

Insomnie : comme je vous comprends. Ensemble, nous allons nous en sortir !!

Oui, des solutions naturelles existent, il est urgent de les partager avec vous

Chère lectrice, cher lecteur,

Quand vous souffrez d'insomnie, les gens **ne vous comprennent pas**.

Pour ceux qui ne l'ont pas vécue, l'insomnie, *ce n'est pas si grave !*

Sous prétexte qu'ils font une nuit courte de temps à autre, les gens croient savoir ce que vous ressentez... Et d'après eux, l'insomnie n'est pas une maladie ni quelque chose de très sérieux.

De toute façon, ils pensent que « *vous dormirez mieux ce soir* » ou « *vous devriez vous dépenser davantage* » ...

Quelle erreur... et quelle injustice !

En vous traitant ainsi, ils vous rendent un *bien mauvais service* !! Ils vous poussent à vous négliger, à vous enfoncer dans le silence... et dans votre souffrance.

Mais parfois – c'est rare – on tombe au contraire sur des personnes incroyablement humaines, qui ont fait la même expérience que vous.

Elles vous comprennent – et cela fait tout la différence.

Je l'ai senti tout de suite en lisant le témoignage ci-dessous, qui résonne à la fois comme un appel à l'aide, mais aussi comme un grand message d'espoir pour tous les insomniaques.

C'est pourquoi je vous invite vivement à le lire. Vous ressentirez comme moi, je vous le souhaite, un grand soulagement, l'impression d'être enfin reconnu, par une personne qui connaît le problème, qui a touché le fond, et qui vous tend la main pour vous en sortir.

Quel bonheur, quel rafraîchissement. Je vous offre ce message comme un petit cadeau personnel, intime.

Bonne lecture,

Jean-Marc Dupuis

25 ans d'enfer avec les insomnies

Chère lectrice,
Cher lecteur,

J'ai moi-même **souffert d'insomnies pendant vingt-cinq ans**, jusqu'à il y a peu de temps...

Je connais ce sentiment insupportable d'attendre un sommeil qui ne vient jamais.

Je me souviens de ces nuits à regarder les heures passer sur mon radio-réveil, les deux points qui clignotent au rythme des secondes... Tandis que je réfléchissais, de longues heures, faute de parvenir à m'endormir.

Peut-être que vous aussi, vous connaissez cette sensation étrange de **cogiter dans le noir**, de se poser toutes les questions possibles, de tout remettre en question, de repenser à ce que vous préféreriez oublier... Parce que vous n'avez rien d'autre à faire, et **que vous êtes seul**.

Car oui, l'insomnie c'est d'abord la **solitude**. De longues heures passées avec soi-même, à attendre le sommeil... mais il ne vient jamais. Peu à peu vous fatiguez, vos pensées déraillent et vous échappent. Vous commencez à avoir mal partout, ce sont des douleurs d'épuisement, et vous finissez par vous dire « **Je ne m'en sortirai pas** ».

Pour les personnes atteintes de troubles du sommeil, ce scénario cauchemardesque se produit plusieurs fois par mois, par semaine, **voire même toutes les nuits**. Vous traversez l'ennui mortel, les questions existentielles, les idées noires, la douleur physique, l'épuisement, le désespoir, jusqu'à ce que le sommeil « forcé » vous assomme...

...car oui, bien sûr, on arrive à dormir, même quand on est insomniaque. Mais ce n'est pas un sommeil réparateur, c'est le minimum de sommeil pour survivre, pour ne pas devenir complètement fou ! Il ne procure aucun plaisir, aucune impression de lâcher prise, pas de plénitude. C'est le minimum syndical, la marche forcée, **le corps qui lâche**.

Ces descriptions vous sont peut-être familières... En tous cas, c'est la manière donc j'ai vécu mes insomnies pendant environ vingt-cinq ans.

L'insomnie m'a dicté ses règles pendant presque la moitié de ma vie. J'ai longtemps pensé que c'était normal – que je devais m'y faire, que c'était mon **rythme**...

Mais passer sa vie à être épuisé, ce n'est pas un **rythme**. **C'est une maladie**. J'ai mis du temps, mais j'ai fini par comprendre que je jouais avec ma vie.

