

## PRÉAMBULE

La nuit est faite pour dormir. Mais pour certains d'entre nous, la nuit est synonyme de réveils en sursaut, aux aurores ou au cœur de la nuit, ou encore de longue chasse au sommeil. Passer une partie de la nuit à se retourner dans son lit, c'est rageant. De peur de se lever fatigués, nous persistons. Et plus nous nous énervons, moins nous avons de chances de trouver le sommeil. Alors nous prenons les armes et luttons contre l'insomnie. Pleins d'espoir, nous sautons sur la dernière technique supposée vaincre l'ennemi. Peine perdue. Les yeux grands ouverts, nous ruminons. Allez savoir pourquoi, les préoccupations de la journée en profitent pour revenir au galop, souvent dans leurs habits les plus sombres. La nuit, une petite épine dans le pied devient plus grosse qu'un cactus du désert mexicain. Une angoisse gérable la journée se change en monstre oppressant. À quoi ça nous avance ? À rien. J'ai une grande nouvelle : l'insomnie aimerait faire la paix avec vous.

Le but de ce livre est de vous aider à mieux vivre ces parenthèses nocturnes. Il ne s'agit pas de soigner le mal à la racine ni de réitérer les sempiternelles recommandations. Ces instants pendant lesquels le monde dort paisiblement

n'appartiennent qu'à vous. Au lieu de rester au lit, de vous agiter inutilement ou de pester contre votre conjoint qui ronfle, acceptez l'insomnie comme un bonus. Oui, l'insomnie a également ses bons côtés.

Cet ouvrage est le fruit d'une expérience personnelle étayée par de nombreux témoignages. Insomniaque occasionnelle, passé le cap de la trentaine, j'ai commencé à me réveiller toutes les nuits à 3 h 40. Je remuais dans mon lit pendant une heure ou deux, je me rendormais et me réveillais dans la brume. Cette phase est passée. Puis un peu plus tard, les insomnies ont réapparu. Entre-temps, j'étais devenue maman et mes activités professionnelles débordaient sur mes soirées. Mes premières insomnies m'excédaient. « Je n'ai pas que ça à faire ! » me disais-je. Puis une vieille rengaine est venue me hanter : « Je n'ai jamais de temps pour moi. » J'ai eu un déclic : j'ai décidé de considérer les insomnies comme du temps pour moi. Au lieu de les subir, j'ai fait le choix de me les approprier. Pour cette raison, les activités proposées dans ce guide pour occuper agréablement vos pages d'éveil nocturne sont baptisées des **TAM** : Temps À Moi.

À votre tour, faites le choix d'utiliser ce temps à votre avantage. Êtes-vous prêt à vous réconcilier avec la nuit ? À vous familiariser avec le lâcher-prise, la relaxation ? À optimiser vos nuits afin d'être à même de déclarer le lendemain : « J'ai passé une bonne nuit » ? N'ayez crainte, vous n'êtes pas seul sur ce chemin étonnamment gratifiant. Donnez-moi la main et accomplissons ensemble ce pas de géant vers la libération.

## INTRODUCTION

Dompter l'insomnie passe par une meilleure connaissance de soi. Dans ce but, des activités variées, les **TAM**, parsèment les quatre chapitres de cet ouvrage. Les **TAM** se piochent au gré des envies, se testent, s'adoptent et se personnalisent. Ils nécessitent peu ou pas de matériel et sont accessibles à tous. Seul impératif : qu'ils procurent du bien-être.

La première partie a pour objectif de vous éclairer sur votre rapport au sommeil. Riche en symbolisme, nous esquisserons un portrait à multiples facettes du sommeil tel qu'il est représenté dans la mythologie, les beaux-arts, la littérature, le cinéma et la musique. Rapidement, vous cernerez l'origine de vos attentes. Grâce aux exercices proposés, vous verrez se dessiner votre profil de dormeur. Cet atout précieux est votre carte d'identité nocturne. Le propre de l'homme étant d'évoluer, ce profil n'est pas figé. Il vous représente dans le présent et se module en même temps que vous.

