

Bonjour Bonjour,

Voilà, ce mail arrive dans votre boîte pour vous proposer de participer à une **brochure collective autour des insomnies**, qui rassemblerait **des textes et des illustrations**, et qui pourrait être téléchargée en ligne comme se retrouver sur les tables d'infokiosques.

Nous sommes un noyau de **trois personnes à porter le projet** (Sandie, Sandra, Héloïse), toutes trois concernées par le sujet et impliquées à différents niveaux dans des dynamiques de soutien auprès de personnes rencontrant des difficultés psychiques et/ou relationnelles.

On aimerait que cette brochure, glissée sous l'oreiller, aide à se sentir moins seul.e quand le sommeil nous quitte. Qu'elle permette l'évasion, et la réassurance, l'échappée belle et la prise de force.

Pour cela, il nous a semblé important dans un premier temps de réhabiliter l'insomnie, de reconnaître toute sa puissance, en faisant une vraie place au **récit de l'aventure singulière qu'elle constitue** (décrire ses caractéristiques, les épopées qu'elle nous fait vivre de nuit comme de jour, raconter ce qu'on en comprend et dans quels états elle nous met...).

Dans un deuxième temps seulement, il s'agira de partager ce qui nous aide à les traverser, d'évoquer nos ruses pour retrouver le sommeil, dans un chapitre qui ressemblerait plus à une **boîte à outils éprouvés**. Parce qu'on va pas se mentir, ces insomnies sont parfois plus proches du cauchemar sans fin et du cercle vicieux que du rêve éveillé, et qu'on cherche souvent avant tout à y mettre fin !

Ceci est donc un appel à contributions!

## **INFOS PRATIQUES**

> **Date limite pour nous envoyer vos contributions : 1er novembre.**

**Date d'impression souhaitée : 21 décembre.** On sera mûr pour hiberner !

> Une adresse mail a été créée pour l'occasion : **[insomnies@riseup.net](mailto:insomnies@riseup.net)**

> Le format envisagé est le classique format **A5**, parce qu'il laisse de la place pour le dessin et autorise les textes un peu longs. C'est un format qu'on peut encore lire au lit... et sur lequel il est possible de se rendormir sans trop de désagréments.

> Il y aura une série deluxe, avec impressions intérieures en couleurs et couverture idéalement sérigraphiée (chaque participant.e en recevra une bien sûr!), mais pour les illustrations (dessins, collages, photos, etc.) il faut garder en tête que la brochure

circulera essentiellement photocopiée en noir et blanc, comme c'est souvent le cas avec les infokiosques.

Question sous d'ailleurs, la première salve d'impressions deluxe sera financée par l'[association Tenir Tête](#) et vendue à prix coûtant. Les impressions noir et blanc seront vendues à prix libre, et les fichiers proposés à [infokiosque.net](#) et [zinzinzine](#) notamment.

> Pour faciliter l'harmonisation de la mise en page, il serait préférable que les textes soient sous format **.doc ou .odt**.

Pour veiller à l'équilibre général, il serait souhaitable que chaque texte ne dépasse pas **7000 signes**, sachant qu'il est possible d'en écrire plusieurs.

Sentez-vous libre d'employer la forme de votre choix (humour et poésie bienvenus !). Précisez sous quel nom vous souhaitez signer votre texte.

> Si vous n'êtes pas super à l'aise avec l'écrit mais que vous êtes un insomniaque de qualité, n'hésitez pas à nous faire signe pour qu'on puisse vous aider à mettre en forme votre témoignage (entretien téléphonique possible).

Tout le monde, sans limite d'âge ou de genre notamment, peut participer.

Merci de faire tourner aux personnes concernées autour de vous !

En attendant courage pour l'été, en espérant que les siestes soient réparatrices!

Sandie, Sandra, Héroïse