

Thierry Paquot

*L'art de la sieste*

ZULMA - 2008



# Le FIL ROSE

ROSE NEWS

TENDANCE BEAUTÉ

ROSE INTERVIEW

TENDANCE BIEN-ÊTRE

TENDANCE MODE |

NEWS LIVRES

KÉSAKO



## LA RÉVOLUTION roupillon!

**A**vant, les oisifs ne suscitaient que sarcasmes et mépris. Aujourd'hui, ils sont révolutionnaires... Et ils ont leur manuel, déjà vendu à plus de 1 million d'exemplaires : *L'art d'être oisif dans un monde de dingue*<sup>1</sup>, de l'Anglais Tom Hodgkinson. Ex-journaliste au *Sunday Mirror*, ce buleur en chef a quitté son job du jour au lendemain pour vivre d'amour et d'eau fraîche à la campagne et lancer coup sur coup la revue *The Idler* (« l'oisif ») et une académie de l'oisiveté. Pas stressé par la rentrée (un mot qui n'existe qu'en France !), ce diplômé de Cambridge prône la grasse mat<sup>2</sup>, la procrastination, la flemmardise, la sieste (il a même un lit pliant dans son bureau), la rêverie, la poésie. Le boulot ? Juste ce qu'il faut ! Comme avant lui Voltaire, Victor Hugo, Oscar Wilde, Nietzsche et plus récemment Thierry Paquot<sup>3</sup>, il considère la paresse comme le plus court chemin vers la sagesse et le bonheur. Et, autour de lui, la résistance passive s'organise : des groupuscules enlacent les arbres (vive la sylvothérapie !), d'autres s'enroulent dans des plaids<sup>4</sup>, et tous se retrouvent dans des bars à sieste<sup>5</sup>, à méditation<sup>6</sup> ou à chats<sup>7</sup>, comme au Japon... Un seul mot d'ordre : chut !

CÉLINE DUFRANC

1. *Les liens qui libèrent*, 2018.
2. *L'Art de la sieste* (Zulma, 2008).
3. *Les clés du bonheur qui vient du Nord*, de Valérie Robert, Leduc.S Éditions, 2017.
4. [barasieste.com](http://barasieste.com)
5. [barameditation.fr](http://barameditation.fr) (ouverture prochaine)
6. [chatmallowscafe.fr](http://chatmallowscafe.fr)

TOM HODGKINSON  
**L'ART**  
d'être  
**Qisif**  
DANS UN MONDE  
DE DINGUE



Hebdomadaire  
T.M. : 107 273

☎ : 01 40 54 11 00  
L.M. : 94 000

**Valeurs**

JEUDI 7 AOÛT 2008



**VOLUPTUEUX**

## L'Art de la sieste

de Thierry Paquet

★★ Ah le délicieux opus! À la gloire du bienheureux Hypnos et de Morphée son noble fils. Il était temps de déculpabiliser et de rendre hommage à cette sieste câline, parfois coquine, dont les bienfaits sont, en ce livre, chantés. « *La sieste est un impératif... elle est là, séduisante, aguicheuse, tendre... une forme de bonheur vous assaille... avec étonnement vous vous abandonnez.* » D'une sieste à l'autre, les sensations diffèrent, préliminaires, démon de midi ou simple engourdissement, il semblerait que le fleuve Léthé soit annonciateur de tous les plaisirs. Roger Caillois en avait fait un art de vivre, Paul Bourget assure y avoir allègrement succombé, quant à José Maria de Heredia, il lui consacra plus d'un sonnet. La sieste, quoi, un temps pour rien, un temps pour tout! **S. DES H.**  
*Zulma, 96 pages, 9,50 €.*



Quotidien National ☎ : 01 57 08 50 00  
T.M. : 436 401 L.M. : 1 373 000

**LE FIGARO**

**VENDREDI 18 JUILLET 2008**



**L'Art de la sieste**  
de Thierry Paquot  
*Zulma, 94 p., 8,50 €.*

**ESSAI** Si vous pensez qu'il suffit de fermer les persiennes et de clorre les paupières pour faire la sieste, vous vous mettez le doigt dans l'œil. Car la sieste est un art,

comme la calligraphie ou le yoga, qui nécessite une discipline de fer. Dans ce petit essai nourri des théories d'Ivan Illich et beaucoup plus sérieux qu'il n'y paraît, Thierry Paquot explique comment l'homme moderne s'est peu à peu éloigné de cette pratique saine et nécessaire, injustement devenue l'apanage des enfants et des paresseux. La sieste est le contraire de la paresse, puisqu'elle exige qu'on se réapproprie le temps, accéléré par le travail et les nouvelles technologies. Ne jetez pas l'opprobre sur les « siesteurs », Thierry Paquot les tient pour de grands philosophes.

