

MICHEL AYOUB

---

# LA GUERRE DES SOMMEILS

---

Comment la sieste est devenue  
un champ de bataille



PRÉFACE :  
PROFESSEUR HYACINTHE PICROCHOLE

---

Michel Ayoub

## La Guerre des sommeils

*Comment la sieste est devenue un champ de bataille*

© Michel Ayoub, 2026

ISBN numérique : 979-10-439-1656-4

**Librinova**”

[www.librinova.com](http://www.librinova.com)

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause, est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

*À tous ceux qui, un jour, se sont endormis au travail, à l'école, ou à la messe,  
et qui en ont conçu une honte imméritée.*

*À mon chat, qui m'a enseigné l'art du repos plus sûrement qu'aucun maître  
zen.*

*Et à Roger Ekirch, qui a retrouvé la trace de nos sommeils perdus.*

## Avant-propos

*Comment un insomniaque doublé d'un procrastinateur en vint-il à écrire un livre sur l'art de ne rien faire, et ce que cela dit de l'état du monde ?*

Cher lecteur, chère lectrice,

Si vous tenez ce livre entre vos mains, cinq hypothèses sont envisageables. La première : vous êtes un amateur éclairé de microhistoires, de ces petits objets culturels qui vous apprennent que la Fermeture éclair a changé la face du monde autant que Waterloo, et vous avez pensé qu'un pavé sur la sieste était exactement le genre de folie érudite qui vous fait vibrer. La deuxième : vous avez mal lu le titre et pensiez acheter un guide pratique avec des illustrations de hamacs et des conseils de relaxation. Rassurez-vous, il y en a un en annexe, mais il faudra d'abord traverser des lions endormis, des poètes persans, des moines égyptiens, des chaudronniers au pilori, des esclaves cachés derrière les cannes à sucre, des enfants punis pour avoir fermé les yeux en classe, des tableaux de Van Gogh, des bancs publics conçus pour empêcher de dormir, des prisonniers torturés par privation de sommeil, des livreurs UberEats effondrés sur leur vélo, des papes-entrepreneurs et des applications qui vous facturent votre sieste au mois. La troisième hypothèse, la plus probable, c'est que vous êtes épuisé, que vous avez vu la couverture, et que vous vous êtes dit : « Tiens, un livre sur le sommeil, je vais m'endormir moins bête. » La quatrième, c'est que vous avez confondu avec un roman policier et que vous cherchez le cadavre. Il n'y en a pas – ou plutôt, il y en a des millions, mais ils dorment. La cinquième, c'est que vous cherchez à comprendre pourquoi votre corps s'effondre tous les jours à la même heure sans que personne ne vous l'explique. Ce livre vous dira que vous n'êtes pas seul, et que cette fatigue est plus politique qu'il n'y paraît.

Dans les cinq cas, vous avez eu raison. Dans tous les cas, vous allez souffrir un peu avant de trouver le repos.

Car ceci est un livre sur la sieste, mais pas n'importe quelle sieste. Pas la sieste honteuse que l'on cache à son patron en se réfugiant aux toilettes. Pas la sieste marketing des *power naps* et des capsules à trois mille dollars. Pas la sieste de vacances que l'on savoure en se disant que, lundi, il faudra retourner au turbin. Non. Ceci est un livre sur la sieste comme champ de bataille. La sieste comme acte politique. La sieste comme crime, comme péché, comme résistance,

comme identité. La sieste pour laquelle des hommes et des femmes ont risqué leur vie, leur liberté et leur pain quotidien. La sieste qui a fait trembler les empereurs, les évêques, les patrons de manufactures et les dictateurs du XX<sup>e</sup> siècle. La sieste qui, aujourd'hui encore, vous donne mauvaise conscience quand vous fermez les yeux à quatorze heures.

Mais avant de vous raconter cette guerre, je dois vous avouer une chose : ce livre défend une idée en apparence contradictoire. La sieste est un besoin biologique, aussi naturel que la faim ou la soif – les lions la pratiquent sans honte, les nourrissons aussi. Et pourtant, elle est en même temps un acte politique, un refus de l'ordre productif, une résistance à la montre, au contremaître, à l'algorithme. Pourquoi cette tension ? Parce que le pouvoir a criminalisé ce besoin, et c'est cette criminalisation qui transforme un réflexe animal en geste de dissidence. Tout le livre est là : montrer comment une pulsion millénaire est devenue un champ de bataille.

Comment en suis-je venu à écrire un livre sur la sieste, ou le syndrome de l'historien en burn-out ?

Tout a commencé par une insomnie. Une insomnie de celles qui vous laissent à trois heures du matin devant un plafond muet. Ni les tisanes ni les somnifères n'y faisaient. J'étais devenu un zombie qui attendait le sommeil comme une grâce.

