

N'est-ce pas le moment d'apprendre à dormir ?

Comment ? apprendre à dormir ?

Mais oui. Et j'espère vous le prouver dans cette courte causerie : ce n'est pas une petite science que de savoir dormir.

De nos jours, dans nos villes, on ne sait plus dormir : et cela explique bien des maladies, bien des crimes, bien des calamités.

On dort le jour, on veille la nuit : c'est l'ordre de la nature renversé. Rien de bien ne peut provenir d'un pareil désordre.

On prolonge trop son sommeil, ou on l'accourcit trop.

Voyez cet homme alourdi par une masse de chair que l'intelligence ne peut plus traverser : c'est un homme qui dort trop.

Voyez cet autre, qui paraît tout nerfs : il est maigre, il se courbe, ses yeux s'enfoncent dans leurs orbites, il est dans une continuelle agitation, et cependant il ne peut plus se livrer à des pensées suivies, son esprit perd sa vivacité et son énergie : c'est un homme qui ne dort pas assez.

Cette femme qui s'étiole, qui peut à peine se soutenir, qui se plaint de vapeurs, de migraines, qui n'est contente de rien, que la moindre contrariété irrite, et qui passe de ce complet affaïssement à une fébrile activité, lorsque le soir revient : c'est une femme qui ne dort pas aux heures convenables.

Elle prolonge ses soirées bien avant dans la nuit, elle se couche lorsque le soleil va reparaitre, elle se lève à midi... et elle est tout étonnée de se porter mal, d'avoir un sommeil pénible, agité, d'avoir de longues insomnies, de perdre les forces et l'appétit !

Ah ! si l'on savait dormir, on saurait vivre ! Le sommeil trop prolongé relâche ; trop écourté, il use.

Pris de bonne heure et interrompu de bonne heure, le sommeil donne de l'énergie au cœur et à l'esprit. Il refroidit le sang et répare les forces. Aussi les règles de tous les ordres religieux commandent le lever de grand matin.

- 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.