ASTRID ELIARD



Hebdomadaire  
T.M. : 407 948

☎ : 01 44 39 11 11  
L.M. : 967 000



MERCREDI 16 JUILLET 2008

### *RÉVER l'après-midi*

La sieste a mauvaise réputation, on la dit souvent crapuleuse, fautive. Obligatoire pour les enfants, ces bienheureux y vont en traînant les pieds, ignorant leur chance... Thierry Paquot est un « siesteur » invétéré, — mais chut ! — il ne faudrait pas que son entourage soit au courant. Siesteur, mais pas paresseux, il a recensé une liste de tableaux, de livres, de souvenirs personnels, qui mettent en scène la sieste, pour lui donner ses lettres de noblesse. Travaux pratiques recommandés. **A.E.**

*« L'art de la sieste », par Thierry Paquot,  
Zulma, 94 p., 8,50 €*



■ **THIERRY PAQUOT**

« L'ART DE LA SIESTE » (EDITIONS ZULMA, 87 P.)

« Je me souviens de siestes, à même le sable de la plage des Porteaux, à l'île d'Yeu, où j'étais bercé à la fois par le chant rythmé de la mer et le gazouillis des enfants, édifiant d'inraisemblables châteaux de sable... »



« Je me souviens d'une sieste voluptueuse,

à deux, sous la protection de pins au garde-à-vous... » Il se souvient, on se souvient, souvenons-nous encore, continuons et recommençons...

Un éloge de la sieste, d'intérêt public pendant l'été.

**I.L.**

### **L'ART DE LA SIESTE**

**DE THIERRY PAQUOT**

**ZULMA, 49 F.**

Heureux ceux qui comme l'auteur de ces quelques lignes, aiment sombrer dans une sieste réparatrice au milieu d'une dure journée de labeur !... Cet instant privilégié figure en bonne place dans la correspondance et les journaux d'André Gide, ou Thomas Mann, dans les romans de Jorge Amado ou Miguel Angel Asturias. Elle a désormais son petit opuscule qui au fil des pages vante ses mérites et lui dé-

couvre des vertues inattendues. Thierry Paquot est catégorique : "La sieste est un moment déterminant : pour se recueillir, réfléchir, rêver, jouir et dormir". Véritable art de vivre en Europe du Sud et en Amérique latine, la sieste est encore mal vue en France. Pourtant, elle "est une réappropriation par soi de son propre temps hors les contrôles horlogers." Dans une société urbaine qui minute toutes les activités humaines, la sieste devient un acte révolutionnaire, le seul qui permette d'échapper au diktat du progrès. "Une société qui

impose à tous de respirer en chœur, de travailler aux mêmes horaires, de vivre dans la simultanéité, est une société totalitaire condamnée à dépérir". Pour échapper à ce noir dessein, une seule solution : faire de la sieste un art.



## Deux livres délicieux font l'éloge de la sieste

# Paresse gourmande

**L**a sieste serait-elle en train de devenir une affaire sérieuse ? Déjà, en 1994, un dénommé Bruno Comby publiait un vibrant *Eloge de la sieste* (Editions FX de Guibert), préfacé par un certain... Jacques Chirac. Ce

dernier, pas encore Président, écrivait alors que « *la sieste facilite grandement la vie de ceux qui la pratiquent régulièrement, soit qu'elle les repose, tout simplement, soit encore, je peux en témoigner, qu'elle leur octroie pour travailler, les extraordi-*

*naires créneaux d'efficacité intellectuelle la nuit* ». L'histoire ne dit pas si depuis la dissolution, le locataire de l'Élysée la pratique davantage...