Dans un second temps, nous retracerons un panorama des habitudes de sommeil. Ce voyage à travers les cultures et les époques sera l'occasion de présenter des alternatives

accessibles à tous. Notre façon de dormir n'est ni la seule ni forcément la meilleure. Ensuite, nous tordrons le cou aux lieux communs qui nous mènent la vie dure.

Dans la troisième partie, nous ferons la chasse aux idées noires. Pour cesser de ruminer et apprendre à s'écouter, une variété de **TAM** sont proposés, des plus doux aux plus dynamiques : tisanes et plantes, exercices d'écriture, chant, méditation, étirements pour anticiper les courbatures dues à la fatigue, création d'un diffuseur d'huiles essentielles, batch cooking, mandalas de sable, méthodes de rangement, etc.

Dans la quatrième partie, vous récolterez le fruit de vos efforts. Pour cela, nous dresserons un bilan de chaque étape, dont découleront des pistes destinées à optimiser vos plages d'éveil et de sommeil. Bien vite, vous redeviendrez maître de vos nuits.

Partie 1

---

LE SOMMEIL DANS  
LA MYTHOLOGIE ET LES ARTS

« *L'insomnie creuse l'intelligence.* »

MARGUERITE DURAS



L'art reflète notre culture. Il met en jeu la perception du monde dont nous héritons. Ce terme général englobe les images, les sons, les mots et les croyances : tout ce qui forge l'image que nous nous fabriquons du monde dans lequel nous vivons. Celui dans lequel nous grandissons, au sein duquel nous évoluons le jour et cherchons le repos la nuit. Ce chapitre ambitionne d'apporter un éclairage sur ce que le sommeil représente pour vous à travers les arts visuels, la littérature, la musique et le cinéma. L'étude des différents aspects du sommeil permet de comprendre pourquoi l'insomnie est souvent perçue comme une souffrance, un mal à combattre. Au fil des **TAM**, vous préciserez votre profil de dormeur et apaiserez votre relation à l'insomnie.

Le sommeil a toujours inspiré les artistes. Salulaire, magique ou redouté, le repos nocturne leur a offert un vaste éventail de symboles dans lequel ils ont abondamment puisé. Au cours de ce voyage à travers les âges de la création, nous verrons s'esquisser un portrait caractérisé par ses dualités. Une sorte de puzzle qu'il vous revient de personnaliser en fonction des éléments qui vous parlent. Pour vous accompagner dans cette lecture active, il est conseillé de vous munir d'un carnet.

## **TAM I : Mon carnet de bord**

J'ai besoin d'un carnet de bord. Il deviendra rapidement mon allié de la nuit. Le témoin de mon parcours, de l'évolution de la relation que j'entretiens avec la nuit, le sommeil et l'insomnie. Il se peut que je le relise ou que je répète les exercices ultérieurement. Autant que ce compagnon me plaise. Sinon, je peux en repêcher un au fond d'un tiroir.

Seconde possibilité, je rassemble des feuilles vierges. J'assemble mes pages en les cousant ou en perçant des trous sur un côté. Je peux également tresser un lien avec de la laine, un ruban ou un fil de fer.

Alternative récup' : je découpe des feuilles de 10 x 15 cm dans des chutes de papier (emballages, feuilles à moitié utilisées, enveloppes). Je les assemble avec une pince à dessin. Et j'accroche mon bloc-notes à un clou.

---

## REPRÉSENTATIONS DU SOMMEIL : DES DIEUX PROTECTEURS AUX MUSES MODERNES

Nombre de croyances et de symboles accompagnent les différents aspects du sommeil : endormissement, perte de conscience, abandon, rêves, semi-réveil et réveil. Qu'il évoque le monde onirique, un danger imminent, l'inspiration, la visitation, l'invitation à l'intimité ou le repli sur soi, le repos intrigue. Que ce soit le nôtre ou celui des autres, alors enfermés dans une bulle peuplée de rêves inaccessibles. Ce qui se déroule derrière des paupières closes reste intime et secret. Quoi de plus mystérieux et de plus fascinant ? De la mythologie à la Genèse, des muses sensuelles aux questionnements des plasticiens contemporains, le corps au repos tient une place centrale dans l'art sacré et profane. Vous reconnaissez-vous plus volontiers dans l'éclairage apporté par l'Antiquité, la Bible, Van Gogh ou les sculpteurs contemporains ? Êtes-vous plus sensible aux messages apaisants, tourmentés, prémonitoires ou encore provocateurs ? Découvrons-le ensemble.

