



UNIVERSITÄTS-
BIBLIOTHEK
PADERBORN

Universitätsbibliothek Paderborn

Traité De La Paresse Ou L'Art De bien employer le temps

Courtin, Antoine de

Paris, 1673

VII. Sommeil paresseux.

urn:nbn:de:hbz:466:1-10361

nous prouverez ce Paradoxe.

Il me seroit fort difficile, M. répondit Theotée : car je ne suis pas du sentiment de Mademoiselle. Dieu me garde de vous blâmer, ny qui que ce soit. Ce que je disois hier estoit seulement pour attaquer le vice, non pour insulter à personne, & je voulois seulement dire, que qui que ce soit qui mene une vie paresseuse, mene comme une vie morte.

VII.
*Som-
meil pa-
resseux.*

ET en effet, M. pensez-vous que ces personnes là vivent d'une vie Chrétienne, qui passent les deux tiers de leur vie dans le lit ; qui....

Ah, M. l'Abbé, interrompt Zeroandre. Vous exagerez.

Vous me pardonnerez, M. reprend Theotée. Il vous seroit aisé, si vous vouliez, d'en faire la supputation. A quelle heure par exemple vous levez-vous, M.

Entre quatre heures & midy,
répond Angelique en riant.
Comptez.

A dix heures, répond Zeroandre.

N'ay-je pas deviné, reprend
Angelique.

Supposons maintenant, pour-
suit Theotée, qu'un homme de
vostre âge doive se lever à cinq
heures du matin, comme en ef-
fet, il le faudroit; & vous trou-
verez qu'il perd cinq heures de
temps par jour, à ne se lever qu'à
dix heures. Que si après cela
vous comptez à combien revien-
nent toutes ces heures là, en un
an, vous en ferez des mois en-
tiers; & puis comparant ces mois
à toute la vie d'un homme, vous
trouverez selon mon compte,
qu'il en perd la meilleure partie.
Cependant, M. vous sçavez que
nous n'avons rien au monde de
si cher que la vie: & n'est-il pas
vray, que vous entreprendriez

routes choses contre un homme qui voudroit vous l'oster ?

Sans doute, répond Zeroandre.

Et bien, continuë Theotée. Vous vous l'ostez vous-même: Car si, comme dit Pline; vivre, c'est veiller. Il s'ensuit que dormir n'est pas vivre. Et en effet, vous sçavez que l'on dit ordinairement que le sommeil est l'image de la mort.

Les Poëtes, interrompt Angelique, feignent qu'il vient des Enfers, & qu'il est le frere de la mort.

Ainsi poursuit Theotée, ceux qui dorment ne sont comptez ny entre les vivans, ny entre les morts; & bien plûtoft entre les morts, qu'entre les vivans: mais pour pousser la chose plus loin, n'est-il pas vray, que comme vous mettriez tout en usage contre un homme qui attaqueroit vostre vie. Vous regarderiez au

contraire , comme un Dieu, ce-
luy qui auroit le pouvoir d'a-
jouter dix années de plus à vôtre
vie ?

Il me semble, répond Zeroan-
dre, qu'il n'y a rien au monde que
je ne luy donnasse volontiers.

Et c'est, reprend Theotée, ce
que vous pouvez vous faire à
vous même sans le secours d'au-
cune magie en vous levant plus
matin.

En effet , interrompt Angeli-
que : je commence à voir que
c'est peut-estre cette Paresse qui
fait dire à la moitié du monde,
que la vie est trop courte , &
qu'il n'y a pas moyen de s'y per-
fectionner en aucune chose.

C'est cela même , reprend
Theotée ; & cependant ils abre-
gent eux-mêmes leur vie en se
plaignant qu'elle est trop courte.
Elle seroit bien assez longue , si
on la menageoit bien.

Oüy, Monsieur, l'Abbé s'écrie Zeroandre ; mais le moyen de se lever matin , quand on se couche tard , on viendra de souper en ville , on viendra d'une assemblée , on viendra de jouïer , on se couchera quelquefois de jour , & vous voulez que l'on se leve matin. Avec cela vous sçavez que la coustume est un autre nature. Je ne croy pas que jamais je pusse me lever matin , quand il s'agiroit de la vie , comme vous dites. Car enfin , il faut que je dorme.

Je ne dis pas le contraire , répond Theotée , il faut dormir ; & tous les hommes , tous les animaux , où si vous voulez toute la nature a besoin de repos. C'est par là que les forces se restablissent , & que pour ainsi dire la nature renaist tous les jours , & fort du tombeau où le sommeil sembloit l'avoir ensevelie. Mais

il faut prendre son temps pour dormir : & moderer ce sommeil : & c'est une foible raison , que d'alleguer la coustume. Une coustume surmonte une autre coustume. Vous n'avez qu'à vous coucher de bonne heure , vous vous accoustumerez à vous lever matin. Vous n'avez qu'à envisager les choses , comme elles sont en elles-mêmes , & non pas selon l'abus que l'on en fait , alors vous trouverez qu'il n'y a rien , comme disoit un Philosophe , de plus precieux que le temps : & que le matin en estant la partie la plus precieuse , c'est perdre le plus precieux , de la plus precieuse chose du monde.

Et en effet , supposons , par exemple , qu'une personne , comme vous , M. veille ou doive s'appliquer au Cabinet , où à quelque autre chose , il n'y a point de temps plus favorable que le

matin : Car alors l'homme est tout à fait à luy. Le corps qui a esté rafraischy par le sommeil est vigoureux , tous les organes sont tranquiles , l'esprit est serain ; & c'est alors , comme dit un Sage , que cette partie de ce souffle Divin respire en nous ; qu'elle est conforme à la pureté de son origine , & qu'elle nous enleve aux bonnes choses.