Cette année, à la veille de l'été (période propice s'il en est), un autre auteur, Thierry Paquot, vient de commettre un second livre sur le même sujet. Erudit, fort bien fait et intitulé *L'art de la sieste* (Editions Zulma, 49 F), ce petit livre de 92 pages vous apprendra tout sur ce véritable art de vivre. Aussi bien la paresse gourmande, le lâche abandon, le démon de midi et même, histoire de se déculpabiliser, les références littéraires et sociologiques. Thierry Paquot la décrit sur le mode de la jouissance : « *Elle est là, séduisante, aguicheuse, tendre, en un mot irrésistible. Elle vous entoure de sa chaleur, vous cajole, vous câline. Vous la suivez aveuglément. Vos yeux se ferment malgré vous, vous vous détendez, progressivement, votre corps, qui un instant*

*plus tôt vous encombrait quelque peu, semble léger, invisible, inexistant. Le bonheur – une forme de bonheur – vous assaille. Vous vous laissez faire et avec étonnement vous vous abandonnez. A qui ? Un nouveau maître ? Une maîtresse ? Petit cachotier... Une liaison interdite à cacher ? Oui, une relation – que la morale productiviste réproouve – avec la nuit en plein jour, avec Hypnos... »*

« *Résistez contre le temps mondial* », conseille Thierry Paquot, sans se prendre le moins du monde au sérieux. L'internationale siesteuse serait-elle en marche ? Siesteurs de tous les pays unissez-vous ! Rien ne pourra nous arrêter. Débranchez fax, téléphones portables, ordinateurs, CAC 40... Car, comme l'écrit joliment Thierry Paquot : « *Que l'endormissement nous éloigne des ténèbres et nous conduise en des clairières rieuses ou tourmentées, mais toujours éclairées... »*

OLIVIER NOUILLAS



PLAISIRS



*Dandy nonchalant*, de Lœvy (1901), Musée des beaux-arts de Pau.

## De l'onirisme à l'onanisme

Hypnos et Onan ont dû se rencontrer. Si l'on en croit l'actualité éditoriale, la divinité grecque du rêve et du sommeil batifolerait même encore dans les sous-bois de notre culture avec le « père » biblique de l'onanisme lors d'étranges bacchanales. Pan, le dieu de la nature, serait aussi de la partie.

Ce n'est qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle, avec *Onania* (1715), le best-seller d'un certain docteur Bekkers, suivi par *L'Onanisme* (1764), du célèbre médecin Tissot, que débute la répression hygiéniste analysée par Jean Stengers et Anne Van Neck dans *Histoire d'une grande peur, la masturbation*. Pêché mortel pour l'Église, « dangereux supplément » selon Rousseau, « funeste habitude » pour Tissot, la masturbation est accusée de causer tous les maux : troubles nerveux, rachitisme, suicide, colique... jusqu'à la mort de l'humanité. Aujourd'hui, certains disent encore qu'elle rend sourd... Et Philippe Brenot de lui consacrer un éloge afin de faire comprendre qu'elle est « l'élément le plus fondamental de la sexualité, indispensable à sa maturation », le « garant de l'autonomie sexuelle dans le couple » et même un « bon anxiolytique ». Pas un substitut au coït, pas une régression infantile, comme l'ont dit des psychanalystes, mais un « geste d'amour » libérateur.

Onirisme, onanisme, même combat. Dans *L'Art de la sieste*, Thierry Paquot part en guerre contre « l'horaire disciplinaire » qui, du temps des cathédrales au temps des marchands, fait de la sieste un dangereux supplément. « *Le sommeil de la raison engendre des monstres* », écrivait le peintre Goya. Son réveil brutal à l'heure du capitalisme triomphant a surtout engendré des montres. Celles qui permettent au taylorisme et au fordisme de produire sans temps mort et au travailleur d'incorporer son aliénation. Dès lors, « le paysan flâneur, siesteur, rêveur, mais aussi travailleur, ne pourra plus, selon son humeur, organiser sa journée, il devra obéir à une discipline imposée ». Pour cet urbaniste qui revendique fièrement sa liaison diurne avec Hypnos, la sieste, « réappropriation par soi de son propre temps », est un art qui relève de la résistance. Contre le « temps mondial », le productivisme, l'uniformisation, la civilisation du travail.

Déjà midi. Et voici son démon. Dans le pays mythique d'Onan et d'Hypnos, le dieu Pan, qui enseigne l'onanisme aux bergers, poursuit les nymphes dans une danse lascive. « *Combien de rêves érotiques ont-ils résulté de ces instants de sieste où le désir sexuel s'accompagne d'un geste mécanique libérateur, le tout en une demi-conscience, comme on dit en demi-teinte ?* », se demande Thierry Paquot, qui invite délicieusement le lecteur à prendre son « bien en patience ». ■

Nicolas Truong

*L'Art de la sieste*, Thierry Paquot, éd. Zulma, 93 p., 49 F.

*Histoire d'une grande peur, la masturbation*, Jean Stengers et Anne Van Neck, éd. Synthélabo/« Les empêcheurs de penser en rond », 250 p., 130 F.

