pas. Donc oui d'être à l'écoute, d'essayer de comprendre ce que je vais lui dire. C'est pas facile. Moi je comprends pas les gens qui s'endorment, donc lui il comprend pas les gens qui s'endorment pas. Pour moi le sommeil c'est un mystère. Quand on s'endort, on s'évanouie, je sais pas, on passe au-delà, pour moi quand on dort c'est un mystère. Peut-être que je m'endors pas parce que peur de mourir, je sais pas, c'est bizarre… »

Floriane : « Vous arrivez pas à déconnecter ? »

P27 : « Voilà c'est ça, j'arrive pas à débrancher la machine. »

Floriane : « Donc vous attendiez qu'il vous explique comment ça marche le sommeil et les qualités c'était surtout une écoute ? »

P27 : « Oui, oui, qu'il essaye de comprendre notre problème. Qu'il m'apporte des solutions autres, mais depuis le temps je me fais pas d'illusions là-dessus. »

Floriane : « P26, c'était quoi vos attentes lors de votre consultation et les qualités que vous recherchiez chez le médecin ? »

P26 : « Alors les qualités que je recherchais, c'est simple je les ai trouvé. C'est l'écoute, les compétences et la capacité de m'envoyer ailleurs quand on ne peut pas résoudre le problème seul. Voilà, maintenant les attentes que j'ai eues lorsque je suis allée consulter, tout d'abord quand c'était au tout début quand c'était uniquement sur la fatigue j'attendais qu'on me trouve la solution à cette fatigue, pour quelles raisons j'étais fatiguée le matin en me levant. Donc à partir du moment où on a pu mettre un nom sur les apnées du sommeil déjà, ça a bien aidé déjà. Et maintenant pour les insomnies, ça reste encore le mystère donc euh… »

Floriane : « Et la machine empire pas vos insomnies ? »

P26 : « Ben, justement je me pose des questions. »

Floriane : « Vous avez l'impression de mieux dormir… ? »

P26 : « Disons que je la prends tous les soirs. Mais quand je la prends pas, ça m'arrive quand je pars faire un week-end en moto, je trimballe pas ma machine, ça prend de la place, c'est lourd. Voilà je dors sans ça, pas mieux, pas moins bien, mais je ressens quand même une fatigue physique que je n'ai pas quand je mets ma machine plus régulièrement. »

Floriane : « Donc vous avez bien répondu à la question, enfin bien…P25, quelles sont les attentes que vous aviez lors de la première consultation et les qualités recherchées ?

P25 : « D'une manière générale le médecin c'est l'écoute. L'écoute de ce qu'on a envie ou besoin de lui dire. C'est sûr qu'on s'adresse parfois à des gens qui n'ont pas forcément…je veux dire parfois le médecin, si dans sa panoplie il a que des cachets il nous donne des cachets. Et il a l'expérience d'1, 2, 3 parce que c'est ce qu'il donne habituellement mais en dehors de ça. Alors que ce qu'on attend…on a à faire à des hommes… »

Floriane : « Donc ce que vous êtes en train de dire c'est que vous n'attendez pas des miracles ? »

P25 : « Non. »

P26 : « Moi, si. J'attends des miracles, j'ai encore pas trouvé mais j'attends. »

P25 : « Mais c'est vrai que déjà si on peut mettre un nom, ça précise ce qu'il nous pose problème. Je réponds pas forcément à travers la première fois que j'ai vu le médecin pour ça parce que je m'en rappelle pas, mais ce que je sais que quand j'ai voulu arrêter les médicaments j'en ai parlé à plusieurs médecins, mais celui qui m'a donné plusieurs tuyaux, où je me suis rendue compte qu'il prenait en charge mon affaire et bien c'est mon pneumologue. Parce qu'une fois il voulait m'envoyer à tel endroit puis il m'a dit non vous allez pas avoir la solution. Il m'a envoyé en Neurologie à Lyon. Et là j'ai trouvé qu'il répondait vraiment à un souhait, à quelque chose que j'attendais. Bon c'est pas lui qui m'a soigné bien sûr mais il m'a adressé, et c'est comme ça qu'après j'ai vu un psychologue et tout ça pour m'arrêter. Bon je me suis arrêté mais bon… »

Floriane : « Du coup, on va rebondir là-dessus. Qu'elles solutions vous ont été proposées ?

P25 : « Médicaments. Au début j'avais mon Stilnox® et je le prenais. J'ai essayé de diminuer de moi-même, ils sont sécables ceux-là donc ça va bien… »

Floriane : « Donc vous avez discuté les médicaments, vous étiez pas forcément pour ? »

P25 : « Discuté, quand on en a 1 dizaine par jours. »

Floriane : « Vous étiez pas d'accord pour en prendre un de plus ? »

P25 : « Il fallait surtout que j'en abandonne, c'était surtout ça. A l'époque je m'en foutais un peu je dormais avec le médicament. Je le prenais et une demi-heure après, une heure après je dormais. Je me réveillais le matin, bon ça allais. Donc j'ai vécu comme ça tranquille. »

Floriane : « Et ça arrangeais pas forcément l'apnée du sommeil ça. »

P25 : « Mais je savais pas ça à l'époque. Mais l'apnée du sommeil c'est plus la protection cardiaque qui fait que je l'ai aujourd'hui. J'avais plus d'une trentaine d 'apnée et avec l'appareil y'en reste 5 ou 6. »

Floriane : « Du coup, les solutions qu'on vous a proposées c'était médicamenteux et après ? »

P25 : « Et après, j'ai été adressé au pneumologue par le cardiologue. Le pneumologue il m'a prêté un appareil puis après analyses une fois on a recommencé 6 mois après puis il m'a donné un appareil, voilà. »

Floriane : « Donc votre médecin à la base il vous avait proposé que les médicaments ? »

P25 : « Oui le généraliste il m'a donné que des médicaments pour les insomnies. Puis j'ai changé de médecin car il est parti, et là j'ai dit que je voulais arrêter les médicaments mais ça a pris du temps. Mon généraliste savait certainement pas trop ce qu'il fallait que je fasse. Et c'est mon pneumologue qui m'a orienté vers un truc du sommeil, à l'hôpital neurologique. Y'a une cellule de 2-3 toubibs qui s'occupent du sommeil. »

Floriane : « P26, qu'est-ce qu'on vous a proposées comme solutions ? »

P26 : «Au tout début les problèmes de sommeil n'étaient pas décelés sur le plan pratique. Je me levais fatiguée mais je savais pas pourquoi, j'avais pas d'insomnies au tout début, j'avais juste de la fatigue. Donc on m'a proposé du magnésium, du fer, ceci cela en disant c'est la fin de trimestre vous êtes fatiguée c'est normal. Et ça n'avait rien solutionné, jusqu'à ce que mon médecin me prescrive un enregistrement du sommeil, on a débouché sur l'apnée. Et après comme les insomnies sont arrivées à peu près en même temps, on m'a proposé des somnifères puis j'ai été orienté vers le centre du sommeil à Grenoble où là on m'a proposé des antidépresseurs, que j'ai vite arrêté. »

Floriane : « Combien de temps vous les avez pris ? »

P26 : « J'ai dû les prendre un mois. »

Floriane : « Pourquoi vous les avez arrêtés ? »

P26 : « Parce que j'avais pas du tout envie d'être dépendante d'un médicament et je craignais la dépendance. Ensuite j'ai pris d'autres somnifères qui ont été proposés par le pneumologue. Ce somnifère bien sûr que je dors quand je le prends, je prends que la moitié, il m'en a donné un mais je fais comme P25 je partage en 2. Alors bien sûr ça me permets de dormir, mais j'ai l'impression d'avoir un sommeil artificiel. Je me réveille le matin, ça n'a rien à voir avec une bonne nuit de repos normale, donc j'ai pris sur moi de ne plus les prendre ces somnifères, sauf si j'ai besoin d'être opérationnelle le lendemain. »

Floriane : « Donc les solutions ont été un les médicaments, deux vous orienter vers un centre du sommeil ? »

P26 : « Et ça n'a servi à rien, hormis me retirer 28 euros à chaque fois que j'y allais. »

Floriane : « Mais qui a diagnostiqué votre apnée du sommeil ? »

P26 : « C'est le pneumologue. »

Floriane : « Donc ça ça été efficace ? »

P26 : « Oui. »

Floriane : « On vous a jamais parlé de relaxation, d'aromathérapie… ? »

P26 : « Si, si on m'avait parlé de yoga mais… »

Floriane : « Votre médecin lui-même ? »

P26 : « Oui mon médecin généraliste, mais non ça m'emballe pas, je suis pas vraiment dans ce registre-là. »

Floriane : « Quelles sont les solutions que vous a proposées votre médecin ? »

P27 : « Cachets, cachets…J'y suis passé aussi à l'antidépresseur. Le plus dur c'est d'arrêter l'antidépresseur, j'arrivais plus à l'arrêter. Faut l'arrêter très très progressivement sinon on s'en sort pas. Et puis les somnifères, j'en ai essayé plein des cachets avec toujours les mêmes effets. »

Floriane : « On vous a proposé que des médicaments ? Jamais parlé des règles d'hygiène de vie ? »

P27 : « Si des généralités comme ça. Pas besoin d'être médecin pour ça. »

Floriane : « Mais des fois ça fait du bien de les rappeler. Quand on voit des jeunes qui viennent pour insomnies alors qu'ils jouent sur l'ordinateur jusqu'à point d'heure… »

P26: « Ça sera un autre problème d'une autre génération je pense. »

P27 : « Ah si faire analyser mon sommeil dans un centre il m'a proposé, mais j'ai peur qu'ils me trouvent de l'apnée. »

P26 : « Faut peut-être mieux qu'il la trouve et que vous soyez soigné plutôt qu'il vous arrive des soucis. »

P25 : « Moi j'étais bien content dans le sens que c'est pas un médicament. La PPC c'est pas un médicament. »

P27 : « Moi je me vois tellement mal aller me coucher avec ce truc. Ca va m'empêcher de dormir. C'est pour ça que je vais pas voir un pneumologue machin car j'ai peur…

P26 : « On s'y fait. »

Floriane : « Qu'est-ce -qui fait que vous avez suivi ou pas les ordonnances prescrites et les conseils donnés ?

P27 : « Oh on a pas toujours suivi. Comme vous dîtes, les cachets on les coupe en morceaux. Parce que le problème des cachets c'est que ça me fatigue la journée. Je vais peut-être dormir 1 ou 2 heures de plus, mais le lendemain je suis quasiment plus mal. »

Floriane : « Donc parce que ça vous fatigue, mais peut-être aussi parce que ça vous fait peur ces médicaments ? »

P27 : « L'antidépresseur je suis méfiant, c'est à éviter. Moi j'en ai pris une fois, j'étais bien ça m'a vraiment fais du bien. J'avais pris ça à l'entrée d'une saison d'hiver, j'avais pas le moral et là j'ai retrouvé une pêche d'enfer. J'avais retrouvé une espèce de rythme, j'étais plus reposé et j'avais de l'énergie. Mais quand il a fallu arrêter, car je me suis dis la dépendance et tout ça, ça été très très très dur. Il m'a fallu 6 mois, faire ça très très progressivement dans le temps, sinon on en sort pas. »

Floriane : « Donc vous-avez pas pris des médicaments par expérience, vous avez vu que ça changeait pas grand-chose ? »

P27 : « Déjà les médicaments, je suis contre les médicaments quand on lit les effets secondaires sur les notices. J'ai plein de copains et copines qui se sont retrouvés malades car ils avaient pris trop de médicaments, avec plein d'effets secondaires qui étaient dus à leurs médicaments. J'ai des exemples à la pelle. »

Floriane : « Faut les prendre à bon escient. »

P27 : « On les prend bien à bon escient mais avec des effets secondaires…J'ai un confrère qui a fait des hémorragies dans le corps, il était tout bleu. Pendant 3 semaines il savait pas ce qu'il avait et c'était dû aux médicaments. Une incompatibilité entre 2 médicaments. J'ai aussi une collègue qui était

fatiguée, fatiguée et en fait elle s'est aperçue qu'elle s'était trompée, elle prenait un cachet par jour au lieu de un par semaine. »

Floriane : « Donc plus la peur des effets secondaires et parce que vous vous êtes rendu compte que ça vous fatiguait. P26, qu'est-ce-qui fait que vous avez suivi ou non les ordonnances prescrites ? »

P26 : « Parce que j'estime que l'homme n'est pas fait pour avaler des médicaments. L'apnée du sommeil je l'ai accepté, je la traite. Moi la seule chose que je ne suis pas pour c'est les médicaments. »

Floriane : « Tous les conseils sont bons à prendre mais pas les traitements ? »

P26 : « Bah, c'est pas qu'ils sont pas bons à prendre mais si on peut s'en passer c'est aussi bien. Parce que je pense que l'homme n'est pas fait naturellement pour avaler des produits chimiques, il est fait pour manger des produits naturels. Je pense que la santé passe par l'assiette et pas par les médicaments, la chimie. Avec une bonne coupe de champagne derrière une bonne assiette on dort bien.»

