

Dormir

Fanny Pacreau - Anthropologue

Marcel Mauss (1872-1950) est considéré comme le père de l'anthropologie française. Il a étudié les « techniques du corps » où se mêlent à la fois le psychologique et le biologique. Mais celles-ci sont pour lui essentiellement le fruit d'une construction sociale et donc susceptibles de varier selon les cultures. Ainsi, témoigne-t-il de populations qui se couchent à plusieurs, serrés les uns contre les autres, d'autres qui s'assoupissent sur le sol ou sur des nattes, qui se couvrent ou pas, ou encore, comme les Massai, peuple semi-nomade de l'Afrique de l'Est, qui dorment debout, appuyés contre un bâton.



Marcel Mauss pendant la Première Guerre mondiale.
« Je peux vous dire que la guerre m'a appris à dormir partout, sur des tas de cailloux par exemple (...) J'ai dormi souvent à cheval, même en marche quelquefois ». Extrait de la conférence sur les techniques du corps à la Société de Psychologie, 17 mai 1934.

Depuis, le modèle occidental s'est largement diffusé, atténuant ces contrastes et cette diversité. Dominantes, nos « techniques de sommeil » n'en sont pas moins régies par certaines règles, la première étant leur acquisition par l'éducation.

Vous verrez ainsi dans ce numéro, comment les enfants de maternelle y sont préparés en salle de sieste. À l'exception du bisou du soir, réservé aux parents, certains principes sont systématiquement respectés et par là même inculqués : calme,

pénombre et doudous rassurants. L'usage de ces derniers, vous le constaterez, est d'ailleurs parfois étendu aux animaux domestiques. En grandissant, il convient de faire disparaître ce stigmate de l'enfance et de lui substituer d'autres habitudes plus conformes au statut d'adulte.

Qu'il s'agisse de l'endormissement, du sommeil ou du réveil, les adaptations individuelles sont nombreuses. Chaque déclinaison peut s'avérer profonde en retentissement et en effets biologiques. Au détour

de bien d'autres trucs et astuces, le café excitant et la tisane sédative seront également évoqués. Impactés par les rythmes ou les obligations professionnelles comme les 3 x 8, les permanences ou encore par les rêves et cauchemars, les rites personnels se démultiplient et font varier sans fin la norme.

Bref, qu'elle soit de chevet ou pas, je vous souhaite une lecture éveillée ! ☑



Illustration : Patrick Mignon

Dans l'attente du rêve...

Mayline Pasquali, habitante de Corcoué-sur-Logne - Propos recueillis par Fanny Pacreau

J'ai 13 ans et je suis en 4^e au collège Sainte-Anne à Legé. Plus tard, j'aimerais exercer un métier en lien avec la littérature. C'est grâce à mes rêves que j'ai commencé à écrire. La première fois, j'étais en CM1. Je n'ai pas peur que mes rêves s'échappent. J'attends le matin ou quand j'ai un temps libre dans la journée. Souvent, j'imagine le début, j'essaie de placer ce dont je me souviens et puis j'invente la suite.

Mon plaid, Corcoué-sur-Logne - © M.Pasquali



Ma chambre est assez petite, avec un grand lit posé entre la fenêtre et la porte. Mon armoire est énorme et mon bureau se situe à côté d'elle. La nuit, j'aime bien dormir avec un plaid. Je me sens plus à l'aise qu'avec la couette : c'est tout doux et chaud.

Souvent le soir, je regarde des vidéos ou j'écris des textes sur mon ordinateur. Après, je lis et j'écoute de la musique. Puis, je laisse mon livre à côté et je regarde le plafond. Je n'ai pas de volets à mes fenêtres mais des rideaux. Les lampadaires l'illuminent. Il est tout blanc, légèrement courbé. C'est comme une page blanche mais je ne sais pas quoi écrire dessus donc j'attends...

Parfois mes chats me réveillent lorsqu'ils viennent dormir sur mon lit. J'en ai un qui fait beaucoup de bruit mais il est doux : ça me calme et m'apaise. Souvent dans la nuit, le pyjama se met mal et gêne. Avec,

je me sens séparée en deux : le haut et le bas. Dans ma combinaison pyjama, je me sens toute entière et j'y suis bien. Le matin, quand j'ai cours, j'ai mon réveil mais il m'arrive de me rendormir. Alors ma mère vient me réveiller. Le week-end, je me lève toute seule. Ça peut être à 10 h, à 14 h. Je préfère profiter de la soirée. La journée, souvent, c'est pesant. Le soir, tu peux te reposer gentiment, prendre le temps de respirer, de réfléchir. La sieste, c'est vraiment quand je m'ennuie. Comme je reste parfois dans ma chambre parce que j'aime bien être seule, lorsque je n'ai plus envie de rien visionner ou de lire, je mets ma musique, je regarde le plafond et j'attends... ☑



C'est comme une page blanche mais je ne sais pas quoi écrire dessus donc j'attends...

