



*Offert par*

**Torah-Box.com**

**16**

**En réduisant  
le temps de sommeil**

**48**

## MIDDA 16 | EN RÉDUISANT LE TEMPS DE SOMMEIL

Le Rambam (Hil'hotot *Talmud Torah*, chap.3) nous enseigne que, bien que l'obligation d'étudier la *Torah* s'applique de jour comme de nuit, la véritable sagesse s'acquiert par le *limoud* effectué la nuit. En conséquence de quoi l'homme veillera à ne pas laisser passer une seule nuit sans étudier la *Torah* pour des raisons futiles comme l'accroissement de sommeil, de nourriture, de boisson ou de discussions.

“ Un étudiant, qui souhaitait appliquer à la lettre ce principe, décida d'étudier après *Maariv*, et de se lever à *H'atsot* pour étudier jusqu'à *Cha'harit*. Après avoir été averti que ce comportement était risqué à moyen terme, il décida de poser la question au Rav Haïm Kanievsky qui lui répondit : " tu pourras faire ainsi lorsque tu auras 80 ans " (âge vénérable où le besoin de sommeil est moins grand). ”

Le Or'hot 'Haïm nous conseille d'étudier la nuit jusqu'à l'endormissement. Dormir avec des paroles de *Torah* en tête est la garantie de passer une bonne nuit, et d'avoir un " *h'out chel h'essed* " - fil de grâce – au-dessus de soi durant la journée qui suit.

## 16 | EN RÉDUISANT LE TEMPS DE SOMMEIL

---

La réduction du temps de sommeil est relative à chacun. Une fois de plus, Hachem regarde l'effort, pas le résultat, et ne demande rien qui ne soit pas réalisable par chacun. Le Matanat 'Haïm explique ainsi qu'un *Talmid 'Ha'ham* dont la nature nécessiterait de dormir plus que la moyenne des hommes pourrait appliquer cette *midda* en réduisant lui aussi son temps de sommeil sans pour autant atteindre la moyenne précitée. Dès lors que l'on agit ainsi pour étudier, on a l'assurance de voir réussite et progression dans notre *limoud*.

Dans son livre "Yad Ha'hazaka" (La main forte), qui résume toutes les lois de la *Torah* et les règles de conduite, parmi les conseils merveilleux pour maintenir le corps et l'âme au meilleur de leur forme, le Rambam (Maïmonide), indique que huit heures de sommeil permettent à l'homme de tirer le meilleur parti possible de son sommeil et qu'il n'a pas besoin de plus. Voici ce qu'il dit : "Le jour et la nuit ont 24 heures. Il suffit à l'homme d'en dormir le tiers, c'est-à-dire huit heures. Que cette période se situe à la fin de la nuit afin de faire coïncider notre réveil avec le lever du jour (*alot hacha'har*)". (*Hilkhote Dé'ote, chapitre 4 Halakha 4*).

“ Réduire son temps de sommeil doit se faire avec intelligence. Ainsi le Rav Alexander de Komerna préconise le conseil suivant à un *Talmid* qui avait dangereusement réduit son temps de sommeil pour pratiquer une plus longue *Avodat Hachem* : "il vaut mieux être un *Ben Adam* pendant deux heures par jour, qu'un cheval somnolant durant toute la journée !" ”

“ Il est arrivé de nombreuses fois au Hafets 'Haïm de surgir en pleine nuit dans la Yeshiva pour éteindre les mèches des lampes éclairant encore le Beth Hamidrach et de renvoyer gentiment les derniers Talmidim encore présent : " demain est aussi un jour ", leur disait-il.