Floriane : « Même question pour P25. »

P25 : « Parce qu'autrement ça suit pas. Mais j'ai beaucoup d'interrogations, j'aime pas qu'on me change un médicament parce que y'en a beaucoup où j'ai des effets secondaires, et ça je suis très attentif. Donc quand ça va pas je retourne voir le toubib et on cherche. Mais des fois le problème quand y'a la série ça va mais quand y'en a qu'un…Pour le sommeil j'ai fait ce qu'on m'a dit et j'étais bien content. »

Floriane : « Vous vous voulez pas prendre de médicaments car vous en prenez déjà assez ? »

P25 : « Oui. En plus la PPC c'est aussi pour lutter contre les troubles qui abiment la circulation et tout ça. »

Floriane : « Quelles solutions sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ?

P27 : « Moi j'ai rêvé du temps où j'essayais d'arrêter mon traitement, le Stilnox®, j'ai rêvé de trouver un toubib, même si il fallait aller quelques jours ou quelques semaines à l'hôpital pour m'arrêter. Quand j'ai vu le médecin de Lyon je lui ai posé la question. Il m'a dit vous vous rendez compte de ce que vous me demandez là…et là l'aide c'est démerde toi. C'est un effort psychologique d'arrêter. Leur solution c'est de baisser doucement mais avec un médicament qui est déjà pas gros…c'est là que mon psychiatre m'a bien aidé. Mais faut y aller, parce que le psychiatre c'est le genre de toubib que je veux pas voir. J'ai une autre vision aujourd'hui. »

Floriane : « C'est bien de l'entendre. Quelles autres améliorations ? »

P26 : « J'attends tout de la médecine. Je ne sais pas. Trouver la solution pour l'insomnie, car pour l'instant je pense que ça reste quand même très flou au niveau de la médecine car on arrive pas à régler le problème. Hormis le somnifère et encore, moi je trouve que c'est pas la solution. »

Floriane : « Arrêter le tout médicament ? »

P26 : « Oui et trouver d'autres méthodes. Essayer de supprimer l'insomnie sans l'aide de médicaments, voilà ce que j'attends. »

Floriane : « Et dans le circuit de santé finalement vous avez été bien orientés tout de suite ? »

P26 : « Moi oui, hormis l'envoi sur Grenoble qui n'a servi à rien à part me soutirer 28 euros et m'entendre dire à chaque fois : comment ça va depuis la dernière fois, c'est toujours pareil, bon ben vous continuez…et vous oubliez pas de revenir dans 3 mois. Oui c'est ça, ils m'attendent encore. »

Floriane : « Et selon vous P27? »

P27 : « Moi j'attends pas grand-chose. Les médecins n'ont pas la solution, dans mon cas précis, car je suis le plus malade des 3, ils n'ont pas de solutions. »

Floriane : « Car eux ils ont leur diagnostic ? »

P26 : « Vous refusez vous le diagnostic. »

P27 : « Non, moi j'en connais plein qui ont de l'apnée du sommeil mais ils dorment la nuit, ils se lèvent très fatigués mais ils n'ont pas l'impression de ne pas avoir dormi. Avant d'avoir l'appareil ils se plaignaient pas de pas dormir mais d'être fatigués la journée. Tandis ce que moi mon problème c'est de ne pas dormir. Je suis fatiguée la journée mais je sais pourquoi, je dors pas, je passe des nuits blanches les yeux ouverts. »

Floriane : « On va arrêter car vous êtes pressés. »

Focus group 8

Floriane : « Nous sommes le jeudi 4 octobre 2012 et nous sommes avec P28, P29, P30, P31, on va commencer par les femmes. Donc, P29, est-ce que vous avez des troubles du sommeil et est-ce que vous pouvez nous les décrire sommairement ? »

P28 : « Alors oui j'ai des troubles du sommeil, ce sont pas toujours les mêmes, je veux dire ça a évolué au cours des années. Faut que je dise plutôt actuellement ? »

Floriane : « Non depuis le début. A quel âge ça a commencé ?»

P28 : « Donc ça a commencé il y a 18 ans, à la naissance de ma 2ème fille qui n'a fait ses nuits qu'à 4 ans et 3 mois. Donc j'ai eu 4 ans et 3 mois où je me levais jusqu'à 6-7 fois par nuit. Donc ça m'a foutu en l'air le sommeil et ensuite je n'arrivais plus à m'endormir. »

Floriane : « Une fois que elle, elle dormait, vous vous arriviez plus à dormir. »

P28 : « Tout à fait. Donc impossible de m'endormir, donc je m'endormais sur le petit matin, vers les 5h du matin et fallait se lever pas longtemps après. Ça, ça a duré de nombreuses années, et actuellement ce qu'il se passe, c'est que j'arrive à m'endormir mais je dors à peu près 2h et après je me réveille comme si la nuit était finie et c'est une heure du matin ou 2 heures du matin. Et j'attends 2h, 2h30, 3h de temps avant de pouvoir me rendormir et m'endors bien sur le petit matin. Donc voilà, ça c'est un peu difficile. »

Floriane : « Donc un problème de sommeil fractionné. »

P28 : « Voilà, j'ai moins de problème d'endormissement. »

Floriane : « D'accord et c'est souvent que ça arrive ou tout le temps ? »

P28 : « Au minimum 5 fois par semaine. »

Floriane : « Depuis l'âge de ? »

P28 : « Bah là ça fait, ça doit faire 2-3 ans que c'est comme ça. »

Floriane : « Bon merci, P29, est-ce que vous avez des troubles du sommeil et est-ce que vous pouvez nous les décrire sommairement ? »

P29 : « Oui je le peux. Ça a commencé il y a presque 20 ans, on va dire 17-18 à peu près, c'est toujours la même chose pour moi. J'ai aucun problème d'endormissement, par contre, je me réveille sur les coup de 3-4h du matin. »

Floriane : « En vous couchant à quelle heure ? »

P29 : « En me couchant à, quelle que soit l'heure en fait, y'a pas de règle. Que je me couche tôt ou que je me couche tard, je me réveille c'est 3h, 3h30, 4h quelque chose comme ça et. »

Floriane : « Mais quand même une heure de coucher, plus vers 23h ? »

P29 : « Oh 23h et minuit quelque chose comme ça, plutôt 23h. Et donc après, c'est selon, soit je me rendors pas du tout, soit je me rendors mais pareil c'est sur le petit matin. »

Floriane : « D'accord, donc fractionné aussi, aujourd'hui on est dans le thème des fractionnements. D'accord et donc ça dure depuis l'âge de vos 20ans ? »

P29 : « Ouais alors après moi j'ai la chance d'avoir des moments où j'en ai pas. »

Floriane : « D'accord, c'est par période. »

P29 : « Ouais mais j'en ai pas depuis que je me suis fait traiter, pas pour l'insomnie, mais j'arrive à avoir des plages où j'ai pas du tout d'insomnie, ça dure quelques mois et puis après ça revient, au moindre truc, ça revient. »

Floriane : « Donc on reparlera du traitement tout à l'heure. P30, est-ce que vous avez des troubles du sommeil et est-ce que vous pouvez nous les décrire sommairement ? »

P30 : « Oui bah moi c'est un petit peu pareil, c'est-à-dire que j'ai un sommeil très fractionné, qu'est jamais pareil en fin de compte parce que je me mets devant la télé à 21h, je suis capable de m'endormir, me réveiller 2 heures après et puis lire jusqu'à 4h du matin. Et me ré-rendormir après. »

Floriane : « Pourquoi, parce que vous vous réveillez devant la télé ? »

P30 : « Oui, parce que c'est pas mon cycle de sommeil je pense, c'est pas, je m'assoupis on va dire, je ne dors pas profond. Ça, ça me réveille, ou alors je fais quelque chose donc je me couche 23h, 23h30 et très souvent après, pareil je me réveille vers 3-4 heures du matin. Alors moi, je lis pour faire passer le temps donc jusqu'à 4-5h par contre à 6h je suis souvent en éveil. »

Floriane : « D'accord donc vous vous rendormez pas. »

P30 : « Je me rendors pas, je reste dans le lit parce que c'est pas l'heure de se lever. Mais très souvent à ces heures-là, déjà, je suis en-dehors de mon sommeil parce que j'ai une perception on va dire. »

Floriane : « D'accord, donc si j'ai bien compris, vous dormez que 2h devant la télé ? »

P30 : « Oui, ça dépend, je suis capable après de tenir jusqu'à 4h du matin pour m'endormir 1h30 et me re-réveiller à nouveau. »

Floriane : « D'accord, donc très fractionné, encore plus que les 2 dames d'avant. Et ça fait combien de temps que ça dure ? »

P30 : « Bah, une bonne trentaine d'années je dirais. Je saurais pas dire exactement, et puis j'accepte, je prends pas de traitement. »

Floriane : « D'accord on y viendra après. P31, est-ce que vous avez des troubles du sommeil et est-ce que vous pouvez nous les décrire sommairement ? »

P31 : « Alors sommairement je sais pas parce que je suis un peu bavard. Mais euh sinon oui j'ai des troubles du sommeil et moi ça se traduit vraiment à l'endormissement. C'est compliqué, du coup bah en général je feinte, je vais écouter de la musique, je regarde un film, je vais faire des choses qui vont faire que. Je pense que c'est lié au fait que je cogite beaucoup. Et du coup, j'arrive pas à m'endormir. »

Floriane : « C'est-à-dire que si vous vous mettez au lit vous arrivez pas à, vous cogitez, vous ruminez et du coup vous arrivez pas à vous endormir ? »

P31 : « C'est ça. Donc, je vais me relever et puis faire autre chose. Et quand je suis vraiment fatigué physiquement j'y arrive, à m'endormir facilement, mais c'est assez rare, du coup, peut être que je pourrais plus souvent mais par défaut, au pire je me mets quelque chose pour être sûr de pouvoir m'endormir. »

Floriane : « Vous mettez quelque chose c'est-à-dire ? »

P31 : « Un film, de la musique ou quelque chose parce que sinon, je, ouais pour être sûr de m'endormir, le pendant c'est que ça me réveille. »

Floriane : « C'est ce que j'allais dire vous vous endormez mais finalement c'est le bruit qui vous réveille. »

P31 : « C'est ça. Du coup, c'est un peu compliqué, parce que déjà naturellement je me réveille dans la nuit. Mais bon c'est peu comme tout le monde, hop truc, on se tourne, on voit l'heure et on se rendort, donc ça, ça m'arrive régulièrement. Sauf, que du coup, quand j'ai mis des sources soit faut que je me lève pour les éteindre ce qui fait que ça me réveille complétement. Donc euh. »

Floriane : « Le programmateur. »

P31 : « Bah voilà du coup, j'ai pas trouvé de truc adapté mais je réfléchis souvent à des choses comme ça. Voilà, et après par contre j'ai un sommeil plutôt lourd. Donc quand je dors, je dors bien, par phase de 2 heures en gros, je dors bien, puis je me réveille à peu près toutes les heures mais je me rendors aussitôt. Et, je suis pas un gros dormeur, moi au bout de 6h, j'ai tendance à repousser l'heure du coucher, parce qu'au bout de 6h moi j'ai fini ma nuit.»