Mon plafond, Corcoué-sur-Logne - © M.Pasquali

De l'endormissement ...

Hélène Sigogne, directrice – Nathalie Miltgen, agent territorial spécialisé des écoles maternelles.
École Victor Schœlcher, Fresnay-en-Retz – Propos recueillis par Fanny Pacreau

La sieste à l'école maternelle, c'est dormir dans un endroit que l'enfant ne connaît pas, qui n'est pas sa chambre, avec plein d'enfants autour de lui. C'est un dortoir. En général, au début, c'est difficile pour certains. Il est assez rare, la première fois, que les enfants dorment. Le plus souvent, ils regardent. Ils regardent beaucoup. Après cette phase d'observation, le sommeil vient au terme de deux à trois jours.



Salle de sieste, Fresnay-en-Retz © H. Sigogne

Comme pour l'entrée à l'école, nous essayons de faire les choses progressivement. Pour les enfants qui ne font pas encore la sieste à l'école mais qui sont amenés à y venir bientôt, nous leur montrons le dortoir quand nous installons les lits : « Tu vois, on met le lit de ton copain, sa couverture, son doudou ». Les enfants apportent de chez eux leur duvet, leur oreiller et leur tétine s'ils en ont besoin pour dormir.

Lorsqu'un petit vient dormir pour la première fois et qu'il a un grand frère ou une grande sœur en moyenne section, on installe les lits de manière à ce qu'ils puissent se voir et se rassurer. Souvent d'ailleurs, les grands viennent aider les petits à s'installer. On essaie de donner systématiquement la même place aux enfants dans le dortoir, de sorte qu'ils aient le même champ de vision, avec les copains aux mêmes endroits. À cet âge-là, ils ont besoin de repères et d'habitudes

qui les rassurent. Ceux qui ont l'habitude de chahuter en dehors de la sieste, on ne les met pas côte à côte mais de préférence près d'un enfant qui s'endort facilement. Ils sont dans la pénombre et

À cet âge-là, ils ont besoin de repères et d'habitudes qui les rassurent.

non dans le noir complet. Ils peuvent ainsi voir l'adulte qui veille. C'est important. En moyenne section, c'est l'âge de transition. Certains sont encore de gros dormeurs mais pour d'autres, s'ils dorment trop l'après-midi, ils ne trouvent plus le sommeil le soir. Et s'ils ne dorment pas, ils tombent de fatigue en fin de journée. Nous essayons de maintenir un temps de repos à minima et d'adapter le temps de la sieste au rythme de chaque enfant. ☑

La maison des doudous, Fresnay-en-Retz © H. Sigogne



... au réveil !

Jean Ménard, habitant de Paulx – Propos recueillis par Fanny Pacreau

Mon père était boulanger. Pendant les vacances, j'avais l'habitude d'aller le rejoindre sur les coups de 4 ou 5 heures du matin. C'était juste histoire d'être avec lui, de voir comment se faisait le pain. Lui, il aimait bien m'avoir. On discutait de choses et d'autres. Il y avait l'odeur du pain, des croissants et la radio. Je m'endormais un peu plus tôt le soir précédent. Ensuite, j'étais un peu en état de veille et le moindre bruit suffisait à me réveiller.

Aujourd'hui, même si je m'éveille avant qu'il ne sonne, j'ai toujours besoin de mon réveil car j'ai peur de me rendormir. Je suis obligé d'être précis dans mes réveils sinon c'est toute la fabrication du pain qui est retardée. Je suis sur le qui-vive. Je dors rarement plus de deux heures trente à trois heures d'affilée. Dans la journée, quand je vais débaucher vers 9h/9h30, je vais me rendormir le matin.

Je dors rarement plus de deux heures trente à trois heures d'affilée

Je dors toujours en deux fois. Ça fait longtemps que j'ai pris cette habitude et puis j'ai cette capacité à m'endormir n'importe où.

Lorsque je suis réveillé, je ne reste pas à rousiner¹. Mon corps n'est pas habitué à rester trop allongé. Je m'assois tout de suite sur le bord du lit. Dans les cinq minutes, je suis habillé, un coup sur la figure et puis je descends directement au fournil. Une fois là-bas, je fais chauffer mon café et là je vais « finir de me réveiller ». Il me faut mes deux cafés noirs. C'est un rituel. Parfois, je vais mettre un quart d'heure à prendre mon café. Il m'arrive de fermer les yeux pour récupérer. C'est curieux : je ferme les yeux pour me réveiller complètement. Après, je peux attaquer ! Ensuite, je fais mes sept à huit heures de rang. Le fait d'être bien occupé, ça fait tenir. Parfois, vers 9 h, quand je m'arrête, le sommeil m'emporte un peu. Mais c'est après le boulot, si je me pose un peu. Là, d'un seul coup, l'inactivité fait que... ☑

¹ « Rousiner : traîner, n'avancer à rien » in *Le Vieux langage du Pays de Retz*, Siloë, 2000.



