



# ÉLOGE DU SOMMEIL

À L'USAGE DE CEUX QUI L'ONT PERDU

DAMIEN LÉGER • MARCEL PROUST • RAMANA MAHARSHI • OVIDE • MARGUERITE  
YOURCENAR • JULES SUPERVIELLE • HÉRACLITE • PAUL VALÉRY • CHARLES PÉGUY  
• MARTIN PAGE • MAURICE BLANCHOT • PABLO NERUDA • ALAIN • MARGUERITE  
DURAS • YASUNARI KAWABATA • ALEXIS JENNI • TCHOUANG-TSEU • SIGMUND  
FREUD • SÁNDOR FERENCZI • STEFAN ZWEIG • FRIEDRICH NIETZSCHE • FRONTON •  
JEAN-LUC NANCY • LIÉ-TSEU • JEAN BAUDRILLARD • LAUTRÉAMONT • SOPHIE DIVRY  
• FERNANDO PESSOA • CHARLES NODIER • JEAN GIONO • LES UPANISAD • ARTHUR  
SCHOPENHAUER • FRANÇOIS GARDE • JONATHAN CRARY • WILLIAM SHAKESPEARE  
• MONTAIGNE • CLÉMENT-JOSEPH TISSOT • ANDY WARHOL

SOUS LA DIRECTION DE DALIBOR FRIOUX



SEUIL



ÉLOGE DU SOMMEIL  
À L'USAGE DE CEUX  
QUI L'ONT PERDU



*SOUS LA DIRECTION DE DALIBOR FRIOUX*

ÉLOGE DU SOMMEIL  
À L'USAGE DE CEUX  
QUI L'ONT PERDU

*ÉDITIONS DU SEUIL*  
*25, bd Romain-Rolland, Paris XIV<sup>e</sup>*

ISBN 978-2-02-131884-5

© Éditions du Seuil, octobre 2017

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

[www.seuil.com](http://www.seuil.com)

*À Sonya,  
à Héloïse et Gaspard, qui tout jeunes nous rendirent  
le sommeil rare et sans pareil.*



## Sommaire

Introduction – Pourquoi tant de veille ? par Dalibor Frioux .....	11
1. Le grand restaurant.....	19
<i>Choix de textes</i> .....	33
Petit manuel de la sieste réparatrice, nouvelle inédite par Alexis Jenni.....	41
2. Le témoin de l’Absolu.....	51
<i>Choix de textes</i> .....	75
3. Morales du sommeil.....	87
<i>Choix de textes</i> .....	99
Dormir est une action, nouvelle inédite par Martin Page .....	109
4. Voulez-vous dormir devant moi ? .....	119
<i>Choix de textes</i> .....	125
Le meilleur moyen de se débarrasser des autres, nouvelle inédite par Sophie Divry .....	139
5. Le roi Sommeil.....	149
<i>Choix de textes</i> .....	167
L’île des Éveillés, nouvelle inédite par François Garde.....	173

6. Un sommeil sans ordonnance	
Un vade-mecum scientifique par Damien Léger .....	185
Conclusion – Un monde sans sommeil ? .....	231
Hommage à Stefan Zweig .....	233
Remerciements .....	235
Index .....	237
Crédits bibliographiques .....	239

## *Introduction*

### Pourquoi tant de veille ?

En 1963, l'artiste new-yorkais Andy Warhol réalisait *Sleep*, son premier essai cinématographique, un film en noir et blanc de près de cinq heures dont l'unique acteur était son amant de l'époque, le poète John Giorno, que l'on voyait dormir, dormir et dormir encore. « À force de voir tout le monde debout tout le temps, j'ai pensé que le sommeil devenait obsolète et que je ferais mieux de vite faire un film sur quelqu'un en train de dormir », expliquait l'auteur. Venant d'un génial noctambule, cette entrée anticipée du sommeil dans un conservatoire, tel un fauve empaillé, laisse songeur.