Floriane : « Mais vous arrivez à dormir 6h quand même ? »

P31 : « Ah oui, quand c'est bien. Bah, souvent vu que je recule trop, bah j'ai plus le temps parce que faut que je me lève le lendemain matin pour y aller quoi. »

Floriane : « Donc trouble de l'endormissement. Mais finalement sur la durée du sommeil, vous avez pas vraiment de. »

P31 : « Non. Si je me couche tôt au bout de 6h je vais me réveiller et puis je vais pouvoir commencer la journée. Quand c'est trop tôt c'est un peu gênant. En tout cas moi ça me gêne. »

Floriane : « D'accord, bah justement, on passe à une 2ème question avec vous. Quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? Vous parliez que ça vous gênez, pourquoi ? »

P31 : « Bah ça me gêne parce que soit j'ai une nuit qu'est trop courte, du coup j'accumule de la fatigue et au bout d'un moment ça commence à être compliqué. Et en général, au plus je suis fatigué, au plus j'ai du mal à m'endormir donc c'est une sorte de cercle vicieux duquel il est difficile de s'en sortir et après, c'est un peu le seul problème majeur parce qu'au final j'ai pas besoin d'énormément de sommeil je pense. Six heures si je dors 6h tout le temps. »

Floriane : « Mais vous disiez que ça vous gênez si vous vous réveillez trop tôt, ça vous gêne pourquoi? »

P31 : « Ca me gêne parce que je sais pas quoi faire le matin et j'ai pas envie d'aller bosser trop tôt non plus. »

Floriane : « Vous arrivez pas à vous occuper jusqu'à l'heure où vous devriez partir bosser par exemple ? »

P31 : « Bah ouais, je pourrais, mais je suis pas vraiment du matin donc c'est un temps que je mets pas vraiment à profit, je suis de mauvaise humeur, donc c'est pas un temps idéal pour moi. »

Floriane : « Et alors du coup, vous m'avez dit la difficulté principale c'est que vous êtes fatigué et à quel niveau ça retentit cette fatigue ? »

P31 : « Bah je suis de mauvaise humeur, donc je suis plus facilement, si je suis dans des états, ou c'est le moment où j'ai des petits problèmes comme ça, du coup, tout va prendre une ampleur phénoménale. Euh ça partir dans ces trucs-là. Après, le reste du temps, juste je suis fatigué. »

Floriane : « Mais ça va partir dans tous les sens à quel niveau ? »

P31 : « Bah ça va partir, que je vais me casser un ongle je vais pleurer pendant 3h, enfin j'exagère mais. »

Floriane : « Vous êtes à fleur de peau. »

P31 : « Ouais c'est ça, le moindre truc va prendre une proportion énorme alors que ça n'a pas la moindre importance quoi. »

Floriane : « Et au niveau des autres personnes, je parle du travail, est-ce que y'a un retentissement ? Ou dans votre couple ? »

P31 : « Bah du coup c'est ça, y'a ce problème-là qui fait que quand, c'est ça, mais après si je suis bien dans ma vie à ce moment-là, ça me pose pas de problème à part le fait d'être fatigué. »

Floriane : « Ça vous gêne pas au niveau du travail ? »

P31 : « Non. »

Floriane : « Et dans votre couple, avec vos amis, socialement, ça retentit ? »

P31 : « Bah forcément un tout petit peu parce que du coup je suis plus à fleur de peau, je suis plus susceptible dans ces moments-là. »

Floriane : « Ça ne vous empêche pas de faire certaines activités ou quoique ce soit ? »

P31 : « Non mais c'est un peu le contre drame j'ai envie de dire, parce que même quand je suis fatigué je ne m'endors pas plus facilement. Donc, au final, j'ai un rythme d'activité qu'est le même. »

Floriane : « D'accord donc vous continuez à sortir le soir etc. »

P31 : « C'est ça. »

Floriane : « P30, est-ce que vous pouvez nous expliquer quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P30 : « En fin de compte, pas de difficulté, ça fait 30 ans que je vis avec. J'ai adapté entre guillemet. »

Floriane : « Vous acceptez. »

P30 : « Oui j'accepte très bien. C'est vrai que c'est pas toujours évident pour ma dame qui dort à côté, parce que c'est vrai que j'allume, je lis, je tourne, je vire. Mais enfin bon, à priori ça se passe bien, on est toujours ensemble. Après ça, effectivement, physiquement je suis pas particulièrement fatigué. Si ce n'est que par exemple, le samedi si j'ai le malheur de m'allonger à 14h de l'après-midi après manger, je risque de faire une sieste. »

Floriane : « Et ça vous gêne ? »

P30 : « Non c'est sympathique à la limite. Mais, j'ai pas vraiment une fatigue qui se ressent. Ça se ressent plus peut-être sur le stress. »

Floriane : « D'accord sur le stress, à quel niveau ? Au niveau du travail ? »

P30 : « Non au travail, non, enfin si parce qu'en tant que commercial on a toujours un peu de stress dans le travail, mais j'essaie d'écarter ça. Mais plutôt plus à la limite. »

Floriane : « C'est-à-dire moins tolérant ? »

P30 : « Moins, pas tolérant, mais je me renferme peut-être, alors je suis plutôt extraverti, je garde beaucoup pour moi tout ça, donc ça peut se ressentir sur, en disant t'es de mauvaise humeur, des

choses comme ça. Pas particulièrement de mauvaise humeur, plus un stress interne que j'essaie d'absorber. »

Floriane : « On va vous faire des reproches au niveau familial, on va vous reprocher d'être de mauvaise humeur ? »

P30 : « Oui ça peut arriver oui. »

Floriane : « Vous vous occupez bien quand vous dormez pas ? »

P30 : « Ah je lis, je suis un gros dévoreur de livre et je m'ennuie pas. »

Floriane : « Ok, donc des difficultés principalement de stress et un peu de mauvaise humeur. Et finalement pas si dérangé que ça en tout cas pas de fatigue pour vous. »

P30 : « Non. »

Floriane : « Alors P29, quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P29 : « Moi ça a des conséquences, hyper-irritabilité, hyper-émotivité, énorme fatigue physique, jusqu'à l'accident de voiture. »

Floriane : « Ça vous est déjà arrivé de vous endormir au volant ? »

P29 : « Non mais j'ai des troubles de concentration et de l'attention de manière générale. Et ça m'arrive plusieurs fois et voilà. Donc je sais que c'est un risque donc je fais particulièrement gaffe quand je suis dans une phase d'insomnie. Et puis, c'est allé jusqu'à tomber dans les pommes, c'est ma spécialité. »

Floriane : « Quand vous êtes très fatiguée vous faites des malaises ? »

P29 : « Ouais j'aime bien. C'est ma spécialité. »

Floriane : « Ouais donc y'a quand même pas mal de retentissement pour vous c'est assez marquant, c'est dangereux du coup. »

P29 : « Oui un peu. »

Floriane : « Et au niveau du travail, tout ça, vous me parliez d'hyperexcitabilité, d'hyper-irritabilité, les gens s'en rendent compte ou ? »

P29 : « Oui c'est-à-dire que comme je dors pas particulièrement beaucoup, je suis vraiment irritable et oui ils s'en rendent compte, mais ils savent pas particulièrement que c'est parce que je suis dans une phase d'insomnie mais oui ils se rendent bien compte. »

Floriane : « Et au niveau du compagnon ? Enfin si y'en a un, ça pose problème ? »

P29 : « Alors quand y'en avait un, non j'ai jamais eu vraiment de commentaires particuliers autres que t'es énervée, t'es tendue, t'es fatiguée, machin. »

Floriane : « Et la nuit, ça le gênait pas vos réveils ? »

P29 : « Non parce que soit je m'en vais directement, autant que y'en ai qu'un des 2 qui dorment pas. Soit j'attends, j'attendais avant, parce que je pensais qu'en attendant dans mon lit on pouvait se rendormir. Mais non, j'ai jamais eu de commentaires. »

Floriane : « D'accord, donc ça retentit quand même sur votre vie professionnelle, amicale, tout ça ? Ils vous ont déjà fait des reproches aussi ? »

P29 : « Non ça va je les aime, ils sont hyper tolérants. »

Floriane : « Et puis, quand même une notion de dangerosité avec des malaises. »

P29 : « Ouais, c'est plus ça qui m'inquiète. »

Floriane : « P28, je vous ai vu écrire, quelles difficultés vous rencontrez avec vos troubles du sommeil ? »

P28 : « Donc moi, je dirais que je suis toujours surprise de pas être plus fatiguée que ça. Donc j'en suis venue à penser, que finalement, j'avais peut-être besoin que de quelques heures de sommeil par nuit et que je me trompais à vouloir essayer de dormir 8 heures. Donc sur ma vie professionnelle, je dirais aucun impact, peut-être des troubles de la concentration de temps en temps où j'ai l'impression que j'ai plus de mal à retenir. »

Floriane : « Des problèmes à compter vos chiffres ? »

P28 : « Un petit peu de temps en temps. Mais pas beaucoup. Mais, par contre, au niveau de ma vie sociale, je dirais que j'ai, bah pendant 15 ans j'ai arrêté d'avoir une vie sociale le soir parce que j'ai…Le soir, je suis crevée, une journée de travail ça suffit à m'épuiser et je peux pas ressortir le soir. Et, je pouvais pas, d'autant plus que je savais que j'allais pas m'endormir le soir, donc je prenais pas le risque de sortir, de rentrer tard, de pas m'endormir. Donc, ça un peu coupé toute vie sociale pendant longtemps, là je recommence à en avoir un peu plus, parce que je sais que je vais arriver à m'endormir. Donc ça c'est enfin, insomnie, celle-là de réveil nocturne et je trouve est moins gênante que le problème d'endormissement, où on sent que la nuit va être foutue. »

Floriane : « Si vous allez pas vous couchez à telle heure. »

P28 : « Voilà et puis le stress de se dire je vais pas arriver à m'endormir, donc ça c'est terrible. »

Floriane : « Et du coup, vous aviez quand même une vie sociale avant que vos enfants vous empêchent de dormir, ça vous gênait pas ? Ça a changé depuis que vos enfants faisaient leur nuit ? »

P28 : « Voilà. Et sinon, au niveau du couple, on fait chambre à part, parce que à force de me voir me retourner dans un sens, dans l'autre, me recoucher. Mon mari il en avait assez, en plus il ronflait, donc ça me réveillait. Donc, on fait chambre à part depuis un certain nombre d'années. Et sinon, autant j'ai pas l'impression d'être fatiguée parce que je fais des journées normales, sauf qu'elles sont un peu réduites parce que à 6-7 heures le soir je suis habituellement crevée. Un signe qui est assez infaillible, quand j'ai mal dormi 3-4 nuits, je fais une crise d'herpes. Et, j'ai beau être sous traitement de temps en temps, par période de 3-4 mois. Un traitement assez fort, un anti viral, mais même à fond, je fais des crises d'herpes, donc l'organisme doit quand même être fatigué. »

Floriane : « Et physiquement, pour faire des activités sportives ? »

P28 : « Dans la journée ça m'empêche pas, ça me gêne pas pour ça. »

Floriane : « Oui donc vous avez quand même bien fait le tour finalement. Au niveau social, familial, physique avec les poussées d'herpes. Pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil ? »

P28 : « C'est, s'endormir rapidement. »

Floriane : « Pour vous ça vous pose pas de problèmes vous vous endormez assez rapidement ? »

P28 : « Actuellement oui, ça va pas trop mal. Donc s'endormir assez rapidement et surtout pouvoir dormir plusieurs heures d'affilées, plus que 2 heures quoi. Je sais pas si, m'endormir et m'endormir 4 heures ce serait déjà bien je pense oui. »

Floriane : « Vous 4 heures ça vous suffit »

P28 : « Ah ouais ce serait déjà pas mal. »

Floriane : « 4 heures d'affilées vous voulez dire, parce que en cumulé, vous dormez plus de 4 heures. »

P28 : « Ah oui. En cumulé, oui, mais m'endormir pendant 4 heures ce serait déjà un bon plan. »

Floriane : « D'accord, et P29, pour vous qu'est-ce qu'un bon sommeil ? »

P29 : « C'est me réveiller et d'avoir l'impression d'être reposée. »

Floriane : « D'accord y'a pas de notion de durée de sommeil ou de ? »

P29 : « Ah non, moi si je pouvais dormir 3 heures par nuit mais d'avoir l'impression d'être reposée ce serait bien. »

Floriane : « On pourrait faire plus de choses si on pouvait être en forme après 3 heures. »