## ► En Égypte ancienne

Dans *Le Sommeil et les Beaux-Arts*, Lilia Curzi-Dascalova et Lucien Curzi situent les premières représentations du sommeil à l'Égypte ancienne. Toutefois, quelques exemples plus anciens nous présentent des idoles veillant sur un jeune endormi. Le sommeil « jugé bienfaisant et inéluctable [...] recelait, néanmoins, un danger que les sociétés primitives s'efforçaient d'exorciser. » Ainsi, une statuette chypriote en terre cuite (2000-1600 avant notre ère) montre une figure solide et rassurante tenant un nourrisson entre ses bras.

Dans l'Égypte ancienne, on pouvait dormir sur ses deux oreilles grâce à Bès et Neith. Bès, génie protecteur au physique peu avenant, tire la langue pour chasser les mauvais esprits, qui profitent du sommeil pour s'introduire dans l'organisme des hommes et les rendre malades. Vêtu d'une peau de bête dont la queue lui retombe entre les jambes, il est le seul dieu montré de face. Deux grandes oreilles et une crinière de lion encadrent son visage grimaçant. Cette petite créature trapue a recours au bruit pour déjouer les dangers et préserver le sommeil des hommes. Dans sa besace, couteaux et épées cliquettent parmi toutes sortes d'instruments de musique. Car Bès est également une divinité de la musique, de la danse et de la joie. Chez les Égyptiens, la danse se pratiquait en solo, à des fins funéraires pour retracer la vie du défunt, mais aussi pour favoriser la fertilité ou simplement manifester sa joie. Par extension, Bès veille pareillement sur la sexualité et la grossesse.

## L'ÉQUATION À RETENIR

*sommeil-fertilité versus mauvais  
esprits-pensées confuses.*

---

### TAM 2 : Chasse-menaces

Muni de mon fidèle carnet, je réponds le plus librement possible. Personne ne me jugera. La nuit m'appartient, mes réponses également. Et si ce qui me vient à l'esprit me paraît loufoque ? Et bien je souris.

Que se passe-t-il quand je dors ? Autour de moi ? À l'intérieur de moi ? À quels dangers ai-je l'impression de m'exposer ?

Comment puis-je décrire ou représenter ces dangers ? Sont-ils réels ? Présents en cet instant précis ? Puis-je les mettre de côté, ne serait-ce que cette nuit ?

---

Avant Bès, la très ancienne déesse Neith occupait bon nombre de fonctions essentielles. Déesse primordiale créatrice du monde, maîtresse de la destinée du Nil, elle est surgie de Noun, l'Océan primordial, naissant de sa propre volonté. Son nom signifie « Celle qui est ». Protectrice de la royauté et du sommeil, elle veille également sur la chasse, la guerre et la création. Elle tisse le monde sans répit, à l'image d'une toile, et protège les fabricants d'étoffes, dont les bandelettes participent à la momification. Mère du Soleil, elle ingère Rê (ou Râ) le soir et l'enfante le matin.

Représentée sous les traits d'une femme bien qu'elle soit asexuée, elle défend ses protégés grâce à ses attributs : deux

flèches entrecroisées sur un bouclier, la couronne rouge de la Basse-Égypte et l'arc. Sa couleur est le rouge et son élément l'eau. Les animaux qui lui sont associés sont le serpent, la lionne et le crocodile.

---

### **TAM 3 : Mon dieu protecteur**

Suis-je plutôt Bès ou Neith ? Je préfère m'en remettre à une créature effrayante ou guerrière ? Une figure humaine ou animale ? Pourquoi pas dotée d'attributs végétaux ? J'imagine son apparence, ses attributs, ses pouvoirs surnaturels. Quelle est son histoire ? Quel serait son nom ?

