

Une longue nuit... - 1/1

On le sait les jeunes ont du mal à dormir... On se couche et on se lève on se retourne encore et encore sans jamais trouver le sommeil... Alors on sombre dans les petites pillules pour enfin trouver la paix... Mais ce n'est pas la solution...

Après une sale période il est toujours difficile de retrouver le sommeil alors beaucoup d'entre nous deviennent insomniaques (comme moi)... Les nuits paraissent longues, trop longues et le matin le réveil est difficile alors on rate beaucoup de matinée de cours et quand on arrive à se lever et bien sûr à réussir à ne pas rater le bus et ben en cours on dort...

Mais revenons aux nuits

Alors il est environ 2h et on se dit bon aller ce soir je vais essayer de dormir tout pour une fois mais non une fois couché on pense et on pense beaucoup trop la plupart du temps. On réfléchit à nos vies, à nos envies, à "notre" plus tard" mais c'est là qu'on se tourne vers le réveil et qu'on se rend compte qu'il est déjà 4h...

Alors là on se lève on met du son et on se roule une "cigarette" peut être que ça aidera à dormir... Tu parles toujours aussi réveillé... Alors quand c'est comme ça il y en a qui dessine, d'autres qui écrivent et bien sûr qui grattent la guitare...

Totalement désespéré

Pour ma part les premiers temps je n'étais pas trop fatigué mais au bout d'un moment j'en pouvais plus... Je buvais un coup avant de me coucher mais je me suis vite rendu compte que je buvais de plus en plus mon "petit coup" alors j'ai essayé les somnifères et tout allait mieux... Enfin les premiers temps... Au bout de trois mois j'avais déjà triplé la dozzzz sans jamais trouver un réel sommeil...

Bref tout ça pour vous dire que les médocs c'est de la vraie merde !!!!

Comment faire...

J'ai continué à vivre comme une chauve souris et à avoir une vraie gueule de vampire... Bref le lycée j'y arrivais plus et je dormais toute la journée... C'est sûr que les journées passaient beaucoup plus vite que les nuits mais voilà au bout d'un moment les supers nuits commencent à saouler...

Alors voilà aujourd'hui je vais régulièrement à la piscine pour me fatiguer au maximum et juste avant d'aller au lit je me roule une "cigarette" ... C'est sûr que je ne fais pas les 8h de sommeil imposés mais bon je ne m'endors plus vers 5h30 mais vers les 3h30 ce qui est déjà mieux...

Voilà je suis une anti-médocs et je crois que tous les jeunes devraient l'être et ne pas écouter ces foutus psy qui nous dégomment l'esprit avec tous leurs médocs !