P29 : « Ah mais ce serait super. »

Floriane : « Alors pour vous, c'est quoi un bon sommeil ? »

P30 : « Alors, c'est plutôt comme madame. Un sommeil de 4-5-6 heures, pas plus, parce que j'arriverais pas à dormir plus de toute façon, je pense. Mais, d'une traite, c'est-à-dire, pas avoir des instants de lucidité qui me sortent du sommeil, qui me replongent, des choses comme ça. Ou qui se replonge, ou que je sors complétement du sommeil. C'est essayé d'avoir une plage longue, continue, mais pas obligatoirement. Je pense que 5 heures c'est bien, ouais, quand je dors 5 heures d'affilées, je suis bien. »

Floriane : « D'accord, mais vous disiez que y'avait pas vraiment de retentissement physique alors vous êtes pas vraiment fatigué la journée. »

P30 : « Non, pas particulièrement. »

Floriane : « Et, P31, qu'est-ce qu'un bon sommeil pour vous ? »

P31 : « Alors, moi, je dirais comme P29, c'est vraiment me sentir reposé. Parce que du coup, en écoutant les gens, je me rends compte que, je marche à l'inverse, mais finalement la fatigue physique, je l'ai finalement le matin. Apparemment, les gens sont fatigués le soir alors que moi le soir j'ai aucune limite alors que le matin. Moi le matin c'est, j'aimerais me réveiller quand le réveil sonne, allez une nouvelle journée qui commence. Mais j'ai des souvenirs, ça m'est arrivé, mais c'est plus le cas et le matin, le réveil il sonne, et je suis dans un état de somnolence, 1 heure, 1 heure et demi. A la fois je me dis, je vais essayer de me reposer, à la fois, ça me repose pas du tout. Mais c'est juste que je suis pas capable de me lever, parce que je suis de mauvaise humeur parce que je suis fatiguée. Et du coup, pour moi c'est ça un bon sommeil ce serait, je me lève ah bah tiens allez on va profiter de la journée.

Floriane : « Est-ce que vous voulez dire au groupe, quelles sont les raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide à quelqu'un, un professionnel de santé par exemple? »

P31 : « Bah c'est un moment de se dire tout seul j'arrive pas à trouver de solutions qui me conviennent. Enfin y'a peut-être des solutions. Enfin, honnêtement si je suis là c'est un peu par hasard c'est en parlant, ah tiens tu fais des insomnies, bah ça pourrait peut-être intéresser ma sœur. Et c'est peut-être une erreur, en fait, c'est peut-être quelque chose qui se règle, c'est peut-être juste pas une fatalité. »

Floriane : « D'accord donc c'est plutôt parce que ça vous dérange sur votre vie ou ? »

P31 : « Bah non pas tant que ça, si ça me dérangeait vraiment, je pense que j'aurais déjà vu des gens. Je me dis déjà si on peut déjà participer à la science, ce serait bien. Et non, après plus sérieusement, il y a peut-être des choses simples ou bêtes qui pourraient aider quoi. »

Floriane : « Est-ce que vous avez vu un médecin ? »

P31 : « Non jamais là-dessus. »

Floriane : « Vous avez jamais consulté un professionnel de santé pour vos problèmes d'insomnies ? »

P31 : « Si quand j'étais ado ou gamin, mes parents m'avaient emmenée voir un médecin en disant mais c'est pas normal il dort pas. Et j'ai pas le souvenir de quel était la réponse, je me souviens juste d'y être allé. »

Floriane : « D'accord donc vous avez jamais vraiment consulté, vous en avez jamais parlé à votre médecin ? »

P31 : « Non. »

Floriane : « Peut-être qu'à votre âge, vous êtes pas souvent allé chez le médecin aussi. »

P31 : « Ah, si, si, mais j'ai fait un autre truc, pour vérifier que j'avais pas de l'apnée du sommeil. Parce que j'avais des maux de tête permanent. Evidemment, c'était d'origine ophtalmique. Et du coup, quand je dors, je dors bien. »

Floriane : « Et pourquoi vous en avez jamais parlé à votre médecin ? »

P31 : « Pff. Parce que quand je vais le voir c'est souvent que j'ai autre chose qui me tracasse et du coup, je pense pas à ça. »

Floriane : « C'est un problème mineur. »

P31 : « Ouais. »

Floriane : « Ok, pour vous y'a pas de raisons de régler le problème. »

P31 : « Bah y'a pas une incidence qui au point, de, maintenant j'arrive à me dire, tiens ah je suis susceptible, c'est du à la fatigue, donc point, prend un peu sur toi, tu verras, quand tu seras reposé, tu te diras c'était rien. Donc c'est le seul incident que j'ai sur ma vie. »

Floriane : « Vous oseriez aller voir le médecin juste pour lui parler de ça. »

P31 : « Ah oui, moi j'ai aucun tabou. »

Floriane : « Alors, P30, est-ce que vous pouvez dire au groupe, quelles sont les raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide à quelqu'un ? »

P30 : « Alors, y'en a pas, parce que je suis jamais allé demander l'aide de quelqu'un. Parce que c'est pas particulièrement quelque chose qui m'empêche de vivre. Tant que je le vis, tant que je peux l'accepter et que ça entraîne pas des choses trop graves, je vois pas l'intérêt. J'aime pas les médecins en plus. »

Floriane : « Bah vous êtes mal loti alors. Bon bah du coup, on va passer à P29, je suis sûre qu'elle a consulté un médecin. »

P29 : « Ouais. »

Floriane : « Est-ce que vous pouvez nous dire pourquoi, quelles sont les raisons qui vous ont conduit à demander son aide ? »

P29 : « Moi j'ai consulté 2 fois un médecin pour un trouble du sommeil. J'ai eu 2 traitements. La première fois, c'était, j'ai fait carrément une dépression, bon c'était pas exclusivement lié aux troubles du sommeil. Mais quand je lui ai dit que j'étais dans une grosse phase d'insomnie, il m'a dit la première chose qu'on va faire, c'est rétablir le sommeil. Ça vous fera du bien. »

Floriane : « D'accord donc vous y êtes allée pour un problème de dépression et il a recherché les troubles du sommeil. »

P29 : « Ouais. »

Floriane : « Ou alors vous lui avez parlé directement. »

P29 : « Non je pense pas que j'avais fait le lien. Moi ça faisait 10 ans que je vivais avec des insomnies. »

Floriane : « Et en 10 ans, vous aviez pas pris de ? »

P29 : « Non. Et donc 2ème fois, il y a quelques, 2 ans, donc j'ai fait, sous le coup de la fatigue, j'ai fait de gros malaises. Je suis allée voir mon médecin en lui disant que c'était un petit peu problématique quand même. Donc, il a cherché un certain nombre de chose, et comme il savait que j'avais une fragilité au niveau du sommeil, il est allé creuser là-dedans, je suis allée à la clinique du sommeil, je me suis fait brancher. »

Floriane : « Alors on va en parler après des solutions que votre médecin vous a proposé. Là, je suis plus dans les motifs qui vous ont poussé à aller le voir. Donc la première fois, c'était la dépression. »

P29 : « Ouais et la 2ème fois, c'était parce que j'étais super inquiète sur les conséquences que ça pouvait avoir. J'étais tombée dans les pommes, je me suis cassée une dent, ma fille m'a ramassée, je saignais et tout. »

Floriane : « D'accord donc y'avait quand même un gros impact sur votre. »

P29 : « Voilà sur le reste de ma santé. »

Floriane : « Ok donc vous aviez pas de difficultés à aborder le sujet directement avec lui. »

P29 : « Pas particulièrement non. »

Floriane : « Et, quand vous êtes allée le voir, c'était le seul motif de consultation ? »

P29 : « Les malaises ouais, enfin moi j'avais pas mis ça sur le dos de l'insomnie, parce que comme j'en fais tout le temps. Et le traitement que j'avais eu quand j'ai fait ma dépression, je l'ai toujours en cas de grosse crise. A l'époque, je l'avais en cas de grosse crise il me disait voilà faut couper au plus tôt, pas plus de 15 jours d'insomnie après, faut couper. Donc, j'avais un traitement en cas de grosse crise quoi. »

Floriane : « Donc, finalement, vous êtes jamais allée le voir pour lui dire j'ai des troubles du sommeil. »

P29 : « Pas que pour ça non. »

Floriane : « C'était à chaque fois pour la dépression ou pour les malaises. Enfin du coup, à chaque fois les troubles du sommeil rentraient là-dedans mais. »

P29 : « Ouais. »

Floriane : « Et dans les 10 ans avant pourquoi vous êtes pas allée le voir ? »

P29 : « Mais je pensais même pas qu'on pouvait aller voir un médecin pour régler un problème d'insomnie. »

Floriane : « D'accord parce que ça vous gênez pas plus que ça. »

P29 : « Ah non c'est pas que ça me gênait pas, ça m'est pas venu à l'idée que y'a quelqu'un qui pouvait m'aider sur le sujet quoi. »

Floriane : « Bon, P28, est-ce que vous pouvez nous dire quelles sont les raisons qui vous ont conduit à demander de l'aide à quelqu'un ? »

P28 : « Bah tout simplement que j'en avais marre de pas arriver à m'endormir. Donc j'ai attendu que les 4 ans et 3 mois où ma fille avait soi-disant besoin de moi. J'ai attendu 2 ans de plus, en me disant je vais y arriver toute seule. Je vais bien finir par m'endormir, c'est pas possible, et puis au bout de 6 ans et 3 mois, je suis allée voir un médecin pour ce problème-là. Donc une consultation exprès pour ça. Et donc c'était le seul motif. Et puis, si je dis ça c'était au bout de 6 ans. Et puis là j'ai encore 12 ans derrière moi, où là par contre, quand je suis allée voir mon médecin, j'ai essayé toutes les tactiques. Bon je suis un peu enrhumé donc on va voir ce qu'on peut faire et à la fin de la consultation, tiens et au fait, j'arrive toujours pas à dormir. Donc, qu'est-ce que vous proposez ? »

Floriane : « Et pourquoi vous faisiez ça ? »

P28 : « Parce que mon médecin, donc m'avait prescrit des somnifères au départ, en me disant, c'est vraiment exceptionnel, faudra pas revenir pour m'en demander. Donc, c'était une peu, j'osais pas en redemander ni demander autre chose. Et donc par période de gros stress au travail où c'était encore pire, je retournais en consultation, où je demandais la panoplie de tout ce qui pouvait exister pour arriver à s'endormir, à dormir, à se réveiller. Et ça se finissait, les consultations se finissaient souvent

en froid avec le médecin parce qu'elle voulait pas me donner les médicaments et moi je lui disais que y'avait qu'avec ça que je pouvais assurer mon travail. Mon travail plus ma vie de famille, donc elle cédait mais je me sentais coupable c'était un peu pénible. »

Floriane : « Donc la première fois c'était quand même votre premier motif de consultation et puis après c'était derrière parce que vous vous sentiez coupable. Et donc, vous avez fait ça parce que quand même, ça retentissait sur votre travail, enfin pour toutes les bonnes raisons que vous nous avez donné tout à l'heure. »

P28 : « Oui et puis, comme je disais que ça ne me gênait pas trop dans mon travail. Dans mon travail, enfin dans des périodes de travail normal, c'est vrai que ça ne me gênait pas plus que ça, ou quasiment pas, j'avais pas l'impression. Par contre, des périodes de plus forte demande au travail où il faut vraiment faire des grosses journées et être à fond toute la journée, et là, quand on dort pas c'est tout simplement impossible. »

Floriane : « Donc votre famille vous poussez pas ? »

P28 : « Pas du tout. »

Floriane : « Alors du coup P28, quelles étaient vos attentes lorsque vous êtes allée le voir pour l'insomnie ? Quelles étaient vos attentes et quelles qualités vous recherchiez chez votre interlocuteur ?»

