

Une nouvelle preuve de ce que nous avançons est dans la *durée* du sommeil. Combien de temps durera cet état ? Si aucune cause extérieure ne vient le troubler, il durera jusqu'à ce que les fonctions végétatives aient achevé leur travail réparateur, et rendu aux autres facultés la quantité de force psychique qu'elles leur avaient soustraite. Alors il suffira d'une légère excitation des organes sensitifs, telle que la lumière du jour pénétrant jusqu'à l'œil, ou un léger bruit qui vient frapper l'oreille, ou le simple malaise que produit à la longue la même position gardée pendant le sommeil, pour remettre les sens en activité et faire rentrer le sujet en possession de lui-même. Mais si une vive commotion, telle qu'un bruit insolite, une secousse, une piqûre, vient à surprendre le dormeur en plein sommeil elle excitera ses sens dont l'énergie n'est pas entièrement évanouie, mais seulement affaiblie, et les fera entrer en exercice. Cette mise en acte de l'organe sensitif exigera et provoquera le retour de la force psychique cédée aux fonctions végétatives, par un phénomène analogue à celui de la neige fondante qui emprunte aux parties avoisinantes déjà fondues la chaleur latente nécessaire pour pouvoir passer à l'état liquide. Et ainsi le sujet endormi se trouve subitement réveillé, plus ou moins facilement, plus ou moins complètement, suivant que le sommeil aura été plus profond et que par conséquent l'activité végétative aura enlevé plus d'énergie aux facultés supérieures.

Ce que nous venons de dire n'est qu'un raisonnement *a priori*, qu'une conclusion déduite de la nature du sommeil telle que définie. Et pourtant, n'est-ce pas l'exposé fidèle des faits tels qu'ils se passent journellement ? C'est la meilleure garantie de l'exactitude de la définition.

En veut-on d'autres preuves encore ? Passons aux causes et aux conditions qui provoquent ou facilitent le sommeil. La seule difficulté que je rencontre ici est celle de me borner.

1° Le sommeil se présente régulièrement après les fatigues de la journée, et, toutes choses égales d'ailleurs, est d'autant plus rapide et plus profond que le système organique est plus épuisé et, par conséquent, demande une plus grande activité réparatrice de ses

mauvais fonctionnement des organes, en entretenant l'épuisement des forces, doive par cela même, dans cette hypothèse, favoriser le sommeil. 3° Comment expliquer, dans cette théorie, qu'on puisse provoquer le sommeil par la suspension volontaire des actes de la vie sensitive et intellectuelle ? Quelle influence peut exercer une telle suspension sur l'épuisement des forces organiques ou sur la déséquilibration des facultés ?—Voilà pourtant autant de faits qui nous paraissent indéniables, et qu'une bonne théorie du sommeil doit expliquer.