*Eloge de la masturbation*, Philippe Brenot, éd. Zulma, 125 p., 49 F.

# Libération

M E R C R E D I 1 3 M A I 1 9 9 8

## Débats

**Livre. Un très sérieux et argumenté ouvrage pour défendre un art de vivre en péril.**

### Eloge de la sieste

**Thierry Paquot: «L'art de la Sieste».**  
Ed. Zulma. 92 pp., 49 F.

C'est souvent à de petits signes que l'on sait le retour des grandes causes militantes. Et, en ce mai frieux, en voilà une revenue: celle de la défense et de la promotion de la sieste, une et indivisible, gratuite, laïco-cléricale et obligatoire (en maternelle). Alors que bientôt, sous la serviette sera la plage, on se penche avec un plaisir langoureux sur *l'Art de la sieste*. Petit ouvrage discret, comme murmurant sous une fraîche glycine zonzonnante, écrit par Thierry Paquot. «Je me souviens d'une maison de vacances qui n'appréciait guère la sieste, il me fallait m'exiler au fond du jardin, à l'ombre des pins parasols. Il y a des maisons strictement autoritaires et sectaires», écrit l'auteur qui trahit ainsi sa nature profonde de militant. Nature qui n'est pas sans réjouir. En effet, l'an passé dans nos colonnes estivales, nous déplorâmes l'éclaircissement des troupes siesteuses en cette époque laborieuse, obsédée de production, sinon de climatisation. Aussi, constater ce ralliement littéraire de Thierry Paquot est roboratif. Si l'ouvrage n'est pas un pavé (92 pages), il n'en demeure pas moins que, jeté dans le marigot des ayatollahs des cadences forcenées, il mêlera efficacement son frémissement léger aux forts ronflements des pratiquants assidus. Ce qui, espérons-le, déclenchera au final le tourbillon rebelle que nous promet le fameux effet-papillon.

Le bavardage érudit se présente sous l'aspect d'une marqueterie culturelle et littéraire. Thierry Paquot fourbit les armes de l'Internationale Siesteuse d'un «préliminaire» qui semble l'agréable installation du

siesteux cherchant les creux de son matelas favori. Il s'enfonce dans les rêves de quelques inoubliables «*Tableaux de sieste*» issus de pinacothèques ou de cinémathèques; il plonge en un sommeil paradoxal émaillé de soufflements en -iques (références antiques, académiques, philosophiques, sociologiques, politiques, poétiques...), mais sans hoquet. Il ronfle sourdement contre «*l'horaire disciplinaire*». Il emprunte aussi joliment la couverture de Georges Perec qui, hélas, a opté pour le grand sommeil. Bref, tout ce kit siestique est doucement efficace. Le Siesteux n'en sort pas la bouche pâteuse comme souvent après les séances hâtives ou malencontreusement interrompues. Voire: il en est requinqué.

Quoique l'on eût aimé voir l'auteur user d'un peu d'humour hédoniste dans cet exercice d'utilité publique, nous ne boudons pas notre plaisir. L'idéologie siesteuse est bien là, et son austérité défend aussi l'idée qu'on ne peut toujours plaisanter sur un sujet qui pourrait engager l'avenir de nos sociétés. Aussi rejoignons Thierry Paquot, puisqu'il démontre dans ce livre cérébral que l'indolence n'est pas écandence et que l'assoupissement n'est pas anesthésie. Rejoignons la cause de la sieste «*émancipatrice*», «*réappropriation par soi de son propre temps, hors des contrôles horlogers*». Couchons-nous devant l'ennemi en blouse et stylo quatre couleurs, car la sieste nous délivre «*de la logique économique et du discours arrogants de ses thuriféraires*». Que pour un qui se lève, dix aillent s'allonger. Et, tandis que nos paupières chutent, devinons dans les nuages la silhouette des utopies nécessaires ●

FRANCIS MIZIO

« **L'Art de la sieste** », par **Thierry Paquot**. En ville, l'usage s'en est estompé. A la campagne ou en vacances, on la pratique encore. Pourtant, pour le bien-être de tous, on devrait militer pour le droit à la sieste, s'accorder « *une poussière d'instant* » bénéfique. Encore faut-il savoir siester, maîtriser sa rythmique, s'adonner à cet art de vivre. Allez, la sieste appelle ! Eteignez l'ordinateur, allongez-vous ! « *Il n'y a pas un instant à perdre pour se perdre et renaître. Neuf.* » (Bachelard). *Zulma/Grain d'orage*, 96 p., 49 F. R. V.