

Dites-moi comment vous dormez, et je vous dirai quelle est votre vie.

Vous vous couchez de bonne heure, vous vous levez de même ; je réponds que vous avez une vie régulière, que vous connaissez le prix du temps, que vous avez de l'ordre, que vous savez résister à vos passions, que votre prière est faite matin et soir, dans une attitude de respect et dans le recueillement de l'esprit et du cœur.

Votre sommeil est calme, profond, ou vous n'avez que d'agréables rêves : c'est que votre conscience est tranquille.

Rien de calme et profond comme le sommeil de l'enfance et de l'innocence ; le sommeil du criminel est agité et troublé de rêves affreux.

L'homme vertueux sait dormir ; le criminel, non.

* * *

Tous ceux qui croient prolonger leur temps d'activité en abrégant considérablement le temps de leur sommeil, sont dans une très grave erreur. Rester plus longtemps les yeux ouverts, ce n'est pas vivre plus longtemps ; on vieillit plus vite, on perd la santé, et les organes finissent par refuser de suivre l'intelligence. Le corps réclame ses droits : s'il est funeste de lui accorder trop, il ne l'est pas moins de ne lui accorder que trop peu.

J'ai connu un de ces hommes que dévorait le désir de savoir. Aucune branche des connaissances humaines ne lui était étrangère : il pensait à tout, il étudiait tout, car il se mettait à la disposition de tous. — Caractère charmant, esprit supérieur, savant de première ordre, homme du devoir, il possédait tous les éléments d'une juste renommée en même temps que la régularité de sa vie semblait lui assurer de longs jours. Mais dévoré par l'amour de la science, il reprenait sur la nuit le temps que le jour avait dérobé à ses études. Alors il perdit à la fois le sommeil et l'appétit. Quand il voulut s'arrêter, il était trop tard : le sommeil ne répondait plus à son appel, et un voyage de quelques semaines, entrepris pour l'amour de la science, suffit pour l'abattre. Avant quarante ans, il était usé ; sa vie n'était plus qu'une fièvre ; il ne fallut qu'un souffle pour briser cette frêle organisation, au moment même où le savant allait répandre au dehors les trésors amassés par tant de veilles.

Il avait tout appris... il n'avait pas appris à dormir.

DR EVEILLÉ.