

Isalou Regen

PRÉFACE DE CHARLES PÉPIN

LA  
MAGIE  
DU  
SOMMEIL  
VIVRE  
et DORMIR  
ENFIN!

PAR  
L'AUTEUR  
DU BEST-SELLER  
« LA MAGIE  
DU MATIN »  
PRIX OPTIMISTE  
2016



AVEC LES TÉMOIGNAGES DE  
Hubert Reeves • Arianna Huffington  
Dr François Marchand • Arnaud Riou  
Dr André Klarsfeld...

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

# DITES ADIEU AUX NUITS DIFFICILES GRÂCE À UNE APPROCHE RÉVOLUTIONNAIRE !

Après avoir bouleversé vos journées avec *La Magie du matin*, Isalou se penche sur la qualité de votre sommeil... Et son constat est simple : **dormir est un acte de CONFIANCE**. Alors, entre l'anxiété, le stress et les tensions de vos vies accélérées, comment retrouver le chemin du bon sommeil réparateur ?

**Ce livre rend compte d'une nouvelle TRANSFORMATION** : le passage du mode « survie » des insomnies au mode « sécurité » des nuits paisibles.

**Le secret ? La reconquête de votre énergie vitale au moyen de petits RITUELS** pratiques faciles à installer dans votre quotidien. Ils agiront comme une « reprogrammation » positive, vous permettant d'abattre de nouvelles montagnes !

Avec de nombreux témoignages et des interviews exclusives de spécialistes : **Hubert Reeves, Dr François Marchand, Arianna Huffington, Dr André Klarsfeld, Arnaud Riou, Tony Gomez...**

Isalou Regen a tenu la chronique « Au Saut du lit » sur France Inter dans laquelle elle posait la question : « Comment et pour quoi tu te lèves ? » à de nombreuses personnalités. Philosophe de formation, artiste plasticienne et entrepreneuse, elle poursuit sa quête personnelle autour de l'Humain et de la résilience. Elle est l'auteure du best-seller *La Magie du matin*, Prix Optimiste 2016.

**Préface de Charles Pépin**, philosophe et écrivain traduit dans une vingtaine de pays. Il est l'auteur de *La Joie* et du best-seller *Les Vertus de l'échec*.

ISBN : 979-10-285-0996-5



9 791028 509965

**18 euros**

Prix TTC France

L E D U C . S  
P R A T I Q U E

Design : hejjeanne  
Photo auteur : © Amandine Vallée Pluys  
RAYON : DÉVELOPPEMENT PERSONNEL



Téléchargez les premières pages de *La Magie du matin*  
via notre application Marque-Page ou sur la page :

<http://blog.editionsleduc.com/magiedumatin.html>

## MARQUE-PAGE

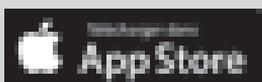


Séances audio, vidéos explicatives, interviews, liens...  
Nos livres s'animent désormais grâce à des contenus  
digitaux exclusifs ! Il vous suffit d'ouvrir l'application  
pour scanner la page du livre, et vous découvrirez  
alors des contenus originaux pour aller encore plus  
loin dans la lecture de nos livres.

### Comment ça marche ?

Marque-Page vous permet de flasher les livres des  
éditions Leduc.s.

- Téléchargez l'application et ouvrez-la
- Flashez la page ci-contre
- Découvrez des contenus exclusifs directement sur  
votre smartphone ou votre tablette !



Isalou Regen

PRÉFACE DE CHARLES PÉPIN

# LA MAGIE DU SOMMEIL

**VIVRE**  
et **DORMIR**  
**ENFIN !**



L E D U C . S  
P R A T I Q U E

DE LA MÊME AUTEURE, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

*La Magie du matin*, 2016.

## REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

**Inscrivez-vous à notre newsletter** et recevez chaque mois :

- des conseils inédits pour vous sentir bien ;
- des interviews et des vidéos exclusives ;
- des avant-premières, des bonus et des jeux !