Le sommeil serait-il devenu obsolète ? Rien, dans la cinquantaine d'années qui nous séparent de *Sleep*, ne permet d'affirmer le contraire. Comme la glace des pôles, il fond à vue d'œil dans la chaleur de nos occupations, de nos voyages, de nos rassemblements permanents. Près de la moitié des adultes français se plaignent de troubles du sommeil. La valeur performance, l'activité pour l'activité semblent nous avoir définitivement dominés. Le sommeil serait une des dernières entraves à la liberté d'entreprendre, de jouir et d'exister. Le numérique et le « big data » étant l'avenir, l'attention humaine s'est hissée au rang de la ressource la plus recherchée et, quel qu'en soit le domaine, la « veille » devient un métier à part entière. Le sommeil, ce temps de cerveau indisponible, réduisons-le

ou vendons-le en comprimés ! On continuerait ainsi à consommer en dormant.

Le sommeil paraît un fossile vivant. L'armée travaille à une gélule antisomnolence et, comme tant d'autres, cette innovation deviendra la norme d'efficacité des civils. Tout pousse à mépriser le repos. Notre vie, héritière des Lumières, mobilisation infinie, rêve d'éclairage total, de connexion permanente, s'organise comme une insomnie collective, conviviale, rythmée, colorée. L'habitant des grandes villes, ambassadeur de l'humanité, ne compte plus ce qu'il raterait s'il dormait son content : sexe, gloire, réseaux, chefs-d'œuvre à déguster les yeux cernés. La nuit au long cours – on ne parle pas ici de la soirée ordinaire – a ses adjoints au maire, ses géographes, ses romanciers, ses légendes et ses commerces spécialisés. Son soleil tentaculaire : l'électricité, et son ciel portatif : les écrans, les places et les scènes. On ne dort plus, on se résigne, on tombe de sommeil, le dos au mur et les mains au clavier. La valeur sommeil s'est effondrée. Ceux qui dorment de leur plein gré sont des bonnets de nuit, coiffés de bonnets d'âne. Nos nuits doivent être aussi belles que nos jours. Comme la vie privée, le sommeil est un truc de vieux.

Tout adolescent aux oreilles garnies d'écouteurs, aux doigts gras d'écrans et aux globes congestionnés peut reprendre en chœur les imprécations de Maldoror :

Heureux celui qui dort paisiblement dans un lit de plumes, arrachées à la poitrine de l'eider, sans remarquer qu'il se trahit lui-même. Voilà plus de trente ans que je n'ai pas encore dormi. Depuis l'imprononçable jour de ma naissance, j'ai voué aux planches somnifères une haine irréconciliable<sup>1</sup>.

1. Comte de Lautréamont, *Les Chants de Maldoror*, Chant cinquième dans *Œuvres complètes*, Garnier-Flammarion, 1969.

Longtemps, le monde se couchait de bonne heure. Sous-connecté, sous-éclairé, il se laissait aller à la nuit. Au lieu de faire des pauses, les humains dormaient, et avec cela tous en même temps, gâchant un temps d'interaction considérable, adhérant lâchement à « l'anéantissement intermittent des facultés humaines ». Personne n'était donc venu dire à ces malheureux, comme Lautréamont, que « celui qui dort est moins qu'un animal châtré la veille<sup>1</sup> » !

Les villes de demain feront le serment de ne plus dormir : tout nous y aidera. Nous ne serons plus jamais seuls face au sommeil, comme l'était Maldoror :

Tant qu'un reste de sève brûlante coulera dans mes os, comme un torrent de métal fondu, je ne dormirai point. Chaque nuit, je force mon œil livide à fixer les étoiles, à travers les carreaux de ma fenêtre. Pour être plus sûr de moi-même, un éclat de bois sépare mes paupières gonflées<sup>2</sup>.

Ces éclats de bois nous seront vendus à la douzaine, et nous pourrons nous aussi nous exclamer :

Vainqueur, je repousse les embûches de l'hypocrite pavot. Il est en conséquence certain que, par cette lutte étrange, mon cœur a muré ses desseins, affamé qui se mange lui-même. Impénétrable comme les géants, moi, j'ai vécu sans cesse avec l'envergure des yeux béante<sup>3</sup>.