Par désœuvrement, je rouvris un vieux livre d'histoire du sommeil acheté chez un bouquiniste et jamais ouvert. Il s'appelait *At Day's Close*, de Roger kirch. Ce que j'y découvris me réveilla mieux qu'un double expresso : avant la révolution industrielle, l'humanité pratiquait le sommeil biphasique. Mes réveils nocturnes n'étaient pas une maladie. J'étais normal. La société était malade.

Et puis je me suis dit : mais alors, la sieste ? Cette somnolence de midi qui me prend tous les jours vers quatorze heures et que je réprime à coups de café, cette sieste dont j'ai honte et que j'envie aux Espagnols et aux Grecs – et si elle était, elle aussi, un continent englouti ? L'idée a germé comme une traînée de poudre et n'a plus jamais quitté mon esprit.

Dans les boîtes de carton gris des archives, j'ai rencontré des gens qui n'étaient plus que des lignes sur des registres. Jeanne Dupont, vingt ans, fileuse, surprise endormie sur sa quenouille à la manufacture Van Robais en 1723 : cinq sols d'amende. Thomas, quatorze ans, bobineur, trouvé dormant derrière une machine à vapeur à Manchester en 1844 : dix pence. Papa Zamba, vieil homme

venu du Dahomey, surpris en train de chanter une mélodie du sommeil sous un manguiier à Saint-Domingue en 1750 : vingt coups de fouet.

Je me souviens d'un après-midi pluvieux aux archives de Roubaix. Je feuilletais un registre d'amendes de la filature Delattre, année 1838. Les motifs étaient répétitifs : « endormi au poste », « trouvé dormant dans les toilettes », « somnolence sur la chaîne ». Et soudain, une entrée différente : « Marie Lesueur, douze ans, s'est endormie en chantant. Amende de trois francs. » Endormie en chantant. J'ai reposé le registre, et je suis resté longtemps à imaginer cette petite fille qui chantait pour ne pas s'endormir, et qui s'endormait quand même, et que l'on punissait pour cela. Peut-être chantait-elle une berceuse. Nous ne le saurons jamais. Il ne reste d'elle que cette ligne et l'amende qui a suivi.

Je me suis dit que ces fantômes méritaient mieux. Qu'ils méritaient qu'on raconte leur histoire, non pas comme une liste de noms et de dates, mais comme une épopée ! Parce que chaque fois que nous fermons les yeux à quatorze heures, nous reproduisons leur geste, nous poursuivons leur combat. Ce livre est leur mémorial. Un mémorial joyeux et impertinent, comme ils auraient aimé qu'il soit.

Il y a eu des nuits entières où je fixais l'écran de mon ordinateur, le curseur clignotant comme un reproche silencieux, et où je me disais : « Mais pour qui te prends-tu ? Tu n'es pas historien. Tu es un type fatigué qui veut écrire un livre sur la sieste. C'est ridicule. »

Une nuit, un 14 février, alors que l'amour triomphait dehors, j'appelai un ami chercheur, spécialiste du sommeil des chauves-souris. « Pierre, je n'y arrive pas. Je vais tout laisser tomber. » Il y eut un silence. Puis il me répondit : « Tu es en train d'écrire un livre sur la sieste, et tu stresses. Ne vois-tu pas l'ironie ? La sieste, c'est l'art de s'arrêter quand ça ne marche plus. » J'ai raccroché, vexé. Puis j'ai éteint l'ordinateur. Je me suis allongé dans le noir. Et quelque chose s'est dénoué. Le lendemain matin, la transition s'est écrite toute seule, comme si elle avait profité de mon sommeil pour se mettre en place.

Cette nuit-là, j'ai compris que l'écriture et la sieste obéissaient à la même loi : parfois, il faut accepter de s'arrêter pour avancer. Désormais, chaque chapitre récalcitrant me renvoyait à mon oreiller. Et presque à chaque fois, la solution apparaissait souvent au réveil.

Je ne peux pas écrire un livre sur la sieste sans vous parler de mes propres

siestes. Ce serait de la malhonnêteté intellectuelle. Alors voilà : je fais la sieste. Tous les jours. Ou presque.

J'ai testé la sieste courte, longue, café, sous un arbre, en train, en bibliothèque – où je dus simuler une réflexion intense – et même au musée devant un Rothko (efficace, à condition de ne pas avoir trop payé l'entrée). Par esprit scientifique, je testai aussi la « non-sieste » une semaine entière. Dès le troisième jour, je pleurai devant une publicité pour du fromage. Le cinquième, mon chat, quitta la pièce. Moralité : la sieste n'est pas un luxe, c'est un besoin vital, un pilier de la santé mentale.

J'en tirerai quelques convictions : la sieste s'apprend, elle ne ment pas, elle ne coûte rien, elle rend heureux et intelligent. Pour la beauté, je cherche encore des preuves scientifiques.

