

Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu



Collection:	Essais littéraires (H.C.)
Catégorie:	Poésie
Editeur:	Seuil
Date de parution:	05/10/2017
Nombre de pages:	240
Auteur:	Dalibor Frioux
ISBN:	9782702131881

[Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu.pdf](#)

[Eloge du sommeil à l'usage de ceux qui l'ont perdu.epub](#)

Pourquoi dormir quand il y a tant à faire ? Le sommeil à l'ancienne n'est-il pas dépassé, enterré par les réseaux sociaux, les boutiques et les agendas ouverts 24 h sur 24 ? L'urbanisation nous conduit à un temps uniforme, à une illumination permanente de l'environnement, à une succession de stimulations irrésistibles. Faire une pause, oui. Dormir, plus jamais ! Aujourd'hui, la valeur du sommeil est devenue relative, elle n'est plus gravée dans le marbre de la nuit. Il faut donc rappeler sa vertu et sa magie, célébrées dès les premières civilisations humaines.

Le sommeil est d'abord ce remède intérieur que s'octroie le corps en s'alignant sur le rythme cosmique. Il nous permet aussi de faire l'expérience troublante d'un oubli de nous-mêmes, d'une abdication de la conscience qui nous donnerait un avant-goût de l'absolu, tout en nous offrant une morale de l'action, un exercice spirituel de la réserve et du détachement. Enfin, dormir crée un lien unique entre les êtres, qu'il s'agisse du couple d'amoureux qui s'observent, ou des veilleurs indispensables au repos de tous, et qui font peut-être du sommeil le fondement de la cité et de la concorde. Cet éloge souhaiterait montrer combien le sommeil est un ressourcement et un art de vivre.

Il propose une promenade à travers des siècles de littérature, de philosophie et de sagesse du monde : de l'hindouisme à Shakespeare, de Montaigne à Nietzsche, de Freud à Pessoa... Mais aussi un panorama des dernières connaissances scientifiques sur la valeur et les bienfaits du sommeil. En intermède, quatre éloges originaux sont enfin signés par de grands auteurs contemporains : Alexis Jenni (prix Goncourt 2011), François Garde, Martin Page et Sophie Divry. Sous la direction de Dalibor Frioux, un manifeste engagé contre l'hégémonie d'une vie à flux tendu, pour défendre le plus intime de nos espaces de liberté. Dalibor Frioux est agrégé de philosophie, consultant et écrivain. Il est l'auteur de Brut (2011) et Incident voyageurs (2014), parus au Seuil.

Sous la direction de Dalibor Frioux, agrégé de philosophie, consultant et écrivain. Il est l'auteur de Brut (Seuil, 2011) et Incidents voyageurs (Seuil, 2014).