P28 : « L'attente, c'était une solution qui n'ait pas d'effet secondaire, qui marche à tous les coups, sur laquelle je puisse me reposer et dire, j'ai une solution. »

Floriane : « On peut dire aussi que vous cherchiez qu'il vous fasse pas culpabiliser ? »

P28 : « Ca j'aurais bien aimé, mais bon, mon médecin n'est pas comme ça, de temps en temps, je passais même par mon mari quand il y allait demander quelque chose pour lui. Pour lui, et c'est moi qui le prenait. Et la qualité, bah j'aurai aimé plus de compréhension, parce qu'à l'époque, d'ailleurs je me souviens très bien de la première consultation. Mon médecin m'avait dit en me prescrivant les somnifères, attention j'en ai pris une fois, j'étais dans un rêve complétement bizarre j'avais des hallucinations. Et elle m'a dit ça en me donnant ma première boîte de somnifère. Donc, et puis sur le mode, j'en ai pris une fois, jamais j'en reprendrais. Donc j'avais l'impression aussi, c'était le message, prenez en tout de suite mais faut surtout pas continuer. »

Floriane : « C'était quoi ? »

P28 : « Les somnifères ? Zopiclone® je pense. Et donc, comme qualité j'aurais aimé, déjà, qu'elle me fasse pas culpabiliser et puis qu'elle m'écoute plus pour comprendre quelle solution elle pouvait m'apporter. Parce qu'après, elle m'a apporté des solutions mais ça a été après X demandes. »

Floriane : « Très bien. P29, quelles étaient vos attentes lors de la consultation et quelles qualités vous recherchiez chez votre interlocuteur ? »

P29 : « J'ai pas vraiment fait de consultation sur l'insomnie, sauf quand je suis allée à la clinique du sommeil. Là où j'ai vraiment eu une consultation pour l'insomnie quoi. »

Floriane : « Là, c'est votre médecin qui vous avez adressé ? »

P29 : « Ouais. »

Floriane : « On va en reparler des solutions qu'il vous avait proposé. Mais sur la première fois. »

P29 : « Non mais parce que j'étais allée pour la dépression et pas pour l'insomnie. »

Floriane : « D'accord donc vous aviez des attentes surtout sur la dépression. »

P29 : « Oui plus particulièrement. Mais j'étais bien contente qu'il règle temporairement, enfin, moi ça m'a fait beaucoup de bien quand même. »

Floriane : « D'accord, les qualités que vous recherchiez chez lui c'était quoi ? »

P29 : « Bah toujours la même chose, de l'écoute pour pouvoir poser le bon diagnostic et m'apporter les bonnes solutions. »

Floriane : « Alors P30, vous avez pas consulté de médecin, donc si vous consultiez un médecin qu'est-ce que vous attendriez de lui ? Quelles qualités vous attendriez ? »

P30 : « Bah pas qu'il me donne un médicament, parce que je le prendrais pas. Souvent on me donne un traitement pour quelque chose, je le prends 2 jours et puis après j'oublie. Donc pas un médicament, peut-être qu'effectivement, plus essayer de comprendre pourquoi j'ai un sommeil qui est entaillé. Oui de l'écoute, je pense que c'est important pour un médecin. »

Floriane : « Plutôt essayer de comprendre pourquoi plutôt que d'apporter une solution. »

P30 : « Oui parce que finalement c'est facile pour un médecin de vous dormez pas bon bah c'est pilule rose. Non ça c'est pas ce que j'attends, peut-être ponctuellement, si j'étais très très fatigué, ou pour passer un palier. Et ce serait plus de l'écoute, un accompagnement peut-être. Parce que oui c'est peut-être psychologique, y'a peut-être derrière quelque chose. »

Floriane : « D'accord, P31 quelles étaient vos attentes lors de votre consultation ? Vous avez pas consulté non plus. »

P31 : « Non mais je me suis rendu compte en écoutant que j'avais consulté mais indirectement aussi, un peu comme P29, j'ai, à une époque où j'étais pas très bien dans mes baskets, je suis allé voir mon médecin pour me réguler vers un psy. Du coup, j'en avais parlé et il m'avait prescrit des somnifères et en même temps je voulais pas m'enfermer dans une prison chimique. Mais en même temps, je me disais, ça peut m'aider quelques temps, donc j'en ai pris quelques-uns mais finalement j'ai pas trouvé que c'était vraiment efficace. Et qu'est-ce que j'aurai attendu, je sais pas vraiment. Parce qu'en fait je

pense que je sais pourquoi j'ai des insomnies. Je sais juste pas comment le régler. Je pense clairement que je réfléchis trop, j'ai des peurs qui sont là. Donc à côté de ça je fais une thérapie et maintenant je me dis, est-ce que j'ai pas pris des automatismes qui me mettent dans des positions où je dors plus. Du coup est-ce que j'aurais besoin de quelque chose pour m'endormir bah peut-être pas, du coup j'essaie de faire sans. Mais tellement je suis rentré dans mes habitudes. »

Floriane : « Alors justement je vous pose la question, les solutions qui vous ont été proposé, vous en évoquez déjà quelques-unes, il vous a proposez un psy, vous disiez des TCC ? Des thérapies cognitivo comportementales ? »

P31 : « Non. »

Floriane : « J'ai mal compris alors. »

P32 : « Non ou alors il me l'a fait sans que je m'en rende compte. »

Floriane : « Non mais parce que vous parliez d'automatisme. »

P31 : « Ouais bah ça c'est moi qui me les suis créés, de mettre quelque chose pour m'endormir le soir. Parce que moi vraiment le problème c'était à l'endormissement, parce que moi la nuit enfin je trouve pas ça gênant et choquant, c'est vraiment l'endormissement qui me pose le plus de problème. Et du coup, je me suis créé des rites, enfin quelque chose de dire, ça, ça marche. Si je prends une zone d'abstraction, par exemple, moi la lecture, ça marche pas du tout. Le livre, je vais le finir et je vais toujours pas dormir. Et vraiment, c'est quelque chose qui me permet de m'évader, d'avancer. Donc, les films ça marche bien, la musique aussi, mais pas forcément parce que si j'aime pas la musique enfin bon bref. Ouais j'ai des problèmes psychologiques. Non mais clairement du coup je crois que c'est lié à certaines peurs ou quelque chose comme ça et faudrait que je trouve une réponse. Là je suis dans une thérapie, est-ce que ça a des répercussions, bah j'en suis même pas conscient puisque du coup je trouve des façons de contourner. »

Floriane : « C'est la solution qui vous a été proposée finalement, de faire une thérapie ? »

P31 : « Bah non c'était moi qu'était venu à cette époque-là pour ça et bizarrement, et puis au fond j'étais déjà persuadé que c'était la solution. Parce que on m'a donné des somnifères et les somnifères j'ai pas du tout aimé. »

Floriane : « Donc voilà, 2ème proposition, on vous a proposé des somnifères qui. »

P31 : « Je les prenais et j'étais en plein forme. Sauf le lendemain matin, où du coup, je me rappelle au début, et un jour je me réveillais pas alors j'ai essayé des vitamines et comme ça marchait pas j'ai pris un Guronsan® et j'ai pas dormi pendant 48h ».

Floriane : « Ah bah le Guronsan® c'est pas fait pour dormir. »

P31 : « Non, non mais c'était au réveil, parce que du coup j'avais plus de patate, j'avais plus rien. Du coup quand vous disiez quelque chose pour m'endormir et me réveiller le matin. C'était un peu ça. Maintenant que j'ai quelque chose pour m'endormir il me faut quelque chose pour me réveiller. Et puis ça m'aidait même pas vraiment à m'endormir et puis le Guronsan® j'ai pas dormi pendant 48h, non mais vraiment. C'est juste affreux. »

Floriane : « Et quand on vous a proposé le somnifère, vous avez discuté, vous lui avez dit non je suis pas d'accord, ça me plaît pas ? »

P31 : « Non j'étais plutôt d'accord mais temporairement. Et au final, j'en ai essayé 2 différents. Il m'a dit y'en a un tu vas voir, prends le pas entier d'un coup y'a des gens qui se réveille jamais. J'exagère mais un peu ça, et du coup, ça a pas eu spécialement d'effet sur moi. »

Floriane : « D'accord, y'a pas d'autres choses qui vous ont été proposées durant toute votre vie ? »

P31 : « Non j'aurais peut-être du tenter des trucs vaudous des choses comme ça, mais non, ça m'a pas été proposé. »

Floriane : « Et de la phytothérapie, de l'aromathérapie ? »

P31 : « Ah si, avant les, en fait j'en ai parlé plein de fois à mes médecins je me rends compte, y'avait un autre médecin, des décontractants musculaires. Bah ça marche non plus. Ouais des décontractants pour dire bon on passe pas aux somnifères on va essayer quelque chose de plus doux. »

Floriane : « Comme c'est les mêmes classes c'est bien. C'est exactement la même chose. »

P31 : « Ah d'accord. »

Floriane : « Et vous avez pas fait de relaxation, des plantes, acupuncture ? On vous a jamais proposé ce genre de choses ? »

P31 : « Non et puis des médecines parallèles je suis un peu un sceptique, du coup, j'ai un peu du mal. »

Floriane : « D'accord. »

P31 : « Je pense par dépit, si vraiment je me sentais mal, je le ferais, mais ce serait vraiment par dépit quoi. »

Floriane : « P30, vous n'avez pas consulté, aucunes solutions ne vous ont été proposées, bon on passe à P29. »

P29 : « Moi du coup, en réfléchissant, j'ai quand même dû en parler avant ma dépression, mon médecin, parce qu'à un moment donné il m'avait prescrit de l'Euphytose®. Alors que je sais que au

moment de la dépression on n'était plus au niveau de l'Euphytose®. Et, est-ce que c'est à cette époque-là aussi, je suis pas sûre, il m'avait conseillé d'arrêté la café. »

Floriane : « Elle vous avait donné des conseils d'hygiène. »

P29 : « Ouais elle m'avait quand même conseillé d'arrêter le café. De me coucher à heures régulières etc., les trucs de base. »

Floriane : « Mais qui font du bien à rappeler. »

P29 : « Oui tout à fait. »

Floriane : « Donc des règles comme ça et puis de l'Euphytose®. »

P29 : « De l'Euphytose® et puis, je pense que dans l'ordre, ça été, Euphytose®, arrêt du café. Mais l'arrêt du café est arrivé au moment de la dépression, je me rappelle plus bien. Et après, au moment de la dépression, c'était Stilnox® parce que à cette époque-là, j'avais même des problèmes d'endormissement, j'avais tout quoi, je dormais vraiment plus bien du tout. Donc il m'a donné du Stilnox® pour l'endormissement pour être sûr que je tombe. Et là, après quand j'ai fait les malaises, et que je suis allée consulter à la clinique du sommeil, ils m'ont dit que le Stilnox® convenait pas à ce que j'avais, parce que c'était pas bon pour les gens qu'avait une tendance dépressive déjà. »

Floriane : « Alors juste pour revenir, vous êtes allée à la clinique du sommeil, donc c'est votre médecin qui vous a proposé ça ? »

P29 : « Oui. »

Floriane : « Et puis eux, là-bas, ils vous ont proposé quoi ? »

P29 : « De me brancher. Ils m'ont branchées d'abord, pour essayer de comprendre comment fonctionnait mon sommeil. Donc, ils m'ont complétement branché et ils ont fait l'analyse du truc. Donc j'ai un trouble du sommeil lent léger. Et ouais. »

P30 : « Ca impose tout de suite quand même. »

P29 : « Et ouais. »

Floriane : « L'avantage qu'elle a, c'est qu'elle sait ce qu'elle a. »

P29 : « Ouais moi je sais ce que j'ai. Donc j'ai des troubles du sommeil lent léger. Ouais et ce que mon médecin m'avait dit, il m'avait dit aussi, si vous avez l'opportunité de faire une sieste et que vous récupérez, faites une sieste. Donc, je sieste pas mal, surtout le week-end, mais si je peux en semaine bah ça m'arrive aussi. Ça m'arrive pas sur le bureau mais ça m'est arrivée, de partir à l'infirmerie. »

Floriane : « C'est la mode maintenant, vous savez dans les grandes entreprises de proposer un coin sieste. »

P30 : « C'est pas idiot je pense. »

P29 : « Et donc à l'analyse du truc, j'ai un sommeil lent léger, le Stilnox® me convient pas, alors ils m'ont rappelé les règles d'hygiène du sommeil. Donc, se coucher à heures régulières, éviter les excitants, faire des activités calmes et pas intellectuelles le soir pour préparer à l'endormissement. Et ils m'ont donné un autre somnifère, qu'est dû, ça va me revenir, c'est un truc en goutte. »

Floriane : « Rivotril® ? »

P28 : « Laroxyl® ? »

P29 : « Laroxyl, et ça c'est miraculeux, c'est un miracle, c'est juste une solution magique. »

Floriane : « Que vous continuez ? »

P29 : « Alors que je continue, moi il m'a dit c'est à la demande, c'est en fonction des besoins. Donc y'a des périodes où j'en prends pas, parce que j'en ai pas besoin. »

Floriane : « Vous vous autogérez, vous êtes pas tombée dans une dépendance. »

P29 : « Non et puis je, moi c'est 3 gouttes, à plus de 3 gouttes le lendemain je suis comme ça. »

Floriane : « Donc on vous a déjà proposé pas mal de chose. Et vous avez discutez certaines de ces propositions ? Vous avez dit oui oui à tout.»

