

Les fantaisies : une sieste du diable

Objektyp: **Group**

Zeitschrift: **Généralions plus : bien vivre son âge**

Band (Jahr): - **(2014)**

Heft 59

PDF erstellt am: **21.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern. Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.



Une sieste du diable

D'abord, c'était génial, absolument génial!
« me dit mon ami Max sur lequel je tombe brièvement à l'heure du déjeuner. C'est une découverte que j'ai faite passé la cinquantaine. Mais d'emblée, j'ai été conquis. Un plaisir, un bonheur!

– Moi aussi, lui dis-je avec enthousiasme, je m'y adonne parfois et ne peux que te donner raison.

– Hein? Tu es bien d'accord! La découverte de la sieste est de ces choses qui, à un moment donné de la vie, vous changent celle-ci à la façon d'une révolution copernicienne. Au lieu d'une seule journée, on en a deux! Le matin, on attaque le boulot tout frais et plein d'énergie. A midi, léger repas. Puis une sieste. A 14 h, on pète le feu! On se montre deux fois plus productif que ses collègues luttant contre le coup de pompe! On reste performant au-delà de 18 h. On a de nouveau vingt ans! Le soir, on tient jusqu'à minuit... voire 1 h du mat! J'en connais qui ont carrément remplacé le repas de midi par la sieste, autrement plus énergisante.

Je suis devenu une marmotte à plein temps...

– C'est vrai, c'est une formule magique, un élixir de jouvence. Bénie soit la sieste.

– Tu sais que depuis deux ou trois ans, on a inventé la turbosieste d'un quart d'heure qui suffit à te remettre en selle? On l'a d'abord recommandée pour les longs trajets en voiture. Une turbosieste et hop, tu t'évites un accident. Mais c'est une pratique qui s'est généralisée. Je me souviens de la pub d'un hôtel restaurant bernois: à midi, pour un infime supplément, tu pouvais profiter d'une chambre après le repas, le temps d'une sieste pour digérer en paix et te requinquer.

– Mais bien sûr, tout le monde s'y met! Je viens de le lire dans un journal: à l'initiative de quelques élèves de la Haute Ecole de gestion, le Ciné 17 à Genève, en plein dans le quartier des banques, a proposé ses confortables fauteuils de cinéma pour une turbo sieste, au prix de 2 francs le quart d'heure.

– Attention, danger! s'est écrié Max. Maintenant que nous avons chanté les louanges de la sieste, je peux te dire que c'est un piège diabolique!»

Il affichait tout à coup une mine d'enterrement.

«Quoi? Tu vas te contredire?»

– Ecoute-moi bien: la sieste est trompeuse, c'est comme une belle fille qui, après qu'on a couché avec elle, révèle un visage de sorcière.

– Max, tu plaisantes!

– Pas du tout. Aujourd'hui, la sieste me fait horreur. J'en suis fatigué. Je n'en peux plus. Je prie Dieu chaque jour afin qu'il me délivre de l'horrible sort qui m'a été jeté. Que je t'explique: pour certains individus comme moi, impossible de tomber dans les bras de Morphée sans m'être d'abord relaxé pendant vingt à trente minutes. Autrement dit, je commence la sieste à l'heure où d'autres s'en relèvent.

– Et alors?

– Et alors? L'organisme, mon vieux! Il s'adapte, il prend de mauvaises habitudes. Mon ventre, mon estomac ont très bien compris la mécanique. Ils profitent odieusement de moi. L'habitude venant, je m'endors parfois en cinq minutes, d'autres fois après une demi-heure. Bref, la sieste a décidé de grignoter toujours plus de mon temps. Bien sûr, je règle mon réveil sur 14 h, mais la sieste est un poison si puissant que je ne suis plus capable de réagir à ses appels et bip-bip. Si je les entends, je ferme la gueule à mon réveil d'une tape bien sentie, et je replonge instantanément dans le sommeil. Mes siestes durent jusqu'à 15 h. Deux heures au total! Je suis fichu, dominé par mon organisme. Voyons les choses en face: désormais, tu as devant toi un toxico de la sieste. J'y suis *addict* comme d'autres à l'héroïne. Sérieux! C'est le deuxième et pernicieux renversement copernicien apporté par la sieste dans ma vie: je suis devenu une marmotte à plein temps, un ours incapable de se réveiller au dégel, un loir permanent. Ma vie s'est rétrécie. Je n'ai plus deux journées en une seule. Non, je suis dans une nuit et une pénombre permanentes, dont je ne sors que très momentanément. J'aperçois à peine le jour, le soleil, le ciel bleu. Ma vie n'est plus qu'une longue sieste.

– Max, il te faut entreprendre une cure de désintoxication! A Vevey ou Montreux. Bon sang, tu m'ouvres les yeux: je n'imaginais pas à quel point la sieste, ça se paie!

– Très cher, oui, mais tant pis. Donne-moi l'adresse d'une clinique et j'y cours! Tout plutôt que de rester prisonnier de cet engrenage mortel.»

Retrouvez les écrits de Jean-François Duval sur son blog: <http://jfdualblog.blogspot.ch/>