Il nous faudra être conséquent et en finir avec cette détestable institution du lit. Comment, se demandait déjà Maldoror, a-t-on pu si longtemps supporter dans chaque

1. *Id.*

2. Comte de Lautréamont, *Les Chants de Maldoror*, *op. cit.*

3. *Id.*

maison cette antichambre de la mort, cet autel où prospèrent les obscurantismes ?

Quand la nuit obscurcit le cours des heures, quel est celui qui n'a pas combattu contre l'influence du sommeil, dans sa couche mouillée d'une glaciale sueur ? Ce lit, attirant contre son sein les facultés mourantes, n'est qu'un tombeau composé de planches de sapin équarri. La volonté se retire insensiblement, comme en présence d'une force invisible. Une poix visqueuse épaissit le cristallin des yeux. Les paupières se recherchent comme deux amis. Le corps n'est plus qu'un cadavre qui respire. Enfin, quatre énormes pieux clouent sur le matelas la totalité des membres. Et remarquez, je vous prie, qu'en somme les draps ne sont que des linceuls. Voici la cassolette où brûle l'encens des religions<sup>1</sup>.

De ce lyrisme, où le sommeil n'est plus que le « hideux espion de ma causalité », notre époque est encore protégée par un certain hédonisme, le prestige du dormeur heureux dans une publicité pour matelas à ressorts. Le sommeil ressemble encore trop au bonheur pour qu'on puisse tout à fait l'évacuer, mais pour combien de temps encore ? Combien de temps pourra-t-il rivaliser à grande échelle avec les mondes virtuels, les réalités augmentées, les drogues garanties sans accoutumance ni séquelles ? N'est-il pas d'ores et déjà condamné à occuper une niche, à réjouir un cercle d'amateurs raffinés qui iront au sommeil comme on se rend à l'opéra baroque ou à une cérémonie du thé ?

Et pourtant, le sommeil est bien plus qu'un reliquat chronophage de notre condition de mammifère, bien plus qu'un petit arrangement intime. Ses enjeux dépassent largement la morale de la paresse ou notre insomnie de la veille.

1. *Id.*

Il est un enjeu de santé publique : le manque de sommeil réparateur favorise les maladies cardiovasculaires, la dépression, le diabète ou l'obésité. Tant et si bien qu'une véritable industrie du sommeil artificiel s'est mise en place, dont nous sommes les champions, avec une consommation record de somnifères et d'anxiolytiques, incroyablement coûteuse... mais rentable et source d'emplois. Avec pour résultat, entre autres, que la chute sous hypnotiques est la première cause de mortalité chez les plus de 80 ans... Quel laboratoire trouvera l'antidote à l'insomnie généralisée ?

Le sommeil touche aux rythmes sociaux, sur lesquels portent tant de débats aujourd'hui : travail le dimanche, travail de nuit, réduction du temps de travail, fatigue des enfants, rythmes scolaires, culture de la nuit, culture de la sieste. C'est la tentation d'une société 24/7 où règne la désynchronisation des temps de travail, de loisir, de repos, de repas, personnel et collectif. Une atomisation du temps. Le sommeil en fait partie : on dort quand on peut, quand on veut, indépendamment des rythmes biologiques et du sommeil des autres.

Comme le décrit Jean-Luc Nancy,

[...] il est possible que le monde aujourd'hui soit tel : sans sommeil ni veille. Dormant debout, veillant assoupi. Somnambulique et somnolent. Monde privé de rythme, qui s'est retiré la possibilité de voir ses jours et ses nuits répondre au régime d'une nature ou d'une histoire. Les oiseaux migrateurs dans la nuit sont déboussolés par l'intense halo de lumière que les grandes cités projettent dans le ciel : ils sont prêts à s'endormir n'importe où, se croyant parvenus aux terres ensoleillées. Monde étal, non égal, inégal au contraire jusqu'à rendre le sommeil lui-même dévasté par l'inégalité. Dormeurs harassés, toujours en alerte, moins tombés que jetés dans le sommeil, précipités par un abrutissement pour de