N'en avez-vous pas assez, d'être toujours faible et fatigué ?

Si je parle de « jouer avec ma vie », ce n'est pas une exagération. Vous le savez bien : les troubles du sommeil détraquent votre vie. Ils vous empêchent de profiter des bons moments. Tout devient pénible : dire « bonjour » à vos collègues, dire « s'il-te-plaît » quand vous demandez le sel, calculer la monnaie qu'on doit vous rendre au magasin...

Dans mon cas, un des pires moments était celui d'aller à la boulangerie. Cela semble anodin, mais la boulangerie où j'allais était très populaire, et il fallait faire la queue. J'avais souvent quatre ou cinq personnes devant moi, et j'étais **incapable d'attendre aussi longtemps**.

Au bout d'une minute, j'avais l'impression d'être là depuis une éternité. Mes yeux se fermaient tout seuls, je sentais mes jambes vaciller, je basculais d'avant en arrière... Mon corps n'était même plus capable de rester debout plus de deux minutes ! Plus d'une fois, je suis rentré chez moi excédé, sans même avoir eu le temps d'acheter une baguette ou des croissants.

En fait, toutes les activités qui ne consistaient pas à **rester assis ou allongé** m'épuisaient.

Certaines situations m'ont rendu **triste** et **honteux**. Il m'arrivait de garder mes neveux le week-end, et de jouer avec eux dans le jardin. Ils grimpaient aux arbres, nous jouions au football, avant de nous poursuivre avec des pistolets à eau... C'étaient de **bons moments**.

L'insomnie a balayé tout ça : quand je ne somnolais pas, je les surveillais de loin, avachi sur une chaise longue, les yeux mi-clos. Et je n'avais **même plus la patience de supporter leurs cris, ni d'apprécier leur joie**. Ce n'était plus un plaisir de passer du temps avec eux... C'était une purge. Je me sentais agressé par le bruit, par l'agitation, alors que j'aurais dû profiter de ces instants.

C'est ce qui rend les troubles du sommeil aussi tragiques : même les moments les plus doux deviennent insupportables... parce que **vous n'êtes plus capable d'apprécier quoi que ce soit**. Et vous ne le réalisez que lorsqu'il est trop tard.

Et si les troubles du sommeil allaient jusqu'à détruire votre vie ?

Plus ils durent, et plus ils rongent **des pans entiers** de votre vie. Votre couple, votre famille, vos amis, vos collègues... Vous risquez de tout perdre. Et surtout, ils s'en prennent à vous physiquement comme n'importe quelle maladie :

- Vous avez souvent froid, même quand il fait bon.
- Les activités physiques vous épuisent. Vous n'êtes plus capable d'aller courir, de faire de la gym, de nager...
- Vous faites plus vieux que votre âge. D'ailleurs vos proches vous font remarquer que vous avez **mauvaise mine**. C'est normal, VOUS N'ÊTES PAS DANS VOTRE ETAT NORMAL.

C'est un fait : quand vous dormez mal, vous êtes **vulnérable**. Toutes les études s'accordent sur ce point : **les personnes atteintes de troubles du sommeil sont plus touchées par la dépression que n'importe quelle autre catégorie de la population [1]**. Et vous le savez : des idées noires s'emparent de vous, et il est dur de s'en débarrasser... plus dur que pour les gens qui dorment.

Qui comprend les insomniaques ?

Les gens qui dorment, justement, vous traitent curieusement. Tout ce que je viens de vous dire dépasse la plupart d'entre eux. Pour ceux qui ne l'ont pas vécu, l'insomnie, par exemple, *ce n'est pas si grave* ! Ca leur arrive même parfois, de mal dormir. Alors ils croient souvent savoir ce que vous ressentez... Et d'après eux, ce n'est pas une maladie ni quelque chose de très sérieux.

De toute façon, ils pensent que « *vous dormirez mieux ce soir* » ou « *vous devriez vous dépenser davantage* » ... En minimisant ce que vous vivez, ils ne vous aident pas. Alors vous arrêtez d'en parler.

Vos nuits d'angoisse, deviennent votre **secret**. Vous vous forcez à faire bonne figure, à donner le change... Et c'est encore pire, car **vous faites des efforts que vous n'auriez pas dû faire** !

