

THIERRY PAQUOT

L'ART
DE LA SIESTE

« À LA MÉMOIRE DE ZULMA
VIERGE-FOLLE HORS BARRIÈRE
ET D'UN LOUIS »
TRISTAN CORBIÈRE

ZULMA
122, boulevard Haussmann
Paris VIII^e

Aucune partie de ce livre ne peut être utilisée ou reproduite
d'aucune manière que ce soit sans la permission de l'Éditeur,
à l'exception d'extraits à destination d'articles
ou de comptes rendus.

Copyright © Zulma, 2008.
ISBN: 978-2-84304-451-9

N° d'édition : 451
Dépôt légal : juin 2008
Diffusion : Seuil — Distribution : Volumen
zulma@zulma.fr

Si vous désirez en savoir davantage sur Zulma
et être régulièrement informé de nos parutions,
n'hésitez pas à nous écrire
ou à consulter notre site
www.zulma.fr





PRÉLIMINAIRE
D'une sieste l'autre

JE me lève lentement de mon bureau, j'éteins mon ordinateur, je m'avance vers mon lit, retire mon pantalon, ôte mes souliers et mes chaussettes, débranche le téléphone et mets, avec regrets, un terme au « Récital de harpe » de Martine Geliot. Puis, je m'allonge, ferme les paupières et je m'entends souhaiter à la cantonade, et à moi-même, un « dors bien », presque inaudible, comme un murmure, une caresse. Quelques secondes après, je ne contrôle plus rien, je suis entièrement « ailleurs », au pays du sommeil... Quelle heure est-il ? Presque treize heures trente. Le

début de l'après-midi. Ce court moment si agréable où la sieste vous appelle et où vous ne savez comment lui répondre. Dormir ? Mais, il y a tant de choses à faire ! Dormir ? Mais, ce n'est pas sérieux ! Et si quelqu'un le savait, le répétait à mes proches, mes étudiants, mes collègues, mes chefs... Non, non, ne me dérangez pas, c'est relâche. Je ne suis là pour personne : je dors ! Quoi ? Oui, oui, « Thierry Paquot fait dodo, comme un bébé ! » Honte à lui ; honte à tous ceux et toutes celles qui s'adonnent à cette pratique d'une autre époque, qu'il faudrait condamner, interdire, punir ! Le jour c'est le jour, c'est fait pour travailler, nom de nom ! Et la nuit... la nuit ? On dort. Point final. Sans discussion. Sans faire d'histoires. C'est un excellent rythme, judicieux, rationnel, fonctionnel, rentable pour tous, finalement. Chacun s'y retrouve : l'employeur et l'employé. Bref, il n'est pas raisonnable de s'absenter de la vie sociale, juste pour piquer un petit roupillon, comme si de rien n'était ! Et pourtant, face à ces arguments de gens responsables, j'avoue, je confesse, je proclame : la sieste est un temps fort d'un art de vivre — oui, un art de vivre ! — qu'il convient de défendre, de populariser, de pratiquer, avec conviction, plaisir et sérieux. Siesteuses et siesteurs, de tous les âges,

de toutes les latitudes et fuseaux horaires, de toutes les professions, affirmez votre singularité et résistez au temps planétaire, satellitaire, totalitaire ! Ce n'est qu'un début, la sieste continue...

La sieste est un impératif. Elle s'impose à vous plus qu'elle ne vous sollicite. 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, vous vous laissez aller et avec étonnement vous vous abandonnez. À qui ? Un nouveau maître ? Une maîtresse ? Petit cachotier... Une liaison interdite, à cacher ? Oui, une relation — que la morale productiviste réprouve — avec la nuit en plein jour, avec Hypnos... La sieste consiste à pactiser avec le sommeil diurne, à lui rendre hommage, en faisant une halte en sa compagnie, en laissant la porte ouverte à la rêverie... Siester est un bienfait.

L'enfant est nerveux. Il pleure, braille, se roule par terre, renverse tout sur son passage, refuse d'aller dormir, tant cette proposition lui paraît

menaçante et ressemble à une punition. Pour le calmer, il faut le prendre dans vos bras, l'enrouler de toute votre affection, l'accompagner dans le sommeil, en mêlant à ses angoisses, ses peurs, votre plaisir du repos. Le repos suit le repas, qu'il soit frugal ou copieux. À son réveil, l'enfant sera à nouveau disponible au monde qu'il découvrira, alors, avec un appétit extravagant. La sieste est comme une reprise de souffle, un moment nécessaire pour récupérer ses forces et ses esprits. Le bébé et le jeune enfant se nourrissent aussi de ce temps unique, précieux qu'est la sieste. L'enfant endormi est encore plus beau. Regardez-le. Il exprime la paix. L'enfant endormi ressemble à un paysage calme et rayonnant. Paysage enneigé qui amortit tous les bruits et par réverbération chante le silence. Paysage ensoleillé qui réchauffe les muscles du corps et suscite le rêve. Plus d'un peintre a artialisé le paysage, comme le dit si bien Montaigne. En effet, un tableau de paysage nous apprend à mieux regarder et apprécier la « nature ». Il en va de même d'un sommeil artialisé qui nous fait partager sa respiration, sa sérénité et ses pénombres enchanteresses. Que l'endormissement nous éloigne des ténèbres et nous conduise en des clairières rieuses ou tourmentées, mais toujours éclairées...