courtes heures rompues de coups dans la tête, de coups à la porte, de coups de gueule ou de fusil. Dormeurs moins endormis que terrassés, vaincus la nuit comme ils le sont le jour, entassés dans des camps ou couchés dans des fossés, dans des camions ou dans des barques, pourchassés, chassés de leurs couches hâtives. Nuits traversées d'éclairs de feu, de folie, de faim. Nuits dépouillées de leur nuit même, extirpées de l'obscurité et de l'ombre, jetées dans la lumière crue d'un aveuglement nucléaire. Sommeils qui ne sont plus que parodies, caricatures de sommeils, têtes maintenues enfoncées sous l'eau boueuse mais empêchées de se livrer à l'abandon des eaux profondes.

Comment dormir dans un monde sans berceuse, sans refrain apaisé, sans capacité d'oubli, sans inconscience même puisque Éros et Thanatos circulent partout sans vergogne, vigiles sardoniques munis de fouets et de matraques<sup>1</sup> ?

L'enjeu est aussi éducatif : le mauvais sommeil des enfants et des adolescents est préjudiciable à leur croissance, à leur apprentissage et à leur réussite scolaire. L'usage des outils numériques y est pour beaucoup, entre autres modes de consommation.

La sécurité des personnes est également affectée par un sommeil à éclipses : la somnolence est la première cause de mortalité sur autoroute, devant la vitesse et l'alcool. Plus généralement, tous les personnels soumis à des astreintes ou à du travail de nuit sont soumis à des risques (chauffeurs, médecins, policiers, ouvriers, etc.). Il est établi que l'explosion de la navette Challenger en 1986 est aussi due à une fatigue accumulée par les équipes d'ingénieurs et de techniciens.

Le sommeil se vit d'autre part dans un écosystème : il y a donc un enjeu environnemental majeur. Les pollutions lumineuse et

1. Jean-Luc Nancy, *Tombe de sommeil*, Galilée, 2007.

sonore (privée et publique) sont petit à petit intégrées dans les problématiques écologiques.

Il y a enfin ce qui nous intéresse ici, recoupant tous les précédents : un enjeu culturel, moral, spirituel. Quelle place pour le repos, le retrait dans nos sociétés ? Il ne s'agit pas du *loisir*, qui devient un affairément supplémentaire, mais bien du repos. Il ne s'agit pas non plus du *rêve*, sujet éminemment traité par l'art, la littérature et les psychologies, car le rêve reste une continuation de la veille par d'autres moyens. Le rêve n'est que « le *gardien* du sommeil », selon l'étonnante expression de Freud, celui qui fait diversion pour que le repos soit possible.

Il s'agit donc d'un plaisir, d'une esthétique, d'une espérance, d'une communauté du repos et de l'oubli de soi, qui amènent à renverser la table et à poser à nos contemporains la question : *pourquoi tant de veille* ? Que cherchez-vous, noctambules, insomniaques, fêtards, veilleurs de tout poil, que le sommeil, à sa façon, ne vous ait déjà donné et ne puisse encore vous donner ? Peut-être ne l'écoutez-vous plus assez, peut-être est-il trop *low tech*, trop discret, trop démocratique, trop répétitif ?

Sommes-nous devenus trop amoureux et soucieux de nous-mêmes pour consentir à clôturer chaque journée, trop éloignés de la nature, trop orgueilleux pour aimer le sommeil, comme le suggère l'empereur Hadrien de Marguerite Yourcenar ?

Mais si nous pensons si peu à un phénomène qui absorbe au moins un tiers de toute vie, c'est qu'une certaine modestie est nécessaire pour apprécier ses bontés. Endormis, Caius Caligula et le juste Aristide se valent ; je dépose mes vains et importants privilèges ; je ne me distingue plus du noir janiteur qui dort en travers de mon seuil. Qu'est notre insomnie, sinon l'obstination maniaque de notre intelligence à manufacturer des pensées, des suites de raisonnements, des syllogismes et des définitions bien

à elle, son refus d'abdiquer en faveur de la divine stupidité des yeux clos ou de la sage folie des songes ? L'homme qui ne dort pas, et je n'ai depuis quelques mois que trop l'occasion de le constater sur moi-même, se refuse plus ou moins consciemment à faire confiance au flot des choses<sup>1</sup>.