P29 : « Bah moi je suis pas médecin j'y connais rien. »

Floriane : « Vous avez confiance. »

P29 : « Bah oui tant qu'à faire. »

P31 : « Oh l'erreur. »

P29 : « Ouais c'est peut-être une erreur. »

Floriane : « Non, non c'est bien. »

P29 : « On devrait pas, peut-être, vous me faites peur. »

P31 : « Ils sont dans le mauvais camps. »

P29 : « Non, sérieusement, j'ai toujours été dans ces situations-là, comme je vais chez le médecin, dans ces cas-là où je suis vraiment au bout du bout, je suis prête à essayer tous les trucs qu'ils me proposent. Ah si et ils m'ont proposé de faire, pas de la relaxation, ça a un autre nom, de la sophrologie, ouais c'est ça, ça marche pas très bien. Par contre, je suis tombée dans les pommes. »

P30 : « Donc ça marche pas très bien. »

P29 : « C'était pas très efficace. »

P31 : « Bah ouais c'est ça. »

Floriane : « Ça a été efficace mais tout de suite. »

P31 : « Trop d'efficacité. »

P29 : « Ouais c'est ça. »

Floriane : « Oui donc vous avez déjà essayé pas mal de chose. »

P29 : « Ah oui. »

Floriane : « C'est bien vous êtes une bonne élève. »

P29 : « Merci c'est gentil. »

Floriane : « P28, est-ce que vous pouvez nous dire quelles solutions vous ont été proposé ? »

P28 : « Moi j'ai tout essayé je crois, enfin je sais pas, j'attends la solution. Donc, au départ, mon médecin m'avait prescrit quelques somnifères. Quand je suis revenue à la charge pour avoir plus, donc la réponse était non. Donc, là, elle m'a envoyé vers le médecin spécialiste du sommeil sur Grenoble, le Dr Fresco je crois qu'il s'appelle le Dr Fresco. Non je me trompe peut être ou vous connaissez pas. Qui lui m'a envoyé à la clinique du sommeil, pas dans le CHU, en ville, qui m'a envoyé pour me faire brancher. Où j'ai eu l'impression d'avoir passé ma nuit réveillée, mais il parait que j'ai bien dormi. Donc, c'était un petit peu décevant comme résultats. Et là, eux, ils m'ont proposé suite cette nuit, de faire de l'hypnose. D'aller voir un médecin en ville, pour essayer de faire des séances d'autohypnose. Qui m'avaient un peu aidé, mais qui n'ont pas été la solution non plus. Je dis qui m'ont quasiment pas aidé parce que j'utilise toujours ces techniques-là 10 ans après. Donc, je pense que y'a quand même un petit quelque chose. Et donc, ce médecin du sommeil chez qui j'étais revenu après la nuit, m'avait prescrit du Laroxyl®. Qui a marché pendant un bon petit moment et puis qui après ne marchait plus. »

Floriane : « Il a fallu augmenter les doses non ? »

P28 : « Euh, même en augmentant ça faisait rien, donc on a essayé d'augmenter mais j'ai arrêté, ça servait à rien. Après, mon médecin m'a prescrit des anxiolytiques, donc là ça marchait pas mal mais j'ai augmenté les doses petits à petits, je suis arrivée à des doses interdites donc après il a fallu sevrer. Donc après elle m'a fait réduire les doses. »

Floriane : « Elle voulait pas vous prescrire des hypnotiques mais des anxiolytiques elle voulait bien. »

P28 : « Voilà, donc maintenant faut plus que je lui en parle, parce que elle veut plus du tout m'en donner. Si j'en voulais. »

P31 : « Elle est sympa comme médecin. »

Floriane : « Non mais elle pense au bien de sa patiente. »

P28 : « Voilà parce que j'étais dépendante, donc après, on est passé aux choses plus douces. Arrêter le café, donc je bois plus de café. Ça a de l'effet quand même je dirai, pas faire de sport le soir. C'est aussi un truc que je respecte et qui peut marcher. Elle m'a aussi envoyé chez le psy. Il était assez sympathique. »

P30 : « C'est déjà bien. »

P28 : « Ouais bon ça a permis de trouver de petites raisons, mais bon, j'avais plutôt l'impression que c'était, oui me faire prendre conscience de certaines choses, mais ça résolvait pas le problème quoi. Donc j'ai pris conscience de certaines choses. »

Floriane : « Oui donc dans d'autres domaines de votre vie. »

P28 : « Oui dans d'autres domaines de ma vie. »

Floriane : « Donc c'était pas perdu alors, mais pour le sommeil. »

P28 : « Mais pour le sommeil, ça a pas du tout marché. J'ai essayé la phytothérapie aussi, parce que maintenant c'est son grand truc à mon médecin. Maintenant, c'est aubépine, passiflore. »

Floriane : « Mais c'est bien parce qu'elle continue. »

P28 : « J'en mange tous les soirs, aubépine, passiflore, auchechochana. »

Floriane : « Et vous faites pipi toute la nuit. »

P28 : « Et je me laisse avoir. »

P30 : « C'est encore pire. »

Floriane : « Tisane bonne nuit. »

P28 : « Ah ça aussi les tisanes, alors personnellement, j'ai essayé des trucs. Les tisanes, mais j'en prenais toute la journée des tisanes bonne nuit. »

P29 : « Juste après le Guronsan®. »

P28 : « En me disant, plus j'en prends mieux c'est. J'ai essayé le truc qu'était pas autorisé en France avant mais qui l'est maintenant, les hormones, la mélatonine. Que j'achetais dans les aéroports. Aucuns effets. »

P31 : « Parce qu'il fallait se fournir dans les aéroports ? »

P30 : « Oui mais c'était détaxé. »

Floriane : « Vous avez fait pas mal de chose aussi. »

P28 : « Je pense que j'ai un peu tout essayé, enfin ça c'est encore une fois. »

Floriane : « Mais ça, c'est votre médecin qui vous avez proposé la mélatonine ? »

P28 : « Non enfin si elle m'en avait parlé, en me disant que c'était interdit en France mais comme elle savait que je voyageais pas mal pour le travail. Elle a dit si vous voulez essayer. »

Floriane : « Et dans toutes ces solutions, vous avez discuté certaines choses ou vous avez pareil testé tout ce qu'on vous proposait ? »

P28 : « Ah j'ai tout testé. »

Floriane : « D'accord, alors je passe à la question suivante pour vous, qu'est-ce qui fait que vous avez suivi ou non les ordonnances prescrites et les conseils donnés ? »

P28 : « Alors bah en principe, au départ, je suivais toujours et souvent après j'ai dévié. Demander à mon mari de se faire prescrire des choses, augmenter les doses d'anxiolytiques ou des choses comme ça. Quand j'avais l'impression que c'était pas suffisant mais que ça marchait quand même donc je passais à la dose supérieure de moi-même. Sachant que c'est, à la fin, que y'a toujours un problème parce que j'en avais plus donc je. »

Floriane : « Pouvais plus augmenter les doses. »

P28 : « Je pouvais plus augmenter les doses et fallait bien que je dise à mon médecin que j'en avais pris plus que ce qu'il ne fallait, parce qu'elle me disait mais je vous en avez prescrit. »

Floriane : « Et pourquoi vous suiviez pas ces conseils ? »

P28 : « Parce que je voulais un truc qui marche quoi. Et que ça marchait pas suffisamment bien. Ça marchait pas suffisamment longtemps ou. »

Floriane : « D'accord efficacité éprouvée. Et y'avait d'autres choses que vous avez suivi ou non ? Dans ce que votre médecin vous a dit, y'a des choses que vous avez pas suivi ?»

P28 : « Par exemple, pour le psy, elle a dû m'en parler 3-4 fois avant que j'y aille. »

Floriane : « Ouais pourquoi, vous aviez des à priori ? »

P28 : « Ouais j'étais réticente. »

Floriane : « Pourquoi ? »

P28 : « Bah je pensais que j'avais pas besoin de psy. »

Floriane : « Vous aviez peur d'être cataloguée ? »

P28 : « Et mon mari n'a jamais su que j'étais allée voir un psy. »

Floriane : « C'est vrai ? »

P28 : « Ouais je lui ai jamais dit. »

Floriane : « Pourquoi ? Vous vous sentiez honteuse ? »

P28 : « Ouais peut-être. »

Floriane : « C'est intéressant ça. Donc vous avez pas suivi parce que vous aviez peur d'être cataloguée comme folle ou. »

P28 : « Oui et j'avais peur de partir dans une direction qui remettait en cause peut-être plus de choses que ce que je voulais. »

Floriane : « Vous aviez peur qu'on trouve d'autres choses. »

P28 : « Ouais un peu. »

Floriane : « Autres chose non ? »

P28 : « Bah c'est déjà pas mal. »

Floriane : « Donc vous avez quand même discuté certaines choses. »

P28 : « Oui j'ai pas tout accepté du premier coup. Mais j'ai quand même l'impression d'avoir tout essayé ce qu'elle m'a proposé. Y'a rien dans les propositions qu'elle m'a fait que j'ai jamais essayé. »

Floriane : « Et, P29, qu'est-ce qui a fait que vous avez suivi ou non les ordonnances prescrites et les conseils donnés ? »

P29 : « Je suis une nature de petite fille sage, bonne élève, j'ai toujours été bonne élève. J'ai toujours fait ce qu'on m'a dit de faire, une autorité me dit de, donc je fais. »

Floriane : « D'accord, parce que vous avez confiance. »

P29 : « Bah à moins que ce soit vraiment un truc qui me mette la puce à l'oreille, là attends, y'a un truc vraiment bizarre. En même temps à priori, un médecin qui a pris le temps d'écouter, de donner un diagnostic, de chercher des trucs, qui me connait depuis longtemps. Ou un spécialiste de son domaine, je suis facilement manipulable oui. »

Floriane : « Ok donc vous avez tout suivi et rien discuté. »

P29 : « Bah si enfin les somnifères, au début, j'ai fait un peu comme tout le monde, mais y'a pas de dépendance, et il m'a dit pour le moment dans l'état dans lequel vous êtes, on va d'abord s'occuper de vous. »

Floriane : « Poser. »

P29 : « Et après, on verra pour vous sevrer si y'a une dépendance ou pas. »

Floriane : « Donc P30, vous n'avez pas suivi les ordonnances et les conseils donnés parce que y'en a pas eu. Et P31, vous, vous avez fait des choses, on vous a fait des ordonnances, vous avez été voir un psy, on vous a enregistré votre sommeil. Et donc vous avez tout suivi ou vous avez discuté les propositions ? »

P31 : « Ouais moi j'ai discuté de prime abord, parce que je suis pas très médicaments, notamment de me dire je suis sous camisole chimique ça me plaît pas. Et du coup le premier rapport que j'ai eu avec les somnifères a été un peu particulier, parce que du coup, j'étais allé voir mon médecin qui avait prescrit des antidépresseurs et des somnifères. Et je me suis trompé, en pleine journée j'ai pris le somnifère. Et tout le monde me disait, au bout d'un moment je me suis rendu compte, bizarre quand même, y'a quelque chose qui va pas. Ouais c'était ça un truc un peu cotonneux mais complétement alerte, un peu vaporeux quoi. Du coup, ils m'ont dit mais va te coucher, mais t'es un fou. Donc au final, je me suis jamais endormi, j'ai pris ça vers midi, les gens me disait le soir, mais tu peux pas prendre ta voiture, tu vas avoir un accident. Mais bon je pouvais pas dormir au boulot. Donc le soir je suis rentré et je me suis pas endormi tôt comme d'habitude. Donc premier rapport avec, je me suis dit bon ok. Et puis après je suis un peu comme P31, moi quand j'ai des traitements, je les prends les 2 premiers jours, parce que vu que je suis malade je m'en rappelle puis j'oublie. Les traitements longue distance c'est compliqué pour moi. »

Floriane : « C'est intéressant ça. Vous suivez pas les ordonnances parce que vous pensez pas à les suivre.»