---

Pour conjurer le danger, Bès et Neith ornaient les ancêtres des oreillers, des portes-têtes en pierre gravée ou peinte. Un chevet en calcaire datant de la XIX<sup>e</sup> dynastie (1245-1190 av. J.-C.) montre d'un côté Bès grimaçant vêtu d'une peau de lion, brandissant une lance et un serpent. De l'autre, une lionne armée de couteaux n'est pas sans rappeler Neith. Au centre, le nom du propriétaire s'accompagne de l'inscription « pour passer une douce nuit ». Étrange comme nous sommes passés de l'oreiller en pierre aux modèles en plumes ou en mousse, pour revenir à des oreillers ergonomiques qui privilégient la santé au confort.

#### **L'ÉQUATION À RETENIR**

*Ennemi invisible + protecteur invisible  
= rêves bénéfiques*

## TAM 4 : Topo sur ma chambre

Je porte un regard neutre sur mon espace nuit. Je décris ma chambre sans porter de jugement. J'énumère en termes concis le mobilier, les couleurs, la décoration, la lumière, le confort, le bruit, les parfums. Je dépeins également ce qui l'entoure : autres pièces, cour, garage, jardin, etc.

À présent, si je devais modifier un seul élément pour améliorer le confort de ma chambre, que changerais-je ? Mon lit est-il bien situé ? Mes oreillers ont-ils la bonne consistance ? Mon linge de lit me procure-t-il le confort et la chaleur adéquats ? Quelles couleurs dominant et que m'évoquent-elles ? Fait-il suffisamment sombre ? Le bruit extérieur entre-t-il dans la pièce ? Puis-je arranger cela ? Ou est-ce que je préfère laisser entrer un peu de lumière naturelle et du bruit ambiant ?

Dernier point : et si je faisais une petite place à mon dieu protecteur ?

---

Si Bès avait pour tâche de chasser les esprits malins, une technique magique permettait d'obtenir un éclaircissement de la part du génie protecteur. Cette technique est exposée en détail sur un papyrus conservé au British Museum, appelé le Livre des rêves<sup>1</sup>, qui fournit une liste de rêves et leurs interprétations. Pour les Égyptiens, le sommeil assure des fonctions essentielles, différentes de celles que nous retenons désormais. En plus de garantir la régénération du corps et de l'esprit, dormir permet en effet d'accéder au rêve et favorise la communication entre les hommes et les dieux.

---

1. Ou papyrus Chester Beatty (xix<sup>e</sup> dynastie, vers 1275 av. J.-C.).

Alors que pour rêver il faut s'endormir, le mot égyptien qui désigne le rêve signifie « veiller » *ou* « s'éveiller ». De ce fait, le dormeur s'éveille dans un autre monde et accède à un état de conscience supérieur.



#### POUR ALLER PLUS LOIN

---

### La technique de la clé des songes

Le magicien devait d'abord préparer une encre spéciale selon une recette particulièrement complexe précisément décrite : « Additionner du sang de vache à du sang de pigeon. Ajouter de l'encre, du jus de mûre, de l'encens, de la myrrhe, de l'eau de pluie, du sulfate de mercure et du jus d'armoise et vesce. Mélanger. »

Cette encre était utilisée pour dessiner Bès sur sa main gauche, et inscrire sa question sur le papyrus tout en récitant une incantation : « Envoie le voyant sincère hors du mausolée saint... Lampsuter, Sumarta, Baribas, Dardalem, Iortex... Anuth, Anuth, Salbana, Chambre, Breith... Venez cette nuit même. »

Le voyant prenait alors une bande de tissu noir consacrée à Isis, en enroulait une extrémité autour de sa main gauche et l'autre autour de son cou. Ainsi paré, il se retirait pour dormir. Pendant la nuit, Bès lui apparaissait en rêve et répondait à sa question. Facile, non ?