Il faut donc redécouvrir ce que le sommeil a toujours offert. Par bonheur, on a de tout temps beaucoup plus écrit sur lui qu'on ne pourrait le penser. Cette promenade n'est pas un ouvrage d'érudition visant l'exhaustivité, elle se veut un vade-mecum à garder près du lit, de la chaise longue, du hamac, mais aussi des lieux où le travail et le plaisir nous sollicitent si souvent. Les chapitres abordent successivement le sommeil comme remède souverain, comme expérience spirituelle, morale, lien à autrui et enfin forme insoupçonnée du politique. Quatre éloges inédits, composés par des écrivains contemporains, s'ajoutent aux textes choisis dans chaque chapitre. Enfin un dernier texte, de la plume du professeur Damien Léger, expose le dernier état des connaissances sur les bienfaits du sommeil, autrement dit tout ce que le repos de la conscience rend possible et fait travailler dans nos corps.

Puissent les parcours ici rassemblés redonner le goût ou la force de dormir à ceux qui les auraient perdus, et la fierté du sommeil à ses fervents adeptes.

DALIBOR FRIOUX

1. Marguerite Yourcenar, *Mémoires d'Hadrien*, Gallimard, 1974.

# 1

## Le grand restaurant

### *L'économie animale du sommeil*

Pour nombre de gens, le sommeil est le plus grand plaisir de la vie, devant l'amour, le sexe ou la réussite. Cela renoue avec une évidence : dormir n'est pas qu'une histoire de literie, dormir relève de la grande restauration. Comme un gastronome les meilleures tables, l'amateur de sommeil recherche les meilleurs lits, les cycles et les heures propices, les qualités de silence et d'obscurité pour une nuit parfaite. C'est qu'il s'agit de guérir des agressions, des tracasseries et même des maladies de la veille : c'est ainsi que le médecin Clément-Joseph Tissot, à la fin du XVIII<sup>e</sup> siècle, parle du sommeil comme principe de guérison<sup>1</sup>.

Le plaisir est d'être rétabli dans la plénitude de ses moyens, d'effacer l'usure quotidienne par la détente d'un corps renouvelé, apaisé lors de l'endormissement et du réveil. Un des aspects de cette détente est le sentiment d'échapper à son incarnation et à la gravité (physique mais aussi mentale), plaisir immédiat décrit avec gourmandise par Pierre Fluchaire :

1. Voir l'extrait d'*Effets du sommeil et de la veille dans le traitement des maladies externes* de Clément-Joseph Tissot, en fin de chapitre.

Le sommeil nous délivre périodiquement de la pesanteur, et ce n'est pas le moindre de ses effets. En effet la pesanteur est le premier de nos ennemis et cela sur tous les plans : cette force nous colle, nous cloue au sol et nous attire vers le centre de la terre en attendant de nous y faire entrer. C'est une force implacable. [...] Dormir, c'est se mettre périodiquement en position horizontale, ce qui apporte un état « d'apesanteur ». Alors toutes les parties de notre corps sont également irriguées ; nos jambes le sont moins, ce qui les soulage, et notre cerveau l'est plus, ce qui l'avantage<sup>1</sup>.

Cette panacée du sommeil parvient encore à émerveiller Hadrien, l'empereur vieillissant, rentrant de Rome harassé par une mauvaise journée :

Je me couchai ; le sommeil semblait aussi loin de moi que la santé, que la jeunesse, que la force. Je m'endormis. Le sablier m'a prouvé que je n'avais dormi qu'une heure à peine. Un court moment d'assoupissement complet, à mon âge, devient l'équivalent des sommeils qui duraient autrefois toute une demi-révolution des astres ; mon temps se mesure désormais en unités beaucoup plus petites. Mais une heure avait suffi pour accomplir l'humble et surprenant prodige : la chaleur de mon sang réchauffait mes mains ; mon cœur, mes poumons s'étaient remis à opérer avec une espèce de bonne volonté ; la vie coulait comme une source pas très abondante, mais fidèle. Le sommeil, en si peu de temps, avait réparé mes excès de vertu avec la même impartialité qu'il eût mise à réparer ceux de mes vices. Car la divinité du grand restaurateur tient à ce que ses bienfaits s'exercent sur le dormeur sans tenir compte de lui, de même que l'eau chargée de pouvoirs curatifs ne s'inquiète en rien de qui boit à la source<sup>2</sup>.