Tout le contraire arrive après le repas : Car alors nous ne sommes presque plus à nous-mêmes. Le corps plein de viande appesantit l'esprit : & même c'est contre le bon regime de détourner par l'application , les esprits qui sont occupez à la digestion. Après souper encore moins.

Je songe , dit Angelique , que ce pourroit bien estre la raison de ce que j'ay leu , ou entendu dire , que les anciens ne disnoient presque point : ils ne faisoient

qu'un repas qui estoit le soir à souper sur les quatre heures. Par ce moyen, je voy qu'ils suivoient la maxime que dit M. l'Abbé; ils faisoient durer le matin le plus long-temps qu'ils pouvoient pour avoir l'esprit libre, & capable de vacquer à l'estude & aux affaires.

Ils en usoient ainsi, reprend Theotée; & nous voyons que dans les regles de cette belle discipline des Romains, qui sont nos maistres pour la prudence, il estoit ordonné aux gens de guerre de disner debout, & de ne rien manger de chaud. Et pour le souper, il leur estoit permis de manger assis ou couché, selon leur maniere, de tout ce qu'ils pouvoient s'apprester. Et c'est cette grande temperance, & ce bel ordre pour toutes choses qui ont fait ces grands hommes.

Mais M. l'Abbé, interrompt

Zeroandre , vous avez beau dire , je trouve que c'est toute la même chose : Car que je me leve tard , je me leve toujours après avoir dormy , après m'estre rafraifchy , & je puis m'occuper tout de même qu'un Senateur Romain , si vous voulez.

Il y a deux choses à dire sur cela , M. répond Theotée : Car en premier lieu , où vous dormez trop , où vous dormez modérément. Si vous vous couchez , par exemple , à une heure après minuit , & que vous vous leviez à dix-heures , c'est sans beaucoup calculer dormir neuf heures , & c'est trop.

C'est , disent - ils , interrompt Angelique , que le sommeil engraisse.

Sans doute , reprend Theotée , c'est pourquoy le grand sommeil n'est bon que pour des bêtes que l'on engraisse pour la

cuisine ; mais pour l'homme qui doit agir de l'esprit, il doit même éviter s'il peut cette graisse, puis qu'elle est un obstacle aux fonctions de l'ame. Mais pour revenir, il est certain en second lieu, qu'encore même que vous ne dormiez que modérément, & que vous ayez en vous levant cette serenité d'esprit, dont vous parlez, vous n'avez pas de temps pour vous en servir, en vous levant tard. Car quoy qu'il y ait plusieurs personnes, qui en usent comme vous, & qui se leve tard : neanmoins la masse de la nature roulant sur d'autres principes, il faut de necessité vous y conformer & la suivre comme un torrent, qui entraîneroit malgré vous cette Paresse. Et ainsi il arrive que vous ne faites point les choses que vous devriez faire, ou que si vous les faites ; c'est imparfaitement & toujours dans le desordre.

C'est pourquoy, comme le Soleil est la regle du temps, c'est sur luy qu'il faut regler toutes les choses qui dépendent du temps. La nature a pris la nuit pour dormir : & le Soleil, quand il se leve rappelle toute la nature à l'action, & l'homme particulièrement. De maniere qu'il n'y a rien de si honteux, que de dormir quand toute la nature veille. Le Soleil même qui vient le matin éclairer vostre chambre, semble venir vous reprocher la perte que vous faites de passer la meilleure partie de vostre vie dans le lit. Il semble vous dire que l'on n'allume pas un flambeau pour se voir dormir. ^a

^a Ex
Erasme
coll. Di-
luc.

Il est vray, M. l'Abbé interrompt encore Zeroandre, vous dites merveilles : mais est-ce que vous voudriez que les personnes de qualité ; les Dames se levassent comme des manœuvres.

Je

Je soustiens au contraire qu'il n'y a rien qui nuise, tant à la santé, ny même à l'esprit, que de ne point dormir. Je connois certains matineux, qui ne sçauroient estre un moment assis en compagnie, sans qu'il dorment. Aussi-tost qu'ils ont disné ou soupé, ils dorment le morceau dans la bouche; si vous voulez leur parler de quelque affaire, ils dorment, & ainsi ces esprits vigilans & serains dorment par ce moyen nuit & jour, & ne sont bons à rien.

Et ceux-là, M. dit Theotée, qui se rendent ainsi inutiles en s'accablant par trop d'inquietude & d'agitation pechent autant que ceux qui se tiennent trop long-temps au lit: Car chacun se doit connoistre. Il y a des temperamens qui demandent plus de sommeil les uns que les autres. On doit avec cela regarder l'âge, & se faire ensuite une regle.

D

On dit, interrompt Angelique, que c'est assez de dormir sept heures quelque âge que l'on ait.

On ne peut pas, reprend, Theotée, donner une regle bien certaine, chacun doit se la faire foy-même; mais en cela, comme en autre chose, il faut bien prendre garde d'écouter la Paresse, sous l'apparence de la santé.

Car en effet, continuë Theotée, on ne sçauroit dire que des personnes vivent & vivent Chrétiennement, qui estant en parfaite santé & dans la vigueur de l'âge, se levent neanmoins à onze heures, où à midy, après s'estre rafraîchies d'un remede, après avoir déjeuné au lit, où pris un bouillon; qui s'en vont de là au miroir pour y estre deux heures où plus à se parer, à se farder, & à entendre dans les occasions, cent dangereux discours?