Rendez-vous sur la page :

**<https://tinyurl.com/newsletterleduc>**

**Découvrez aussi notre catalogue** complet en ligne sur  
notre site : **[www.editionsleduc.com](http://www.editionsleduc.com)**

Enfin, retrouvez toute notre actualité sur notre blog et sur les  
réseaux sociaux.



Conseil éditorial : Pascale Senk

Édition : Caroline Faït

Maquette : Sébastienne Ocampo

Images : Fotolia

© 2018 Leduc.s Éditions

29 boulevard Raspail

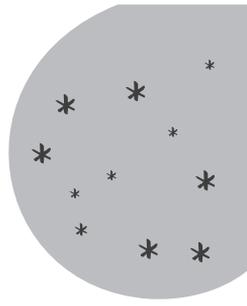
75007 Paris – France

ISBN : 979-10-285-0996-5

# SOMMAIRE

PRÉFACE DE CHARLES PÉPIN	7
INTRODUCTION	11
<b>PREMIER RENDEZ-VOUS : LA NUIT</b>	<b>21</b>
<b>DEUXIÈME RENDEZ-VOUS : LE SOMMEIL</b>	<b>67</b>
<b>TROISIÈME RENDEZ-VOUS :</b> SÉCURITÉ ET ÉNERGIE VITALE	<b>149</b>
<b>QUATRIÈME RENDEZ-VOUS :</b> VOS NOUVEAUX RITUELS ÉNERGIE DU MATIN AU SOIR	<b>287</b>
<b>CINQUIÈME RENDEZ-VOUS :</b> RENDEZ-VOUS AVEC VOUS-MÊME	<b>393</b>
EN CONCLUSION...	
RENDEZ-VOUS AVEC VOTRE ÉTOILE QUI DANSE !	<b>425</b>
RENDEZ-VOUS AVEC LA GRATITUDE REMERCIEMENTS À...	<b>433</b>
TABLE DES MATIÈRES	<b>435</b>





# PRÉFACE DE CHARLES PÉPIN

Vous souvenez-vous de ce que le renard objecte au Petit Prince\* ?

*« Il eût mieux valu revenir à la même heure, dit le renard. Si tu viens, par exemple, à quatre heures de l'après-midi, dès trois heures je commencerai d'être heureux. Plus l'heure avancera, plus je me sentirai heureux. À quatre heures, déjà, je m'agiterai et m'inquiéterai ; je découvrirai le prix du bonheur ! Mais si tu viens n'importe quand, je ne saurai jamais à quelle heure m'habiller le cœur... Il faut des rites.*

*— Qu'est-ce qu'un rite ? dit le petit prince.*

*— C'est aussi quelque chose de trop oublié, dit le renard. C'est ce qui fait qu'un jour est différent des autres jours, une heure, des autres heures. »*

---

\* *Le Petit Prince*, Antoine de Saint-Exupéry, Gallimard, 1945.

Voilà un renard particulièrement sage... Grâce aux rites, aux rituels, grâce à ce qui se répète, nous pouvons en effet mieux mesurer ce qui ne se répète pas : notre avancée sur le chemin de notre vie. Si nous ne nous arrêtons jamais, comment savoir où nous en sommes ?

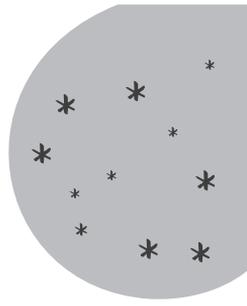
Ne nous laissons pas happer par nos existences déstructurées : reprendre le pouvoir sur sa vie, c'est d'abord choisir les bons rituels. Une manière de se lever ou de se coucher. Une façon de rythmer ses journées. Sans rythme, sans respirations choisies dans nos vies hâtives, nous risquons d'être coupés de notre énergie vitale, de notre sentiment de plénitude existentielle. Méfions-nous du trop plein : c'est lui qui risque de nous couper de la plénitude. Trop plein de choses à faire, de sollicitations, de notifications... Tout est peut-être urgent, mais tout n'est pas important. La pire des journées est celle qui, d'urgence en urgence, nous conduit droit au lit. Nous tombons alors dans le sommeil comme on fuit un cauchemar, nous sombrons dans la nuit comme on prend la fuite.