Le café pour démarrer la journée © J. Ménard



Le radio-réveil © J. Ménard

Bêtes de sommeil

Christophe Pouvreau, habitant de Saint-Étienne-de-Mer-Morte - Propos recueillis par Fanny Pacreau

Je me lève à 5h30 parce que j'effectue la traite des vaches laitières. Je suis agent de remplacement chez les agriculteurs. Dans la production laitière, le confort des animaux pour dormir, c'est important. À côté de cela, ma femme tient un accueil d'animaux. Nous disposons de grands espaces, dans la maison, réservés uniquement aux chiens. Un chien, ça dort quatorze à seize heures par jour !

En moyenne, les bovins dorment six à sept heures. Le « confort » ça veut dire un endroit sec, sans courant d'air. Dans les différentes stabulations que je fréquente, sur le béton ou sur terre, les agriculteurs étendent de la paille, d'autres ont installé des tapis de sol en mousse épaisse. Et maintenant, on trouve aussi dans les logettes, des matelas à eau. Ces tapis épousent parfaitement la forme de la vache et abîment moins leurs membres. Le bien-être animal se répercute sur la production. La nuit, on laisse toujours un peu de lumière dans le bâtiment pour qu'elles puissent circuler, manger, ruminer car elles ne dorment pas six heures de rang mais six à sept heures en tout.

Ma femme a choisi de créer un accueil familial d'animaux, c'est pourquoi les chiens sont dans la maison. Pour dormir, leurs maîtres apportent leur couchage. Certains n'ont rien parce qu'ils sont habitués à coucher sur le sol comme les

En général, il leur faut un périmètre déterminé par une corbeille, un coussin ou un emplacement bien précis



Panier et doudou, Saint-Étienne-de-Mer-Morte © C. Pouvreau

chiens des pays nordiques qui ont toujours chaud. D'autres préfèrent dormir dans une cage, la nuit. Même si elle n'est pas fermée, ils ont leur coussin dedans et s'y sentent mieux et plus en sécurité. C'est leur domaine. Ils retrouvent leurs habitudes et leurs odeurs. Quand ils sont déjà venus, ils veulent se coucher là où ils ont dormi la fois précédente. En général, il leur faut un périmètre déterminé par une corbeille, un coussin ou un emplacement bien précis. Pour ceux qui ont un doudou, il faut faire très attention car d'autres peuvent être jaloux et le prendre. L'été, ils sont toute la journée dehors mais entre 13 h et 15 h, ils font la sieste. Le soir, quand ils rentrent à la maison, en général, ce n'est pas pour faire les fous mais pour dormir. ☺

Dormir en internat

Olivier Pillet, directeur de la Maison familiale rurale de Machecoul - Propos recueillis par Fanny Pacreau

L'internat compte cent hébergements. C'est une petite structure où chacun se connaît. Quand je rencontre une famille, la première interrogation porte sur l'internat. Effectivement, il y a une façon de vivre et de dormir ensemble la nuit, différente de celle à laquelle les élèves sont habitués chez eux. Cependant, les jeunes étant en alternance – une semaine de cours, une semaine de stage – l'internat n'est pas vécu à l'année.



Il existe un temps d'appréhension et de compréhension. On se laisse jusqu'à la Toussaint pour cohabiter et ajuster la répartition par chambres selon les affinités. Le soir, il faut un temps pour que tout se calme, que les jeunes puissent trouver le sommeil et vivre une bonne nuit. Ce n'est pas toujours facile parce qu'ils ont vécu leur journée de cours et c'est un peu leur moment de liberté.

Les portables sont récupérés et à 22 h c'est l'extinction des feux. Il faut des règles mais aussi qu'une ambiance se crée progressivement et soit propice au sommeil. Pendant une demi-heure – trois quarts d'heure auparavant – se tisse un relationnel avec le surveillant. Les élèves ont besoin de dire des choses pour que la nuit se passe bien. Le surveillant, en général, ne s'endort pas avant minuit,

une heure. Sa chambre est très identifiée et si un jeune est malade, il sera là.

Quand je revois des anciens élèves, la première chose dont ils me parlent c'est de l'internat. Parce que ce sont des instants singuliers et importants, de bons souvenirs également avec des moments de rigolade. L'internat ce n'est pas que la nuit

mais un ensemble composé de ces moments conviviaux. Et puis, cette coupure avec la famille, si elle génère de l'inquiétude, permet aussi à des jeunes d'être un peu plus autonomes, d'apprendre à se séparer du noyau familial et de rentrer le vendredi avec plein de choses à raconter. ☺

... apprendre à se séparer du noyau familial...