Quand on minimise votre souffrance, vous vous sentez exclu, ou alors vous pensez que vous « en rajoutez », que vous n'êtes pas légitime... Alors j'aimerais clarifier une chose avec vous, maintenant : **ce n'est pas de votre faute**.

Vous souffrez d'une vraie maladie, même si elle n'est pas « visible ». Et rassurez-vous, je vais vous proposer une solution, la seule solution qui a marché pour moi et pour des milliers d'autres. Vous êtes au bon endroit.

Ne passez pas à côté de votre vie

Se sentir faible physiquement, incapable de vous concentrer, toujours « sous l'eau », toujours déprimé... C'est déjà un calvaire. Mais la conséquence de cet état, c'est aussi que votre vie vous échappe.

- Vous êtes incapable de profiter du moment présent et de vous épanouir. Les rayons du soleil vous donnent mal au crâne. Le chant des oiseaux vous fait mal aux oreilles. Même partir en vacances devient un supplice.
- Peu à peu, **vos mémoire vous fait défaut** – vous cherchez vos clés, alors qu’elles sont dans vos mains, vous oubliez vos enfants à la crèche, vous oubliez de payer vos factures, les rendez-vous professionnels, les anniversaires...
- **Tout vous énerve**, y compris des choses simples comme faire les courses. La foule, le bruit, le stress... Il suffit d’une étincelle pour vous rendre furieux, et ça se voit : on vous trouve plus agressif, irritable, voire **désagréable – le problème, c’est que vous n’avez plus du tout de contrôle sur vous !**

Petit à petit, vous mettez en péril tout ce que vous avez. Vous risquez de perdre vos proches et votre travail. Vous abandonnez vos passions. Tout ce qui demande de l’énergie ou de la persévérance vous échappe...

...et puisque vous êtes en pleine détresse psychologique, vous ne pouvez même plus avoir confiance en votre propre jugement.

En d’autres termes, **vous êtes en train de gâcher votre vie.**

Encore une fois, je sais de quoi je parle : en vingt-cinq ans d’insomnies, j’ai vécu les pires situations qui peuvent en découler :

- **Une femme a failli me quitter** parce que j’oubliais tout, y compris mon visa le jour où nous devions partir en voyage en Floride pour son anniversaire... Un voyage qui était pourtant un cadeau de ma part !
- J’ai été à deux doigts de perdre mon travail juste après mes études, car j’étais **incapable de tenir le rythme** qui m’était demandé... Alors même que c’était un travail passionnant !
- J’ai même évit de justesse un accident de voiture : je conduisais de nuit, seul sur de petites routes en Alsace, et je me suis assoupi quelques secondes... avant d’ouvrir les yeux juste à temps pour éviter le fossé !

Oui, cela peut être aussi grave que ça. Chaque année des gens meurent, et bien d’autres terminent polyhandicapés, parce qu’ils se sont endormis pour la route.

Alors voilà, je vous propose d’essayer avec moi d’en finir avec les insomnies.

Pour cela, je vous propose de vous envoyer des messages avec des solutions pour mieux dormir.

Je ne vous demande rien en contrepartie, si ce n’est de prendre connaissance de ces messages, pour juger vous-même s’ils sont bons pour vous.

Il vous suffit de [cliquer ici](#) pour vous inscrire, c'est gratuit, et votre adresse courriel ne sera jamais échangée, louée ni vendue à personne.

Il s'agit d'une série de quelques messages seulement. Je m'efforce de vous donner toutes les informations pour sortir de l'insomnie au plus vite. Si vous n'êtes pas intéressé, vous n'entendrez plus jamais parler de moi.

Mais de même que j'ai beaucoup souffert d'insomnie, de même je dois vous dire que sortir de cet enfer est possible. Je l'ai fait. Et vous pouvez le faire à votre tour.

Pour recevoir des solutions contre l'insomnie, [cliquez ici](#) (gratuit, sans obligation d'achat ni autre contrepartie).

>>> Je veux recevoir la série de lettres pour en finir avec les problèmes de sommeil <<<

Bien à vous,

Eric Müller