Les nuits les plus belles récompensent au contraire ceux qui ont su faire de la place, au cœur de leurs journées, à l'important : elles récompensent les êtres les plus *éveillés*. Ceux qui ont été présents à eux-mêmes et attentifs aux autres, conscients de ce qu'ils font – marchant, même lentement, sur un chemin de progression. Trouvons notre manière d'être véritablement éveillés, et nous œuvrerons à la qualité de nos nuits. Nous dormirons « du sommeil du juste » : le plus ajusté possible à notre quête, à notre désir, à nous-mêmes et aux autres.

Derrière le ton léger d'Isalou, par-delà tous ses judicieux conseils pratiques, se dessine en filigrane cet humanisme de la cohérence, du souci de soi et des autres. La vie n'est pas une abstraction mais une énergie qui nous traverse, qui est à la fois en nous et plus grande que nous. « *Être, c'est persévérer dans son être* », écrit Spinoza. Le cheval qui galope persévère dans son être. L'homme ou la femme qui développe son talent persévère dans son être. La vie est créativité, « élan vital », dit aussi Bergson. Prenons-en soin. Prenons en nous et hors de nous. Soyons aussi créatifs que cohérents et nos journées seront belles. Et nos nuits aussi belles que nos jours.

CHARLES PÉPIN





# INTRODUCTION

Réveil, reconnexion, conscience. Premier réflexe : je jette un coup d'œil vers la fenêtre pour voir le ciel, puis me tourne vers mon ancien ennemi devenu mon ami, mon réveil, qui ne va pas tarder à sonner. Il est 6 h 22 et, comme de nombreux matins, maintenant je le devance !

Ce moment où j'ouvre les yeux est peut-être le plus déterminant de ma journée. En fonction de la nuit que je viens de passer, à cet instant, je suis « dedans » – « dans le *game* », comme disent les ados – avec le sentiment profond d'être en accord avec ma vie, ou pas. Cet instant-là, délicat et fondateur, m'oblige à me remettre en route, à réapprivoiser et réaccepter ma vie en quelques secondes. Depuis un certain temps, j'ai pris l'habitude de ne pas réfléchir et de me mettre en route immédiatement. Je m'étire comme un bon gros chat, les bras levés au ciel, me dis « Bonjour ! », adresse un large sourire à la vie, m'adosse contre le mur, puis je médite quelques minutes et termine ma session par un petit moment de concentration sur mes intentions du jour. Après ce premier rendez-vous avec moi-même, je pose énergiquement le pied (droit !) par terre, relève le menton (comme Nicole Kidman dans *Moulin rouge*) et accueille positivement ces prochaines vingt-quatre heures de ma vie.

Ce matin-là, quelques mois après la sortie de *La Magie du matin*, en allumant mon ordinateur, j'ai trouvé un message de Cassandra, fidèle et magnifique lectrice de la première heure, sur ma messagerie Facebook : « Bravo, Isalou, pour la justesse de vos conseils, ne changez rien ! À quand la suite de votre opus sur un autre moment de la journée, comme la magie du soir par exemple ? Ça serait super utile ! Nous sommes toutes et tous concernés par des journées sans fin. Et c'est compliqué de trouver un sommeil réparateur après toute cette activité. Comment se détendre naturellement et entrer dans les bras de Morphée plus aisément ? Écrivez vite ! Nous sommes nombreux à vous attendre !... »

Clin d'œil du destin. Je fus troublée par ces mots si enthousiastes qui arrivaient au moment où, après l'écriture de *La Magie du matin*, je commençais à m'intéresser à la nuit. Aujourd'hui, je me dis que ce n'est pas un hasard si Cassandra » au si joli prénom m'a embarquée dans ce nouveau voyage dans le monde circadien...