P31 : « C'est ça. Et donc, du coup, ça m'est arrivé d'être dans mon lit et de me dire, ah bah j'arrive pas à dormir mais t'as pas pris ton somnifère, bah relève toi, une fois que je suis levé, bah, j'ai plus envie de dormir. Donc le mal était fait, donc voilà, ça, ça a été une des premières choses. Pour le reste, bah le côté psy, j'y crois beaucoup, après ça fait pas des effets immédiats donc. »

Floriane : « Le psy vous étiez allé le voir pour autre chose. »

P31 : « Ouais j'y étais allé parce que, pour devenir quelqu'un de parfait. »

Floriane : « Et les enregistrements du sommeil ? »

P31 : « Bah c'était parce qu'en fait j'avais beaucoup de maux de tête à l'époque, et du coup, j'ai fait toute une batterie de test, un scanner du cerveau. Du coup, on a regardé l'apnée du sommeil, ces choses-là. Et donc, j'ai pas d'apnée du sommeil, je dors pas tout le temps mais j'ai pas d'apnée. »

Floriane : « Y'a d'autres solutions qui vous ont été proposées ? »

P31 : « Non, si, ça m'est revenu tout à l'heure, sur l'hygiène, on m'a dit, essayes de te coucher à heure fixe et c'est quelque chose que j'arrive pas à faire parce que j'ai pas envie. »

Floriane : « Ah oui d'accord, vous avez essayé ? »

P31 : « Non j'ai pas envie enfin, je suis un peu rebelle. Enfin si, j'ai plus ou moins essayé avec les heures tardives en disant c'est le dernier délai, c'est à cette heure-là, tu vas te coucher, mais j'y arrive pas. Quand je dis, j'ai pas envie, c'est, je grossis le trait mais c'est j'y arrive pas en fait. »

Floriane : « Parce que vous avez déjà pris des mauvaises habitudes ? »

P31 : « Ouais. »

Floriane : « Vous voulez pas casser vos mauvaises habitudes. »

P31 : « Ouais puis c'est vraiment je pense que y'a une sorte de rébellion en moi qui dit : je veux pas avoir d'habitudes. Et du coup, j'ai des mauvaises habitudes mais qui sont pas habituelles. »

Floriane : « Là vous cherchez à nous embrouiller. »

P31 : « Non, mais j'ai jamais de journée type. Je me couche jamais à la même heure, je me lève jamais à la même heure. Je mange pas aux mêmes heures, je fais rien. »

Floriane : « Vous travaillez ? »

P31 : « Je travaille tous les jours. »

P30 : « Aux mêmes heures ? »

P31 : « Bah non. »

P30 : « Ah c'est bien. »

P31 : « Moi par exemple, les boulots où y'a une vraie contrainte horaire, c'est un vrai problème pour moi. »

Floriane : « Donc oui on en revient au problème que vous rencontrez. »

P31 : « Oui, socialement, ça pose un problème. Ouais alors que ça me dérange pas de me lever super tôt, ça me dérange pas de. C'est pas des contraintes en elle, sur le fait de l'horaire qui me correspondrait pas, c'est le fait d'avoir des contraintes horaires. Je pense que ça c'est psychologique. »

Floriane : « Vous aimez pas l'autorité. »

P31 : « Oui je pense. »

Floriane : « Si je reprends les solutions qu'on vous a proposé, l'Euphytose®, donc on en a parlé. »

P31 : « Du coup, j'ai noté, je me suis rappelé les noms, Ixprim®. »

Floriane : « Pour dormir ? »

P31 : « Oui et Atarax® mais ça j'ai appris que c'était un anti-histaminique dont l'effet secondaire. »

Floriane : « Oui, c'est ça, et Ixprim®, bah c'est un antalgique qui peut détendre un peu mais bon, moi, mon grand-père prend du Dafalgan® pour dormir et ça marche. »

P30 : « Comme quoi c'est psychologique. »

Floriane : « Et du coup, les solutions, des médicaments, Euphytose®, Ixprim®, l'enregistrement du sommeil, le psy et vous avez pas toutes suivies ces ordonnances quand même. Vous aviez quand même peur des médicaments ? »

P31 : « C'est pas une peur, j'aime pas en fait. Par exemple, les antidépresseurs, je voulais pas commencer, parce que j'aime pas l'idée. »

Floriane : « Vous avez pas confiance. »

P31 : « C'est pas que j'ai pas confiance, c'est, je suis plutôt confiant dans la médecine, dans ces choses-là. C'est juste que je me dis que c'est compenser un problème, qui peut être réglé par ailleurs. Par exemple, la piste psychologique toujours était quelque chose en quoi je crois, et de me dire bah c'est ça qu'il faut régler, plutôt que de compenser sans régler le problème. »

Floriane : « Oui l'idée de camisole chimique, vous l'avez dit tout à l'heure. »

P31 : « Oui tout ça. »

Floriane : « D'accord. Bon, on revient à P28, qi a eu une super idée entre temps. »

P28 : « J'ai juste oublié une des choses que j'avais essayé. Donc pas dans la première phase où j'arrivais pas à m'endormir et où je dormais pas du tout. Mais, dans la deuxième phase, là où j'arrivais à m'endormir, là le médecin du sommeil, m'avait rappelé en me disant, ah je cherchais dans mes dossiers des gens pour tester un nouveau médicament qui s'appelait l'Epinévlencérine. Et donc, si ça vous intéresse, vous pouvez faire partie des personnes qui testent. Alors, il fallait vraiment que j'arrête tout, tout, tout, que je prenne rien pendant 15 jours pour avoir aucun effet d'autres choses. Donc, je suis arrivée au bout des 15 jours, j'étais complétement épuisée, parce que ça faisait 15 jours que je dormais pas ou 15 nuits que je dormais pas. Et là-dessus, il m'a donné le médicament ou un placebo. Donc voilà, je l'ai pris, le soir je me suis endormie mais comme une masse. »

Floriane : « Oui enfin ça faisait 15 jours que vous dormiez pas. »

P28 : « J'ai pas analysé les choses comme ça. Je devais emmener mes filles à l'école le lendemain matin, je me suis dit, je vais jamais y arriver. Il faut que je réveille mon mari pour lui dire, il va falloir, enfin je me suis levée dans la nuit enfin j'arrivais pas à marcher. Je me suis dit, c'est le truc miracle, c'est super, je vais enfin dormir. Et puis dès le lendemain soir, ça a plus marché, et effectivement la seule raison, j'avais eu un placebo. Il me l'a dit après. Et la seule raison pour laquelle j'avais dormi,

c'est que ça faisait 15 jours que je dormais pas et le fait de penser, tiens j'ai la petite pilule miracle, je vais dormir. »

Floriane : « Vous avez quand même suivi de prendre ce nouveau médicament qu'était pas encore bien testé pourquoi ? »

P28 : « Tout ce qui pouvait résoudre mon problème, j'étais prête à essayer. »

Floriane : « Et c'était financier, on vous payait pour faire ça ? »

P28 : « Non. »

Floriane : « On passe à la dernière question, P28, selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ? »

P28 : « Alors je dirai peut-être 2 choses, déjà trouver un médicament miracle. Moi je compte beaucoup sur l'aspect médicament, ou une solution, enfin avoir une solution pas forcément un médicament. Avoir une solution qui marche à tous les coups. Ce serait super. Et puis, au niveau du médecin, qu'il prenne plus conscience du problème que c'est. J'ai l'impression que mon médecin n'avait pas été insomniaque, ou du moins ne savait pas ce que c'était. Et que pour elle, c'était pas un si grand problème que ça fasse 4 ans, 6 ans, 8 ans, 10 ans, 15 ans, que je dorme pas, c'est pas grave. Parce que quand j'allais la voir, j'avais pas l'air complétement épuisée non plus. Voilà, donc j'ai l'impression, elle essayait bien de me trouver des solutions mais un peu pour me faire plaisir et pour que je reparte. Parce que de toute manière, elle avait pas la solution et j'avais pas l'air si malheureuse que ça. Et de toute façon, quand on vit avec ça, je pense qu'on prend sur soi après dans la journée. C'est peut-être un problème plus particulier, mais moi au début les gens, bon j'en parlais pas non plus, mes amis ont été au courant mais ils me disaient mais on s'en serait jamais douté. Parce que j'ai toujours pris sur moi pour que les journées se passent normalement et puis avec des enfants en bas âge de toute façon, qu'est-ce qu'on peut faire d'autres, enfin, tant qu'on peut le faire, on le fait. Et donc, pareil, devant le médecin, j'essayais d'être forte, mais au fond de moi, je me disais, si elle pouvait être plus compréhensive, et comprendre que c'est vraiment un problème pour moi. »

Floriane : « Ça vous aurait fait du bien qu'elle vous écoute une peu plus. »

P28 : « Oui plus. Mais une consultation de 20 minutes, ça marche pas dans ces cas-là, parce que si on commence à discuter un peu pour qu'elle comprenne un peu l'ampleur de la chose. »

Floriane : « Et le médecin du sommeil vous avez reçu en combien de temps ? »

P28 : « J'avais l'impression que c'était un peu plus long ces consultations, et beaucoup plus à l'écoute. »

Floriane : « Au moins la première fois. »

P28 : « Oui au moins la première. J'y suis pas allée très souvent non plus, j'ai dû y aller 3-4 fois. »

Floriane : « P29, vous avez d'autres idées pour améliorer la prise en charge de l'insomnie ? »

P29 : « Je pense que c'est un problème qu'il faut détecter très tôt dans la vie parce que ce genre de chose une fois que c'est installé, c'est super dur à faire partir en, avec, même avec beaucoup de bonne volonté. »

Floriane : « Donc un dépistage finalement ? Que le médecin pose la question au patient ?»

P29 : « Oui, bah j'aurais peut-être pas utilisé ce mot là mais oui. Oui je pense que plus c'est pris tôt mieux c'est. Je pense que y'a beaucoup de facteurs psychologiques, c'est indéniable. Moi je me rends compte des grosses phases d'insomnie, ça correspond quand même à des phases de stress ; des choses comme ça. Et, y'a pleins de facteurs psychologiques qu'ont été bien relevés par P29 , déjà, à le dire, ça fait ouais t'es un peu perturbé quoi. Ouais, faut déjà, y'a beaucoup de problèmes psychologiques autour de l'insomnie qui implique fatalement du temps, de l'écoute. Et à rechercher, et à creuser, et pas se contenter, je pense, de la première réponse qui vient. »

Floriane : « Donc il faut des consultations dédiées ? »

P29 : « Ah ça, moi j'ai pas la solution. »

Floriane : « Est-ce que vous êtes choquée si on vous envoie directement vers le psychologue ou le psychiatre qui lui a plus le temps de, qu'un médecin généraliste ? »

P29 : « Est-ce que je suis choquée ? Alors parce que moi je suis allée voir un psy aussi puisque j'étais en dépression depuis, est-ce que j'y serai allée juste pour les troubles du sommeil ? Je suis pas sûre. Je pense pas. J'anticipais pas les conséquences que ça pouvait avoir après. Et j'avais pas conscience que ça pouvait être lié à un trouble psychologique finalement cette insomnie. Donc y'a vraiment des résistances à passer, voilà, qu'il faut prendre en compte. »

Floriane : « D'accord. P30, selon vous quelles améliorations sont envisageables dans la prise en charge de l'insomnie ? »

P30 : « Si ça devait véritablement arriver à me perturber et aller chercher une aide. Je pense pas que les médicaments me…Par contre , je pense qu'effectivement, dans les périodes de fort stress, je dors moins bien, on va dire que j'ai fait tout seul on va dire ce diagnostic, qui je pense est un petit pour tout le monde le même. Moi je serais plutôt, dans la tête ce serait plutôt des choses comme du yoga, des choses comme ça. »