Que gagne-t-on à tirer sur la corde pendant la nuit si cela entache l'étude du lendemain ? Est sage celui qui sait voir le fait nouveau, c'est-à-dire qui sait anticiper ce qui va se produire suite à ses actions ou à une situation donnée. ”

“ Attardons-nous quelques instants sur le programme que nous enseigne le Steipeler dans son livre, Pniné Rabenou hakeilot Yaakov : Une journée est faite de 24 heures. 8 heures doivent être réservées au sommeil. Et chacun doit partager son temps de sommeil selon sa nature propre. D'aucuns dormiront 8 heures d'affilée pour être en forme, d'autres 7 ou 6h30 et ensuite 1 heure ou une heure et demie dans la journée. Mais il faut bien intégrer que cette période de sommeil est " sacrée ". Une personne qui doit dormir 8 heures pour avoir l'esprit clair, être en forme pour étudier correctement ne doit en aucun cas diminuer son temps de sommeil. Ainsi il connaîtra la réussite dans son limoud. ”



### Obstacles à l'acquisition de cette midda

" Toujours plus " pourrait être la devise du monde actuel. Nous n'avons jamais eu autant accès à la connaissance que de nos jours. Notre société nous " offre " sans cesse de nouveaux moyens d'apprendre, de connaître ou de nous divertir.

## 16 | EN RÉDUISANT LE TEMPS DE SOMMEIL

---

Face à ce déluge de propositions, nous ne savons plus où donner de la tête. Et la tentation de tout essayer, la volonté de tout connaître, de tout lire, de tout voir, bien que parfaitement illusoire et pilotée par notre *Yetser Hara*, est très forte.

Alors il n'est pas rare de tirer sur la corde nocturne pour goûter à tout et vivre à 100 à l'heure. Cette tendance se confirme par le succès grandissant qu'ont les boissons énergisantes sur les jeunes. La vie est courte, il faut en profiter au maximum !

Mais à trop tirer sur la corde, elle casse. Ou alors on ne retire pas grand chose de cette vie menée tambour battant.

La *Guemara* nous enseigne que si l'on " attrape " peu, on a acquis quelque chose pour la vie. Le terme " attraper " signifie intégrer ce qui ne peut s'échapper. Mieux vaut étudier en profondeur un chapitre de *Guemara* que de faire des pages et des pages pour n'en avoir plus, à terme, qu'un vague souvenir d'étude.

Nous n'avons pas l'obligation de terminer : la seule obligation que nous avons est de faire, c'est à dire d'étudier le mieux possible.

Si l'idée de dormir 8 heures d'affilée nous paraît quelque peu subversive, il peut être bon de dormir moins et de pratiquer des micro-siestes dans la journée. Cette technique est pratiquée par les plus grands sportifs et hommes d'Etat de la planète.

Voici en quelques mots une méthode pour pratiquer cette méthode de régénération :

- Installez-vous, aussi confortablement que possible, de préférence assis.
- Décroisez bras et jambes.
- Fermez les yeux.
- Ralentissez progressivement la respiration qui doit rester souple et agréable, ni trop lente ni trop rapide.
- Ralentissez progressivement le rythme de vos pensées en même temps que la respiration.
- Décontractez les muscles : du cou, de la mâchoire, du dos, des bras, des jambes et de toutes les parties de votre corps.

En jouant à la fois (ou successivement) sur le ralentissement de la respiration, sur la décontraction musculaire et sur vos pensées, vous disposez de plusieurs leviers permettant divers exercices et techniques pour mieux contrôler votre sommeil et descendre de plus en plus vite et de plus en plus profondément vers un sommeil réparateur lors de vos siestes.

La décision de se réveiller est d'abord prise, le corps restant immobile, soit mentalement par votre conscience qui décide de se réveiller lorsque vous le souhaitez, ou par la survenue d'un événement extérieur, par exemple un réveil qui sonne. Même si la sieste a été courte, il est essentiel de se réveiller progressivement et le plus lentement possible.

## 16 | EN RÉDUISANT LE TEMPS DE SOMMEIL

---

Vous verrez : cette méthode, qui nécessite de l'entraînement, fera des miracles sur vos performances et votre capacité de récupération.

Et n'oubliez pas : " Demain est aussi un jour ".



### Exercices pratiques

- Calculez précisément le nombre d'heures de sommeil dont vous avez besoin. Chaque *Roch Hodech*, diminuez de 3 minutes votre temps de sommeil quotidien.
- Rappelez-vous un enseignement étudié dans la journée juste avant de fermer les yeux.
- Pratiquez la micro-sieste dans la journée.