Quand j'étais petite, l'histoire de la célèbre Cassandre retrouvée endormie dans un temple avec son frère jumeau, et entourée de deux serpents qui lui léchaient les oreilles et la bouche me donnait des sueurs froides. Lorsque la nuit tombait et que je devais aller me coucher, j'avais une peur bleue de découvrir des serpents cachés sous mon oreiller, les draps ou le sommier de mon lit. Pour conjurer ma peur, chaque soir j'effectuais inmanquablement les mêmes rituels réconfortants : regarder sous le lit ; soulever les oreillers puis ouvrir les draps en grand pour voir s'il n'y avait pas un serpent caché ; installer mes peluches tout autour de moi, en ordre, comme un bouclier protecteur ;

puis venait la bise magique de mes parents, pour que je fasse de beaux rêves ; et là, seulement là, avec la lumière dans le couloir, je pouvais m'endormir, pour tenir à distance ma peur du noir...

La nuit est un rendez-vous mystérieux pour les petits comme pour les grands. Elle « présente un double aspect : celui des ténèbres où fermente le devenir, celui de la préparation du jour où jaillira la lumière de la vie. »\*

À la fois décor de nos plus terrifiantes angoisses et amphithéâtre de nos rêves les plus romantiques, la nuit est duale. Nous pouvons tout autant la souhaiter pour le repos du corps et de l'esprit qu'elle nous offre, que la redouter et la fuir pour la vulnérabilité dans laquelle elle nous plonge. Ainsi, dans son obscurité, s'abandonner paisiblement au sommeil devient un challenge ! Un véritable acte de confiance. Et la confiance, je ne sais pas pour vous, mais pour moi, ce n'était pas gagné tous les jours !

Au moment où je lisais le message de Cassandra, je me suis rendue compte que sans vraiment m'en apercevoir, le sommeil était devenu une véritable « affaire » pour moi aussi. Non seulement j'avais du mal à aller me coucher, mais je me réveillais si régulièrement pendant la nuit que je la passais en grande partie à écouter des podcasts d'histoire. Merci au passage à Franck Ferrand\*\* pour m'avoir si intelligemment accompagnée avec ses beaux récits d'histoire pendant ces nuits troublées ! Le hic, c'est que, sans la voix de mon ami nocturne des ondes radio, je ne savais plus comment trouver la voie du sommeil.

---

\* *Dictionnaire des symboles.*

\*\* « Au cœur de l'histoire », Europe 1.

**PREMIER CONSTAT :**

JE NE SAVAIS PLUS DORMIR « NORMALEMENT »  
ET LES ÉLÉMENTS EXTÉRIEURS DE MA VIE Y ÉTAIENT  
SANS DOUTE POUR QUELQUE CHOSE

Pendant et juste après l'écriture de *La Magie du matin*, j'ai eu une période difficile. J'ai été fragilisée par les décès rapprochés de mes parents, tous deux partis d'un cancer. Puis le fantôme de mon petit crabe à moi s'est réactivé de telle sorte que mon oncologue m'a fait repasser en alerte orange. Ce n'était sans doute pas un hasard, puisque, depuis un certain moment, je devais gérer pas mal de stress lié au travail, et que j'accusais parallèlement un changement majeur dans mon corps avec ce nouveau feu typiquement féminin du *middle age* qui me réveillait régulièrement la nuit, chaud, froid, chaud, froid... S'est rajoutée à cela une nouvelle angoisse provoquée par les attentats et les atrocités qui se sont produits en France, que j'ai dû apprivoiser comme tout le monde... Et peu à peu, sans que je ne m'en rende vraiment compte, une insomnie, s'est insidieusement installée.

Deuils, peur, insécurité, comme si ce n'était pas assez, quelques mois après, est survenue la brusque et douloureuse séparation avec mon mari, mon fameux James Bond de *La Magie du matin*. Ça faisait beaucoup ! Durant cette période, c'est grâce à la pratique quotidienne de mes rituels matinaux que j'ai tenu bon. Le plus difficile alors n'était pas de continuer à me lever tôt malgré des nuits chaotiques, mais d'arriver à me coucher à une heure raisonnable comme « avant », sans tirer sur la corde. La peur de l'endormissement donnait à mes soirées des allures d'élastiques hyper-tendus, comme si je voulais poursuivre encore la journée et résister au rendez-vous avec la nuit. Aller dormir