Floriane : « Vous aimeriez que votre médecin vous propose des solutions parallèles. »

P30 : « Voilà. »

Floriane : « Qu'il vous oriente ? »

P30 : « Oui, pas un psy non plus. Y'a des choses que j'arriverais pas à dire de toutes les façons. Donc ce serait plutôt des choses comme ça qui essaieraient d'évacuer le stress de la journée. Et je pense que ce serait pour moi une solution à prioriser. Pas obligatoirement la seule, mais à prioriser. »

Floriane : « D'accord donc la relaxation, la sophrologie. »

P30 : « Oui les plantes aussi, je suis pas tout à fait contre ce genre de choses qui me semblent peut-être aussi moins. On s'accoutume moins à ce genre de choses. »

Floriane : « Et enfin P31 ? »

P31 : « Moi je pense que y'a un gros effort de sensibilisation à faire, dans le sens où, moi j'entendais notamment dans les autres témoignages mais même dans le mien. On se dit que ça peut être un problème l'insomnie. C'est juste quelque chose qu'on vit ou qu'on vit pas, mais on se dit pas que c'est quelque chose qui peuvent arriver à d'autres. En en parlant avec d'autres on se rend compte que y'en a d'autres. Mais et de se dire aussi comment on fait , enfin je pense que le sommeil c'est quelque chose d'assez personnel. Donc, au final, on peut jamais savoir si c'est bien ce qu'on fait, est-ce que, on se compare. Mais y'a des gens qu'ont besoin de besoin de dormir beaucoup, d'autres peu, et on n'a pas vraiment de truc pour dire ah bah c'est ça qu'il faut faire. Dans tout ce qu'on disait sur les solutions sur l'hygiène, moi j'ai découvert à force avec le temps. Par exemple, le soir les activités un peu intense et cardio bah forcément ça retarde le sommeil, mais pareil, je l'ai appris par moi-même, jamais on m'en avait parlé avant. Tous les excitants, la caféine par exemple, moi ça me juste aucun effet, je peux en prendre n'importe quand, n'importe comment, ça me fait aucun effet. »

Floriane : « Ça vous empêche pas de dormir. »

P31 : « Bah non, pendant très longtemps j'en ai pas bu et je dormais pareil. Et après y'a des moments où je me dis, je vais essayer de pas prendre par exemple, 16h c'est, et j'en prenais que le matin, ça a vraiment aucun effet sur moi. »

Floriane : « Donc ce que vous essayez de dire, c'est que en fait le médecin, il devrait d'emblée rechercher les habitudes, même pour quelqu'un qui ne dit pas à son médecin qu'il a des troubles du sommeil, que le médecin devrait d'emblée déjà les rechercher et leur demander comment se passe leur nuit etc. »

P31 : « Ouais bah là, vous revenez sur l'idée du dépistage, je sais pas si c'est intéressant ou pas. Après en tout cas, c'est au moins comprendre, pour moi y'a vraiment ce côté personnel du sommeil. Donc comprendre comment est la personne en face et si c'est en adéquation avec ce qu'elle a besoin ou pas. Après, est-ce qu'il faut dépister ? Effectivement, j'ai l'impression que tous les gens qu'on est là, on y est tous allé pour autre chose et puis finalement, on s'est dit tiens j'ai petit trouble du sommeil, si on en parlait ? Donc, effectivement, si le dépistage peut arriver à passer ce barrage-là. Mais après, c'est vraiment la compréhension, moi la clinique du sommeil j'en avais jamais entendu parler. De se dire, ouais, toute une sensibilisation sur le fait que ouais le sommeil c'est un des éléments importants

comme on nous fait 5 fruits et légumes par jour, ces choses-là. Et que bah le sommeil c'est aussi important. »

Floriane : « D'accord donc ce serait intéressant, une campagne grand public. Bon est bien c'est terminé, je vous remercie. »

ANNEXE IV : CODAGE DES FOCUS GROUP

CATEGORIE : Sommeil : représentations et croyances

- **Thème : caractéristiques de l'insomnie/description des troubles du sommeil**

Sous thème :

- difficultés d'endormissement
- sommeil fractionné/multiples réveils nocturnes (=troubles du maintien du sommeil)
- somnolence/impression d'être dans un demi-sommeil
- sommeil non réparateur
- réveil précoce
- agitation nocturne

- **Thème : représentation d'un bon sommeil**

Sous thème :

- sommeil réparateur, se lever en forme
- pas de réveils multiples/nuits calmes
- pas de cauchemars
- rêver
- durée suffisante
- endormissement rapide
- ne pas avoir besoin de médicaments pour dormir
- se réveiller de façon naturelle (sans réveil)

- **Thème : croyances**

Sous thème :

- pleine lune
- hérédité
- représentations
- mystère

- **Thème : Etiologie identifiée/facteur déclenchant**

Sous thème :

- non expliquée

- ménopause
- soucis personnels
- soucis professionnels, stress
- horaires de travail (travail de nuit, horaires décalés…)
- problème de santé
- absence de lâcher prise/cogite
- enfants
- grossesse
- choc émotionnel

CATEGORIE : Retentissement de l'insomnie

- **Thème : physique/moral**

Sous thème :

- fatigue
- somnolence diurne
- irritabilité
- énervement/tension nerveuse
- stress
- hypersensibilité/à fleur de peau
- perte de maitrise de soi
- difficultés à relativiser, à prendre du recul
- difficultés de concentration
- troubles mnésiques
- fatigue
- esthétique (se sentir pas belle, baisse de l'estime de soi)

- **Thème : organique**

Sous thème :

- céphalées/migraines
- malaises
- herpès
- gêne oculaire

- **Thème : nocturne**

Sous thème :

- ruminations, idées noires, préoccupations
- angoisse
- souffrance morale
- ennui

- **Thème : professionnel**

Sous thème :

- diminution des performances
- obligations/contraintes
- absentéisme

- **Thème : familial/vie privée**

Sous thème :

- chambre à part/gêne du conjoint
- irritabilité
- culpabilité
- pas envie de faire les tâches quotidiennes

- **Thème : social**

Sous thème :

- pas envie de sortir le soir
- pas envie de faire des activités

- **Thème : mise en danger**

Sous thème :

- endormissement au volant/accident de voiture
- activités à risque
- grossesse (syndrome de sevrage du nourrisson)

CATEGORIE : Les freins à la consultation (pas de consultations ou pas de consultations dédiées principalement au problème d'insomnie)

- **Thème : pas de retentissement, pas de souffrance ressentie**
- **Thème : fatalité**
- **Thème : échec, sentiment d'impuissance du corps médical**
- **Thème : pas envie de prendre un traitement**
- **Thème : problème secondaire, minimisation**
- **Thème : méconnaissance**

CATEGORIE : Raisons ayant incité le patient à consulter

- **Thème : retentissement**

Sous thème :

- professionnel
- organique

- **Thème : peur**

Sous thème :

- des conséquences l'insomnie sur la santé
  - mémoire
  - tension artérielle
  - poids
- des conséquences de la prise médicamenteuse sur la santé
  - mémoire
  - fragilisation d'organes
  - grossesse

- **Thème : échec**

Sous thème :

- de l'automédication
- des médecines parallèles, RHD

- **Thème : besoin, nécessité**

Sous thème :

- besoin d'avoir une explication, de comprendre
- besoin de trouver une solution pour retrouver un sommeil de qualité
- besoin d'une ordonnance

- **Thème : pression extérieure**

Sous thème :

- amis
- famille
- médecin

CATEGORIE : Attentes des patients lors de leurs consultations

- **Thème : trouver une solution**

Sous thème :

- médicamenteuse
- efficace
- absence d'effets secondaires
- sans dépendance
- posologies adaptées, minimales
    - rapide
- non médicamenteuse
    - orientation vers un spécialiste
    - RHD, médecines parallèles…

- **Thème : qualités relationnelles du médecin**

Sous thème :

- écoute
- confiance
- soutien, motivation
- rassurer
- empathie (compréhension, pas de jugement ni leçon de morale)
- compétence
- respect, considération
- ouvert d'esprit
- savoir passer la main

- **Thème : prise en charge globale**

Sous thème :

- connaître/rechercher la cause
- approche personnalisée
- proposer plusieurs options thérapeutiques/alternatives
- considérer l'insomnie comme une pathologie à part entière, ne pas minimiser
- prendre le temps nécessaire

CATEGORIE : solutions thérapeutiques

- **Thème : traitement médicamenteux**

Sous thème :

- avec ordonnance
- sans ordonnance (Euphytose, fer, magnésium, mélatonine, aubépine, passiflore, sédatif PC, donormyl, valériane)

- **Thème : médecines parallèles**

Sous thème :

- homéopathie
- acupuncture
- phytothérapie
- auriculothérapie
- ostéopathie
- magnétiseur
- luminothérapie

- **Thème : méthodes de relaxation**

Sous thème :

- yoga/méditation
- sophrologie
- relaxation/respiration
- hypnose/ autohypnose
- réflexologie
- Tai Chi

- Chai Tsu
- Stretching

- **Thème : consultations spécialisées**

Sous thème :

- psychothérapie/TCC
- centre du sommeil
- pneumologue

- **Thème : habitudes de vie**

Sous thème :

- alimentation
- activités physiques
- rituels du sommeil
- occupations lors des réveils nocturnes
    - jeux
    - lecture
    - télévision
    - écouter de la musique
    - rangement
    - écriture
- sieste
- développement personnel

- **Thème : conjoint** :

Sous thème :

- chambre à part
- écarteur de nez
- appareillage SAS

- **Thème : s'informer/éducation**

Sous thème :

- lectures
- ordinateurs
- conférences
- télévision

CATEGORIE : facteurs influençant la compliance envers les prescriptions/conseils prodigués par le professionnel de santé

- **Thème : traitement médicamenteux**

- compliance car :

Sous thème :

- efficacité
- absence de choix, issue bouchée

- pas de compliance car :

Sous thème :

- ordonnance trop lourde, trop de prescriptions
- oubli, difficultés à prendre un traitement au long cours
- inefficacité (pas d'amélioration du temps de sommeil et/ou sommeil non réparateur)
- posologies inadaptées
- effets secondaires
- peur, appréhension, dépendance

- **Thème : médecin**

- compliance car **:**

Sous thème :

- confiance
- écoute

- pas de compliance car :

Sous thème :

- manque de confiance, intuition que la proposition n'est pas adaptée
- manque d'écoute
- manque d'explications/ informations
- errance thérapeutique

- **Thème : expérience/histoire personnelle**

Sous thème :

- connaissance sur le sujet
- image de soi
- peur

- **Thème : intervention extérieure**

Sous thème :

- critique de la prescription/de l'ordonnance
- pression familiale

- **Thème : accès aux soins**

Sous thème :

- coût financier
- manque de temps
- délai trop long
- déserts médicaux

CATEGORIE : améliorations envisageables

- **Thème : formation**

Sous thème :

- améliorer la formation des MG, les sensibiliser au dépistage
- former des spécialistes

- **Thème : temps**

SERMENT D'HIPPOCRATE

En présence des Maîtres de cette Faculté, de mes chers condisciples et devant l'effigie d'HIPPOCRATE,

Je promets et je jure d'être fidèle aux lois de l'honneur et de la probité dans l'exercice de la Médecine.
Je donnerais mes soins gratuitement à l'indigent et n'exigerai jamais un salaire au-dessus de mon travail.
Je ne participerai à aucun partage clandestin d'honoraires.
Admis dans l'intimité des maisons, mes yeux n'y verront pas ce qui s'y passe ; ma langue taira les secrets qui me seront confiés et mon état ne servira pas à corrompre les mœurs, ni à favoriser le crime.
Je ne permettrai pas que des considérations de religion, de nation, de race, de parti ou de classe sociale viennent s'interposer entre mon devoir et mon patient.
Je garderai le respect absolu de la vie humaine.
Même sous la menace, je n'admettrai pas de faire usage de mes connaissances médicales contre les lois de l'humanité.
Respectueux et reconnaissant envers mes Maîtres, je rendrai à leurs enfants l'instruction que j'ai reçue de leurs pères.
Que les hommes m'accordent leur estime si je suis fidèle à mes promesses.
Que je sois couvert d'opprobre et méprisé de mes confrères si j'y manque.