## **TAM 5 : Bocal temporel**

Je note sur des bouts de papier les questions et pensées qui tournent en boucle la nuit. Ensuite, je les enferme dans un bocal. Je laisse poser une semaine. Je rouvre le bocal et relis mes idées noires. Que m'inspirent-elles avec le recul ?

---

Dans l'Antiquité, les Égyptiens, convaincus des vertus du sommeil, créèrent des temples de la guérison, ou temples des rêves. Nés sous l'impulsion d'Imhotep, vizir et architecte du pharaon Djéser, ces centres de soins organisés comme des hôpitaux ont vu naître l'hypnose il y a plus de quatre mille ans. Dans ce lieu, le patient était plongé dans un état semi-conscient afin de définir le traitement approprié en analysant ses rêves. Parmi les méthodes employées, on comptait également la méditation, le jeûne, les bains et les sacrifices. Les temples de guérison ont ensuite fleuri au Moyen-Orient et en Grèce antique.

### **► Hypnos, Thanatos et Morphée**

Pour s'initier aux mystères du sommeil, les Grecs s'adressaient aux fils de Nyx, déesse de la nuit : Hypnos, dieu du sommeil, et son frère jumeau Thanatos, dieu de la mort. Dès l'Antiquité, le sommeil est ainsi associé à la mort. Comme l'explique Maurice Pergnier, l'idée qu'Hypnos et Thanatos soient jumeaux « n'est effrayante que dans notre vision chronologique qui place [...] la mort en tant

qu'annulation de la vie. La pensée mythique est beaucoup moins désespérante, qui place l'état de mort aux deux extrémités [...] qui sont concomitantes. Elle ne fait aucune place au néant. »

Généralement représenté sous les traits d'un jeune homme aux tempes ailées, Hypnos parcourt rapidement la terre et les mers pour assoupir les hommes. Il déclenche l'endormissement en éventant les mortels de ses ailes de papillon ou en les touchant avec une branche de pavot. Il vit dans une caverne traversée par le fleuve de l'Oubli. Hypnos, également considéré comme le gardien de la nuit, reste éveillé quand le monde est endormi. Lui aussi veille sur nous.

Ce jeune dieu innocent et bienfaisant possède en vérité un pouvoir suprême sur les hommes et sur les dieux, puisqu'il peut tous les neutraliser à la demande. Et des divinités qui viennent quérir son assistance, il en reçoit à foison ! Il parvient même à assoupir le maître de l'Olympe : au chant XIV de l'*Illiade*, Héra lui demande d'endormir Zeus afin que Poséidon puisse aider les Grecs. Ce qu'il fait en se changeant en oiseau.

Hypnos est également l'heureux père de mille enfants, dont le célèbre Morphée, qui nous tend, ou nous refuse, ses bras apaisants. Morphée, dieu des songes, a pour vocation spécifique d'endormir les mortels et d'apporter les rêves. Dans la mythologie, il est représenté paré d'ailes battant hâtivement et silencieusement. Pour se présenter aux mortels, il adopte l'apparence d'êtres chers. D'où son nom venu du grec *morphè*, qui signifie « forme ». Une fois transformé, il enveloppe de ses bras le dormeur et lui souffle ses rêves.

Morphée, le souffleur de rêves... Son nom a donné le terme de morphine à la célèbre drogue soporifique. Également les expressions « tomber (ou être) dans les bras de Morphée », synonyme de rêver, et par extension de dormir. À l'inverse, « sortir des bras de Morphée » signifie se réveiller.

---

### **TAM 6 : Homère et moi**

« Car le sommeil, ayant fermé leurs paupières, fait oublier à tous les hommes les biens et les maux. »  
(Homère, Odyssée)

En m'inspirant d'Homère, je complète les phrases suivantes :

- Le sommeil, ayant fermé mes paupières, me fait oublier...
- L'insomnie, ayant rouvert mes paupières, me fait penser à...

Comme vous, quand le sommeil m'échappe, j'ai tendance à ruminer. Je dramatiser. Pour rien. Les **TAM** sont aussi là pour vous empêcher de broyer du noir et pour vous orienter vers des pensées positives et constructives. Le but est de ne plus subir !