prenait des allures de défi. Je cumulais les activités pour ne pas trop penser. Un œil sur l'ordinateur, l'autre sur l'écran télé pour un épisode, puis deux, puis trois de la série *House of Cards*, je me faisais en même temps des séances d'avancement ou de rattrapage de travail, répondais aux mails, aux WhatsApp, aux SMS, Facebook, surfais sur Instagram... Puis, épuisée, je finissais par fermer l'ordinateur, afin de mieux me concentrer sur les agissements politiques pourris de Frank Underwood\*, et je me retrouvais, malgré moi, endormie sur le canapé. Quand, dans un état somnolent, je me réveillais pour aller me coucher, je n'arrivais plus à m'endormir, incapable de me glisser à nouveau dans un nouveau train de sommeil, tout juste bonne à le regarder filer sous mon nez, et à écouter une nouvelle page d'histoire de Franck Ferrand sous ma couette !

Comme 40 % des Français, j'avais doucement glissé dans ce monde infernal des personnes qui dorment mal.

Bien sûr, je connaissais plein de bonnes pratiques grâce aux interviews de médecins et psychologues du sommeil que j'avais réalisées pour *La Magie du matin*. Mais dormir dans une chambre fraîche, manger plus léger le soir, éviter les excitants et baisser l'intensité lumineuse ne suffisait évidemment pas ! Alors, trop agacée par ce rendez-vous manqué, je prenais des quarts de médicaments « magiques » et pernicieux qui me conduisaient à coup sûr dans un sommeil artificiel. Certes, cette assurance de résultat me réconfortait et me facilitait la tâche, mais je savais aussi que ce fonctionnement devenait néfaste : je n'accédais pas au vrai sommeil réparateur qui nous restaure

~~~~~  
\* Personnage principal de *House Of Cards*.

la nuit et nous remet d'attaque au petit matin. Ma petite voix intérieure n'était pas très fière de cette situation guère vertueuse, d'autant que le lendemain, même si je restais fidèle à la bonne exécution de mes rituels matinaux, ce n'était pas toujours le super-niveau de forme pendant le reste de la journée. Des petits coups de fatigue se faisaient sentir par-ci par-là...

### **DEUXIÈME CONSTAT :**

MÊME SI JE ME BATTAIS PLUTÔT BIEN,  
J'ÉTAIS QUAND MÊME EN MODE « SURVIE »

Un jour est composé d'une journée ET d'une nuit. Dans notre calendrier civil, le jour commence à 0 h 00, c'est à dire minuit, et s'achève vingt-quatre heures plus tard, quand la planète a fait un tour complet sur elle-même. Ainsi la journée et la nuit constituent, à parts égales, un jour de notre vie. Alors pourquoi cette part de la nuit est-elle un rendez-vous que nous redoutons tellement parfois ? Que se passe-t-il dans nos têtes ou dans notre corps quand elle nous enveloppe ? Que nous fait-elle ? Quelle est sa nature ? Que nous dit cette obscurité ?

En me rebellant contre la nuit pour fuir la confrontation avec mon chagrin et mes tristes pensées et faire tout ce que je n'avais pas pu faire (ou tout ce que je souhaitais avoir déjà fait), en bonne perfectionniste qui se soigne, je crois que j'avais oublié une réalité toute simple : **notre sommeil représente un tiers de notre vie ! Et ce temps-là n'est pas vraiment anodin. Il est même vital, parce qu'il permet à nos 75 000 milliards de cellules fatiguées par la journée de se restaurer, délivrant du**

coup tout le potentiel d'énergie nécessaire pour être en forme, avancer correctement dans nos projets de vie, développer une vraie joie de vivre, sourire... être un peu plus heureux(se) en somme !

