

**Zeitschrift:** Aînés : mensuel pour une retraite plus heureuse  
**Herausgeber:** Aînés  
**Band:** 8 (1978)  
**Heft:** 10

**Rubrik:** L'air de Paris : bien cher sommeil

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

### **Conditions d'utilisation**

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

### **Terms of use**

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

**Download PDF:** 13.01.2026

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>**

nous a suivi au long cours, vivante, par sa silhouette concrète; ou plus sereine encore dans sa présence abstraite. Nous avons été, à la fois, ses promesses et ses rides. Elle demeure, par-dessus tout, notre jeunesse, et nos regrets! A-t-elle jamais vieilli du moment que nous l'apercevons toujours active, les cheveux noirs, bruns ou blonds. Mais jamais de cette blancheur qui dénombre les années!

Le premier mot que nous sommes parvenus à articuler a été son nom. Et nous avons repris ce nom à toutes les heures où le destin nous a frappés, enfant et adultes confondus. «Appeler sa mère, disait Baudelaire, c'est rappeler la vie.»

Ce qu'elle a aimé, choyé, touché, façonné, l'a été avec une dévotion parfaite, jusqu'à cette première nourriture qu'elle refroidissait dans sa bouche pour mieux nous la faire admettre! Ne sait-elle pas tout de son enfant? Ses fièvres comme ses joies? Ses soucis comme ses illusions?

Nous n'avons pas d'âge pour elle. Nous sommes toujours, à ses yeux, «Le petit» ou «La petite», même à soixante ans passés!

Il y a aussi cet autre miracle voulant qu'une mère devienne grand-mère, c'est-à-dire doublement, triplement mère... comme si, avec le temps, elle se transformait en citadelle ou en cathédrale pour nous inviter à la même jouvence où nous désaltérer...

Quand nous entendons les gens, de nos jours, raconter leur passé, non sans nostalgie, que cherchent-ils, sinon la voix, le profil, la présence de leur mère? Et ceux qui ne l'ont point connue, la recréent plus belle encore en l'identifiant à celle que d'autres décrivent avec amour et reconnaissance... On veut aujourd'hui que cette mère-là ait été la servante, alors qu'elle était la reine. Vous le savez bien, vous qui réglez sur vos souvenirs, en égrenant les semis de la gratitude...

N'y a-t-il pas toujours, pour une mère, le temps d'un enfant... et l'espoir de forger, par son exemple, une société plus fraternelle?

La saison des moissons est toujours, pour l'homme, celle qu'il préfère. Or la moisson d'une mère c'est l'homme, le monde... Heureuse saison que celle où l'on recueille l'amour que l'on a versé... Et que sont les sacrifices d'une mère, pour elle, à côté de ses satisfactions quand un homme ou une femme, des vrais, s'en viennent combler ses rides ou rajeunir ses cheveux gris! Quand les enfants mûrs se font artistes pour dépeindre, avec le génie de la tendresse, celle qui fut leur génie... et leur sang!

m.m.

L'AIR  
DE  
PARIS



par  
Jean  
Nohain

## Bien cher Sommeil

C'est le plus joli miracle quotidien de notre vie, chers aînés: le sommeil... Notre sommeil!

Quel apaisant bienfait lorsque nous avons la chance de pouvoir nous y plonger soudain, béatement, le soir, dans notre lit, et d'oublier tout à coup, mystérieusement, les soucis de notre journée et les problèmes de notre lendemain...

Mais quelle irritation, quelle exaspération au contraire quand le sommeil nous fuit et que, nous retournant en vain sur l'oreiller, nous ne parvenons pas, comme on dit à «fermer l'œil de la nuit»... Retentissent alors dans nos cœurs, les naïves berceuses de notre enfance et les mots tendres qui cernaient jadis nos journées. Le soir, Maman penchée à notre chevet, disait en nous bordant: «Bonne nuit, mes chéris, dormez bien, faites de beaux rêves»... Et le matin: «Avez-vous bien dormi, mes enfants?...» Notre sommeil était si important que nos mères, pendant des années, n'ont cessé d'y veiller pour nous.

Les mamans, hélas, ne sont plus là — et nous ne devons plus compter que sur nous-mêmes... Que notre raison nous soit bonne conseillère.

Un très vieux docteur — philosophe, par conséquent — me disait un jour: «On attache beaucoup trop d'importance au **sommeil**, car il y a des sommeils lourds, agités, faits de cauchemars pénibles. Ce qui doit compter pour nous, c'est le **repos**, plus encore que le fait de dormir à tout prix. Couchez-vous douillettement, fermez les yeux, ne bougez plus, chassez les pensées qui s'enchaînent et qui s'enchevêtrent et

dites-vous simplement: Que je suis bien sous mes couvertures, que je me sens calme, je ne dors pas mais je me **repose**! Et le sommeil viendra doucement tout seul récompenser votre sagesse.» Il ajoutait: «Les somnifères pharmaceutiques — sirops, suppositoires, cachets, pilules — ne remplaceront jamais le mouvement rythmé de la nature. Pensez-y: quand votre petite fille vous dit: «Moi, je ne peux m'endormir qu'avec ma poupée entre les bras!» Elle la serre contre elle et s'endort. Et pourtant une poupée ne contient aucun pouvoir narcotique! Essayez de faire comme elle. Placez les somnifères, tels des gris-gris, à la portée de votre main. Vous savez que vous les avez. C'est l'important.

L'important est aussi de vous habituer à ne pas y toucher — et de vous endormir sans poupée entre les bras!

Et voici, chers aînés, le petit poème lénifiant que je dédie à nos amis insomniaques. Ayez la patience de l'apprendre par cœur, et répétez-le plusieurs fois lentement, lentement, lorsque vous vous couchez. Je vous souhaite de tout cœur de bonnes nuits paisibles.

*Une grande forêt... des branches,  
des rameaux...*

*Des fleurs des bois, des fruits, des  
feuilles, de la mousse...*

*Des lapins, des oiseaux, des petits  
animaux,*

*Des lézards, des parfums, des  
couleurs douces, douces...*

*Au lointain, lentement, les cloches  
des hameaux...*

*Du ciel bleu, du ciel rose à travers  
les clairières...*

*Des petites maisons, des petites  
lumières...*

*Et soudain, du désert, du sable,  
des chameaux...*

*Du calme, et puis plus rien... De la  
nuit, des étoiles...*

*Plus de bruit, plus de gens, plus de  
foule... et les mots,*

*Tous les mots qui s'en vont dans  
des bateaux à voile.*

Dormez bien! Bonne nuit!...

J.N.