Fort de ce rappel, répétez l'exercice précédent en notant des sujets ou des idées qui vous procurent du bien-être. Peut-être des souvenirs, de modestes projets ou un grand rêve.

- Le sommeil, ayant fermé mes paupières, me fait oublier/m'empêche de...
- L'insomnie, ayant rouvert mes paupières, me rappelle/me permet de...

Dans la mythologie grecque, le sommeil est utilisé comme marqueur de faiblesse physique, comme en attestent les services que Morphée rend aux divinités : c'est durant leur sommeil que le cyclope Polyphème et le Minotaure sont par exemple vaincus. Les histoires du soir accompagnent l'endormissement dès le plus jeune âge. Mais pourquoi réserver ce plaisir aux enfants ? Laissez-moi vous raconter brièvement les aventures de Polyphème et du Minotaure :

*Après la Guerre de Troie, le courageux Ulysse arrive avec ses compagnons au pays des Cyclopes. Ces géants sans foi ni loi n'hésitent pas à grignoter un humain ou deux à l'occasion. Le plus célèbre monstre de cette curieuse peuplade, Polyphème, décide de manger Ulysse en dernier. Rusé, Ulysse prétend s'appeler Personne et abreuve le géant de vin. Ivre, ce dernier s'endort. Ni une ni deux, Ulysse-Personne plante un pieu dans son œil unique et parvient à s'échapper en s'accrochant au ventre d'un mouton.*

*Le Minotaure, fruit d'amours illicites et mangeur de chair humaine, fut enfermé dans un palais construit par Dédale. Dans ce palais, la disposition des pièces et des couloirs était si complexe qu'il était impossible d'en sortir. Pour le nourrir, Minos, roi de Crète, demanda en tribut de guerre à Athènes qu'il lui soit régulièrement livré des jeunes gens en pâture. Thésée, fils du roi d'Athènes, se proposa comme victime. Amoureuse de Thésée, Ariane lui fournit une pelote de fil à dévider lorsqu'il parcourra le labyrinthe jusqu'au monstre. Parvenu jusqu'à lui, le jeune homme attend que le Minotaure dorme pour le tuer. Après quoi, il n'a plus qu'à rembobiner le fil pour retrouver la sortie et la liberté.*

Dans la mythologie romaine, Hypnos devient Somnus, allégorie du Sommeil, fils de Junon (déesse du mariage et de la fête) et de Jupiter, le dieu des dieux. Morphée devient quant à lui Oneiros, dont le nom donnera l'adjectif « *onirique* », et est engendré par Nyx seule. Oneiros occupe souvent la fonction de messenger des dieux. Dans ses *Métamorphoses*, Ovide présente une description imagée de la résidence du dieu du sommeil :

*Iris dessine dans le ciel sa marque en forme d'arc, et gagne un lieu caché sous un nuage, la demeure du roi qu'elle doit visiter. Il existe près du pays des Cimmériens une grotte profonde et retirée, au creux d'une montagne, la demeure secrète de l'indolent Sommeil. Qu'il se lève, soit au milieu de sa course ou se couche, Phébus jamais n'y peut introduire ses rayons. Du sol montent des vapeurs mêlées à l'obscurité, créant une douteuse lueur crépusculaire. Les chants de l'oiseau veilleur à la tête ornée d'une crête n'y appellent pas l'Aurore et aucune voix n'y rompt le silence. [...]*

*C'est le règne du repos muet. Cependant, de la base du rocher sourd le ruisseau du Léthé ; résonnant sur des cailloux, son onde glisse dans un murmure et invite au sommeil. Devant l'entrée de la grotte fleurissent de féconds pavots et des plantes sans nombre : la Nuit recueille la vertu soporifique de leur suc, qu'elle répand avec sa rosée sur les terres sombres.*

---

## **TAM 7 : J'imagine la demeure du sommeil**

Je visualise un lieu qui réunit tout ce qu'il me faut pour passer une nuit paisible.

Pour commencer, je précise l'environnement : suis-je à l'intérieur ou à l'extérieur ? Isolé ou entouré de monde ?