Nous sommes fréquemment notre pire ennemi et, même si cela n'est pas forcément agréable à entendre, il faut accepter l'idée que les troubles du sommeil sont le plus souvent le reflet de la façon que nous avons de gérer ce qui se passe dans notre vie. Miroir de nos prises de têtes en somme... C'est « l'arbre qui cache la forêt ». Expression simple et imagée qui exprime bien le principe du symptôme : l'attention focalisée sur un seul élément, alors que tout un écosystème plus complexe se cache derrière, que nous peinons à voir dans sa globalité.

Il y a une vérité universelle et immuable : **dormir est un acte de confiance**. Quand nous nous sentons suffisamment en sécurité, sans serpents sous le lit, ni angoisses ou tensions particulières, nous dormons du sommeil du juste. À l'inverse, lorsque nous nous sentons en danger – réel, ressenti ou imaginaire –, nous ne fermons pas l'œil de la nuit. Nous rentrons dans un mode « survie ». Normal ! Face à un danger, dormir n'est vraiment pas l'urgence.

**Pas de danger, en mode « sécurité » avec un esprit tranquille  
= BON SOMMEIL**

**En danger, en mode « survie » avec tensions et anxiété  
= INSOMNIE**

### TROISIÈME ET DERNIER CONSTAT :

C'EST EN TRAVAILLANT MON ÉNERGIE VITALE ET EN CULTIVANT TOUT CE QUI EST BON, BEAU ET FAIT DU BIEN QUE J'AI RETROUVÉ MON ÉQUILIBRE ET LE « SOMMEIL DU JUSTE »

Si *La Magie du matin* était un livre de métamorphose d'une couche-tard en lève-tôt, mon nouveau livre témoigne d'une nouvelle grande transformation : **comment passer du mode « survie », constitué d'anxiété, de stress et d'insomnie, au mode « sécurité » nettement plus sympathique.** La clef du succès, c'est la reconquête d'une belle énergie vitale. Non seulement elle m'a permis de dormir à nouveau correctement, mais d'abattre également de nouvelles montagnes dans ma vie ! De VIVRE ENFIN !

Pour ce faire, j'ai commencé par braver le dieu Apollon et écouter l'appel de ma prophétique Cassandra, en me mettant à nouveau en quête de nouvelles clefs saines et naturelles. J'ai cherché, lu, étudié, rencontré, interviewé... Caméra et micro en mains, je suis allée à la rencontre de nouveaux experts. *Vivre et dormir enfin !* est à la fois le fruit d'une démarche personnelle et intuitive, nourrie de techniques millénaires, de fondements scientifiques et de mises en pratique qui « marchent » !

Et j'y suis arrivée ! Je suis officiellement sortie de ce cercle infernal du mauvais sommeil !

Si vous avez mon livre entre les mains, c'est que vous êtes vous aussi à la recherche de remèdes et de solutions pratiques, efficaces et concrètes pour retrouver confiance dans votre capacité

à bien dormir et vous réapproprier votre temps de sommeil. C'est avec une immense joie que je partage avec vous ce que j'ai appris durant cette traversée.

Pour vous accompagner, j'ai le plaisir de vous donner **5 rendez-vous qui vont remettre la nuit réparatrice à la place qu'elle mérite, c'est-à-dire au cœur même de vos jours !**

- ❶ Rendez-vous avec **la nuit**
- ❷ Rendez-vous avec **le sommeil**
- ❸ Rendez-vous avec **la sécurité et l'énergie vitale**
- ❹ Rendez-vous avec **vos nouveaux rituels**
- ❺ Rendez-vous avec **vous-même !**

Je fais le souhait, du fond du cœur, que *La Magie du sommeil* vous aide à remplir vos jours et vos nuits avec de belles, joyeuses, et vigoureuses pulsations de vie.

*La santé n'est pas seulement  
l'absence de maladie.  
C'est une joie intérieure  
que nous devrions ressentir  
tout le temps, un état  
de bien-être positif.*

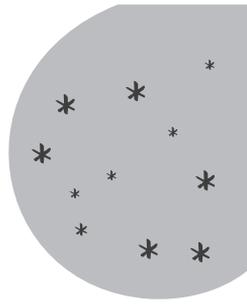
DEEPAK CHOPRA





PREMIER  
RENDEZ-VOUS :  
LA NUIT





# LA NUIT, C'EST QUOI EXACTEMENT ? **MYTHES ET RÉALITÉ**

*Le ciel d'étain au ciel de cuivre  
Succède. La nuit fait un pas.  
Les choses de l'ombre vont vivre.  
Les arbres se parlent tout bas.*

VICTOR HUGO, *La Nuit*.