Chambre dortoir à la MFR de Machecoul © O.Pillet

Jean-Claude Brisson, maire de Legé – Propos recueillis par Fanny Pacreau



Dans certains cas, de jour comme de nuit, l'élus est tenu de se déplacer. Ça va du chien qui divague, au pire : le décès d'une personne sur la voie publique ou une mort non naturelle, comme le suicide. Certaines communes emploient des policiers municipaux et dans ces cas-là, ce sont eux qui interviennent. Mais dans nos petites communes, ce sont les élus qui assument cette tâche.

Nous établissons en début de trimestre une liste de permanence des élus concernés. Une sacoche est à disposition de l'élus avec le téléphone d'urgence dont le numéro n'est connu que de la mairie, des pompiers et des gendarmes. Une liste de recommandations et de procédures l'accompagne. En semaine, je suis toujours de permanence. Par contre, du samedi jusqu'au lundi matin, cette responsabilité tourne avec les adjoints. Pour toutes les problématiques liées à la météorologie – arbre tombé sur la voie publique, neige –, il s'agit plus d'un travail de mise en relation avec les services techniques.

En général, lorsque le téléphone sonne la nuit, on appréhende ! Quand c'est une histoire d'animal errant sur la voie publique, il faut se déplacer sur les lieux pour constater et contacter le propriétaire si possible. Concernant les décès, notre rôle consiste à prévenir la famille avec ou sans la gendarmerie, à être présent en attendant que le médecin mandaté par le parquet vienne constater les faits. Généralement, on réveille un autre élu. À deux, on se sent plus rassuré pour aller annoncer une terrible nouvelle.

Comme j'ai été sapeur-pompier avant d'être élu, j'avais une certaine expérience des accidents. Mais de devoir l'annoncer à la famille, ça, non. Ce sont des moments très difficiles. Quand la personne n'est pas entourée, qu'elle n'a pas de famille, nous pouvons rester auprès d'elle deux à trois heures de temps. Il faut expliquer ce qui s'est passé avec beaucoup de précautions, expliquer les démarches et préparer l'après.

Il y a le réveil mais après il faut se rendormir... Plusieurs nuits sont nécessaires pour retrouver le sommeil, un sommeil relativement agité. Même s'il ne s'agit pas de notre famille, il faut savoir accepter. ☺

Il y a le réveil mais après il faut se rendormir...

Photo : © Christelle Montassier

Patrimoine naturel

Le sommeil par les plantes

Liza Chételat, habitante de Saint-Mars-de-Coutais

On connaît le tilleul ou la passiflore, mais ces plantes se présentent parfois sous un aspect bien éloigné de la plante à l'état naturel : poudre, gélule, etc. Voyons ce que la flore locale nous propose. Sa recherche, la satisfaction de sa découverte, sa cueillette, ne participent-elles pas déjà au processus d'apaisement ?

En septembre, c'est en fréquentant les rives de la Logne ou de la Boulogne que l'on peut repérer une liane volubile dans le feuillage où elle se hausse, portant des grappes retombantes de cônes vert tendre : le houblon. Sa nature résineuse, parfumée, signe la présence du lupulin, une poudre collante issue de glandes jaune d'or. Son infusion soulage les insomnies.

Durant tout l'hiver, le dîner peut s'accompagner de scarole sauvage et de laitue vireuse. Ces deux « ancêtres » de nos salades actuelles, adoucies par des siècles d'agriculture, ont conservé

leur amertume et leurs principes actifs, donc leurs propriétés très apéritives et digestives : elles sont calmantes, soporifiques. Et pour clore le repas : une décoction de racine de valériane officinale, « grande tranquillisante ».

Au printemps, « l'épine blanche » (ou aubépine) épanouit ses corymbes¹ de fleurs d'un blanc pur, qui peuvent être infusées pour fortifier le cœur, équilibrer son rythme, chasser l'anxiété...

Durant l'été, deux espèces apparaissent, anciennement sacrées, aux pouvoirs autrefois très étendus : la

La toque bleue ou scutellaire des marais, augmente la concentration et apaise.

verveine officinale et la bétoine. La première permet le retour à un équilibre mental en cas d'épuisement nerveux. La seconde améliore la circulation sanguine cérébrale, l'oxygénation du cerveau, favorise l'endormissement.

Et pourquoi ne pas oser une association de fleurs : pétales de coquelicot, primevère commune, camomille romaine des pâturages et chemins

de Grand-Lieu, camomille allemande, millepertuis, le tout couronné par la reine des prés aux multiples vertus, présente dans les quelques zones humides de Machecoul non encore construites ou plutôt détruites. ☑

¹ Corymbe : inflorescence, fleurs groupées se situant sur un même plan



Plantes sèches à tisanes



Millepertuis



Valériane officinale



Scarole sauvage