Laissez-moi vous raconter la plus belle sieste que j'aie jamais faite. C'était en Toscane, un été. J'avais loué une petite maison dans les collines, à l'écart du village. Il faisait chaud, une chaleur lourde, une chaleur à dormir debout. Je m'étais allongé sous un figuier, sans montre, sans téléphone, sans livre. Juste le chant des cigales et l'ombre mouvante des feuilles. Je me suis endormi sans m'en rendre compte. Quand je me suis réveillé, le soleil avait tourné, et je ne savais plus si j'avais dormi vingt minutes ou deux heures. Le temps s'était dissous.

Je me suis levé, je suis allé boire un verre d'eau à la fontaine du village. En remontant la ruelle, j'ai croisé un vieil homme assis sur une chaise, qui m'a salué d'un signe de tête. « *Buona siesta ?* » m'a-t-il demandé. J'ai répondu que oui, que c'était une excellente sieste. Il a souri, comme si c'était la chose la plus naturelle du monde. Là-bas, la sieste n'était pas un sujet de conversation : une évidence, comme l'eau de la fontaine.

Cette sieste toscane est devenue mon étalon-or. Chaque fois que je m'allonge, j'essaie de la retrouver. Je n'y arrive pas toujours. Mais j'essaie.

Ce livre a failli ne jamais exister pour une autre raison encore : j'ai procrastiné. Énormément. Monstrueusement. J'ai rangé mes chaussettes, classé mes livres par couleur, regardé l'intégrale de *Columbo* en version originale, et j'ai même failli me lancer dans l'apiculture – alors que je suis allergique aux abeilles.

Un soir, j'en ai parlé à mon père. « Tu écris un livre sur la sieste, et tu procrastines. C'est magnifique. Tu es en train de prouver ta thèse par ton propre

comportement. Continue comme ça, et tu auras fini dans dix ans. » Il avait raison. J'ai ri. Et le lendemain, je me suis mis à écrire pour de bon.

J'ai d'ailleurs découvert que procrastination et sieste sont cousines : deux manières de dire « non » à l'injonction de productivité immédiate.

Avant de s'appeler *La Guerre des sommeils – comment la sieste est devenue un champ de bataille*, ce livre a failli s'appeler autrement. J'ai longtemps hésité. *Petite histoire de la sieste à travers les âges* (trop scolaire), *Éloge du roupillon* (trop léger), *La Sieste, cette rebelle* (trop militant) ...

Et puis un jour, en relisant mes notes, je suis tombé sur cette phrase que j'avais écrite presque sans y penser : « La guerre des sommeils est l'une des grandes guerres de l'histoire humaine. » Et je me suis dit : voilà. Ce livre est le récit d'une guerre. Une guerre silencieuse, souterraine, intime, un conflit qui a ses batailles, ses héros, ses traîtres, ses victimes. Le titre s'est imposé comme une évidence.

Ce livre est construit comme une enquête historique, mais aussi comme un voyage. Il commence dans la savane, là où la sieste est un héritage biologique bien plus vieux que l'humanité, et traverse les monastères, les usines, les plantations, les prisons, les open spaces, jusqu'aux *nap-ins* d'aujourd'hui.

Vous y croiserez des saints et des tyrans, des esclaves et des poètes, des ouvriers et des champions, des architectes et des gastronomes, des enfants punis pour avoir fermé les yeux en classe et des prisonniers privés de sommeil jusqu'à la folie. Vous y verrez comment la sieste est devenue un art, une science, un marché, une torture, une résistance, une méditation sur la mort. Tous ont un point commun : ils ont, un jour, fermé les yeux à midi.

Ce livre est sérieux, mais il ne se prend pas au sérieux. Il est érudit, mais il préfère le rire à la note de bas de page.

Un avertissement au lecteur

Ce livre n'est pas un traité de médecine. Si vous cherchez des conseils sur les ondes delta ou la mélatonine, vous trouverez pléthore d'ouvrages rédigés par des sommités en blouse blanche. Il n'est pas non plus un manuel de développement personnel, bien qu'il contienne, en annexe, un petit guide pratique pour dormir comme un empereur romain sans avoir à posséder d'esclaves.

Ce livre est une histoire. Une histoire buissonnière, partielle, parfois érudite, souvent sarcastique, toujours indignée.

Avant de tourner la page, un dernier mot.

Si, en refermant ce livre, vous avez envie de faire la sieste – une vraie sieste, une sieste sans honte, une sieste de résistance –, j’aurai atteint mon but. Si vous avez envie d’en parler autour de vous, d’installer un hamac au bureau, j’aurai dépassé mes espérances. Si vous vous surprenez à regarder votre montre avec méfiance, à voir dans chaque bâillement un acte de dissidence, alors, cher lecteur, chère lectrice, vous serez devenu un combattant de la grande querelle du repos. Et je serai fier de vous avoir recruté.

Bonne lecture. Et bonne sieste. Nous commençons par le commencement, là où tout était encore à écrire – ou plutôt à dormir.