

15. 4. 20.

Dites voir, les élèves,

j'ai trouvé de belles choses dans vos chroniques sur le sommeil, l'alimentation et les habits, en confinement, selon vos observations ! Je voudrais ici vous en donner un aperçu. Aujourd'hui, ce sera ce qui concerne votre/notre sommeil.

Vous avez dit avec justesse la nécessité d'en maintenir les rythmes, le plus difficile n'étant pas de se lever tôt mais de se coucher tôt. C'est ce que j'observe aussi. Pour moi, les journées en temps ordinaire ou en temps de confinement sont si passionnantes que j'ai du mal à avoir mes sept heures de sommeil normales pour un adulte. Pourtant, j'aime la vie intense dans le sommeil et me réjouis autant de me coucher que de me lever !

Ce n'est pas par hasard que je vous ai proposé la lecture du tableau aux couleurs douces et pourtant vives du douanier Rousseau, avec sa gitane endormie que flaire un lion, vraisemblablement moins à côté d'elle que dans son rêve, cette présence du fauve amicale disant sa bonne entente avec elle-même, avec sa vitalité personnelle. Nos rêves sont nos amis, qui viennent nous visiter là où nous (en) sommes pour nous aider. L'une d'entre vous, en 4e, a constaté qu'elle a, actuellement, une vie onirique intense –allez chercher le sens de ce mot technique-, « se déroulant souvent à l'extérieur ».

Votre camarade a su lire le message : « Ces rêves me permettent de m'évader au-delà des murs de la maison ». Exact. On pourrait dire :

- en termes soutenus qu'ils compensent,
- selon le parler courant, de la norme, qu'ils rétablissent un équilibre pour que le confinement ne soit pas insupportable,
- en langage familier qu'ils permettent de ne pas péter un câble, de ne pas péter les plombs.

Pour que nous ayons la possibilité d'avoir la visite des rêves, il nous faut donner à notre cerveau le temps dont il a besoin pour nous les (dé)livrer. C'est entre autres choses pour cela qu'il nous faut un certain nombre d'heures de sommeil. Dans le sommeil, vous vous donnez le temps de la récréation. Ce serait dommage de la supprimer, n'est-ce pas ?

J'utilise à dessein ce mot, « récréation », qui nous parle beaucoup, à vous, élèves, et à moi aussi, professeur. Ce mot vous parlera peut-être encore plus si vous le décomposez comme nous l'avons si souvent fait en cours :

préfixe « ré » qui veut dire "de nouveau" ou "de façon intense" + radical « création ».

Sommeil, rêve, récréation nous refont. Ils nous refont en beauté, ils nous refont une beauté !

A tout bientôt, normalement –vous l'avez repéré- demain ! EF