Aimez-vous le bleu nuit ? Du plus loin que mes souvenirs me reviennent, j'ai toujours aimé la couleur de la nuit, ce fameux bleu foncé proche du noir. Porter du bleu nuit me rassure. Son côté sombre rempli de promesses mystérieuses peut-être... Grâce à lui, je me sens à la fois protégée d'une trop forte exposition et reliée à un monde sans limites. Avec le bleu nuit, je me sens en sécurité, chez moi, dans ma maison. Les couleurs trop vives, trop visibles, me font l'effet inverse. La nuit a des couleurs, des sonorités et des parfums bien à elle. Avec son silence et sa

vision en noir et blanc, le monde devient silhouettes et nuances ombrées. La notion du temps devient plus incertaine, et une étrange fenêtre s'ouvre sur notre monde intérieur pour notre plus grande détente, nos plus grands questionnements ou nos plus grandes angoisses.

Si le jour et sa lumière accompagnent la construction de notre vie, la nuit et son obscurité abritent nos rêves et notre précieux sommeil. **Le rapport que nous entretenons avec la nuit conditionne complètement la qualité de notre sommeil. Elle en est une actrice et composante essentielle.**

Alors qui est cette hôtesse qui nous berce et nous enchante autant qu'elle nous effraie et nous fait grincer des dents ? Qu'est ce qui se joue la nuit exactement ?

Rencontre avec une face cachée de notre vie...

## L'EXPLICATION DES ASTRONOMES

Tandis que le jour se lève en un instant précis – quand le soleil apparaît –, la nuit, quant à elle, nous enveloppe progressivement et laisse place à des sensations plus mystérieuses. Le vocabulaire qui décrit son arrivée est d'ailleurs parlant : elle « tombe », alors que le soleil « se lève ». Pourquoi ces verbes ? Il y aurait d'un côté l'histoire d'une chute et de l'autre celle d'une ascension ? Si l'un peut rassurer, l'autre peut inquiéter. Quand le jour est lumière, renaissance, activité, agitation, bruit, la nuit est ténèbres, silence, repos, voire Grande Faucheuse, et

fin. D'ailleurs, quand le merveilleux coucher de soleil disparaît graduellement à l'horizon, entraînant derrière lui noir et obscurité, cela ne vous fait-il pas penser aux dernières lignes d'un générique sur un écran de cinéma ? Après lui, rideau, écran noir, plus rien à voir. On bascule dans un autre monde. **À vue d'œil, la nuit, c'est la disparition du Soleil et l'assombrissement du ciel qui laisse place à la Lune, aux étoiles et à la Voie lactée...**

**Sur le plan astronomique, la nuit, c'est tout simplement la face cachée de notre planète face au Soleil tandis qu'elle tourne autour de son axe, m'a expliqué Hubert Reeves, que j'ai eu la chance d'interviewer pour mes recherches. Face au Soleil, elle présente ses faces les unes après les autres... Ainsi la face cachée au Soleil est une zone d'ombre, donc de nuit. « C'est le phénomène initial, fondamental et mécanique des planètes qui tournent. »**

À l'heure où je m'active sur mon clavier d'ordinateur pour écrire ces mots, l'autre partie de la planète est encore dans le noir, tout endormie. Et dans quelques heures, ce sera l'inverse. L'inlassable rotation de la Terre forme ainsi nos nuits et nos jours, de douze heures chacun (moyenne sur une année), qui, additionnés, constituent des journées de vingt-quatre heures. Un jour, c'est cet intervalle de temps qui sépare le lever du coucher du soleil.

Nous espérons que cet extrait  
vous a plu !



**La magie du sommeil**  
Isalou Regen



J'achète ce livre

Pour être tenu au courant de nos parutions, inscrivez-vous  
à la lettre des éditions Leduc.s et recevez des **bonus**,  
**invitations** et autres **surprises** !

Je m'inscris

Merci de votre confiance, à bientôt !

LE D U C . S  
P R A T I Q U E