1. Pierre Fluchaire, *La Révolution du sommeil*, Robert Laffont, 1984.

2. Marguerite Yourcenar, *Mémoires d'Hadrien*, *op. cit.*

## Crédits bibliographiques

- © Éditions Galilée, 2007, *Tombe de sommeil* de Jean-Luc Nancy.
- © Éditions Payot & Rivages, 1992, *Thalassa, Psychanalyse des origines de la vie sexuelle* de Sándor Ferenczi, présenté par Nicolas Abraham, traduit du hongrois par Judith Dupont et Myriam Viliker.
- © Librairie Arthème Fayard, 2014, *Les Upaniṣad*, textes traduits du sanskrit, présentés et annotés par Alyette Degrâces.
- © Presses Universitaires de France, 1966, *Le Monde comme volonté et comme représentation* d'Arthur Schopenhauer, traduit de l'allemand par Auguste Burdeau.
- © Flammarion, 1996, *Ainsi parlait Zarathoustra* de Friedrich Nietzsche, traduction de l'allemand par Geneviève Bianquis.
- © Livre de Poche, 1995, *Humain, trop humain* de Friedrich Nietzsche, traduit de l'allemand par A.-M. Desrousseaux et Henri Albert, revue par Angèle Kremer-Marietti.
- © Éditions Gallimard, 2011, *Le Vrai Classique du vide parfait* de Lie-tseu, traduit du chinois, préfacé et annoté par Benedykt Grynpas.
- © Guy de Pernon pour la traduction en français courant des *Essais* de Montaigne, disponible en lecture Web sur [interlivres.fr](http://interlivres.fr) et en version imprimée sur le site [lulu.com](http://lulu.com).
- © Éditions Rivages, 2007, *Éloge du repos*, in *Éloge de la négligence* de Fronton, traduit du latin par Nicolas Waquet.
- © Éditions Gallimard, 1955, *L'Espace littéraire* de Maurice Blanchot.
- © Éditions Gallimard, 1984, « La nuit dans l'île », *Les vers du Capitaine* suivi de *La Centaine d'amour* de Pablo Neruda, traduit de l'espagnol (Chili) par André Bonhomme, Claude Couffon et Jean Marcenac.

© Albin Michel, 1970, *Les Belles Endormies* de Yasunari Kawabata, traduit du japonais par René Sieffert.

© Éditions de Minuit, 1982, *La Maladie de la mort* de Marguerite Duras.

© Éditions Galilée, 1987, *Cool Memories* de Jean Baudrillard.

© Christian Bourgeois éditeur, 1999, *Le Livre de l'intranquillité* de Fernando Pessoa, traduit du portugais par Françoise Laye.

© Éditions Gallimard, 1985, *Propos sur les pouvoirs* d'Alain, propos choisis et classés par Francis Kaplan, Gallimard.

© Éditions La Découverte, 2014, *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil* de Jonathan Crary, traduit de l'anglais (États-Unis) par Gérard Chamayou.

© Éditions Payot & Rivages, 2013, *Le Monde sans sommeil* de Stefan Zweig, traduction inédite de l'allemand par Olivier Mannoni.



RÉALISATION : NORD COMPO À VILLENEUVE-D'ASCQ

IMPRESSION : CORLET IMPRIMEUR S.A. À CONDÉ-SUR-NOIREAU

DÉPÔT LÉGAL : OCTOBRE 2017. N° 131881 ( )

IMPRIMÉ EN FRANCE