

*Karine Crousaz – Agostino Paravicini Bagliani*

## INTRODUCTION

Le sommeil constitue un objet d'étude récent dans les disciplines historiques. Les premiers travaux consacrés à l'histoire du sommeil ont été réalisés au début des années 1980 par les antiquisants<sup>1</sup>. En 1986, le seizième siècle américain Karl H. Dannenfeldt publie «Sleep: Theory and Practice in the Late Renaissance», un article pionnier qui offre un tour d'horizon foisonnant des préceptes entourant le sommeil tirés de traités médicaux, principalement anglais, du début de l'époque moderne<sup>2</sup>. Trois ans plus tard,

1. C. Marelli, «Il sonno tra biologia e medicina in Grecia antiqua», *Bullettino dell'Istituto di Filologia Greca dell'Università di Padova*, 5, 1979-80, 122-37; Idem, «Place de la Collection hippocratique dans les théories biologiques du sommeil», in *Formes de pensée dans la Collection hippocratique. Actes du IV<sup>e</sup> colloque international hippocratique, Lausanne, 21-26 septembre 1981*, éd. F. Lasserre, Ph. Mudry, Genève 1983, 331-39; F. Calabi, «Gli occhi del sonno», *Materiali e discussioni per l'analisi dei testi classici*, 1984, 13, 23-43; Th. H. McAlpine, *Sleep, Divine and Human, in the Old Testament*, Sheffield 1987. Viennent peu après: G. Wöhrle, *Hypnos, der Allbezwinger. Eine Studie zum literarischen Bild des Schlafes in der griechischen Antike*, Stuttgart 1995; S. Byl, «Sommeil et insomnie dans le *Corpus Hippocratique*», *Revue Belge de Philologie*, 76 (1998), 31-36 ainsi que les divers commentaires au *De somno*, au *De insomniis* ou au *De divinatione per somnum* d'Aristote. Pour des bibliographies récentes sur ce sujet, cf. *Les Parva naturalia d'Aristote: fortune antique et médiévale*, éd. Ch. Grellard, P.-M. Morel, Paris 2010; P. Gregoric et J. Leth Fink, «Introduction. Sleeping and Dreaming in Aristotle and the Aristotelian Tradition», in *Forms of Representation in the Aristotelian Tradition*, vol. 2, *Dreaming*, éd. C. Thomsen Thörnqvist, J. Toivanen, Leiden 2022, 1-27. Sur le sommeil dans l'Antiquité gréco-romaine, cf. également l'ouvrage collectif *Sleep*, éd. Th. Wiedemann, K. Dowden, Bari 2003, la thèse de Maithe Huls-kamp: *Sleep and Dreams in Ancient Medical Diagnosis and Prognosis*, Newcastle upon Tyne 2008 et l'ouvrage collectif dirigé par Virginie Leroux, Nicoletta Palmieri et Christine Pigné paru en 2015 (cf. infra note 11).

2. K. H. Dannenfeldt «Sleep: Theory and Practice in the Late Renaissance», *Journal of the History of Medicine and Allied Sciences*, 41/4 (1986), 415-41.

---

*Le sommeil. Théories, représentations et pratiques (Moyen Âge et époque moderne)*. Textes réunis par B. Andenmatten, K. Crousaz et A. Paravicini Bagliani, Firenze, SISMEL – Edizioni del Galluzzo, 2024, pp. 3-26.

ISBN 978-88-9290-334-0 e-ISBN (PDF) 978-88-9290-333-3 © 2024 The Publisher and the Authors  
DOI 10.36167/ML125PDF  CC BY-NC-ND 4.0

l'historienne de la médecine Renate Wittern publie une brève synthèse des théories médicales du sommeil dans l'Antiquité et à la Renaissance<sup>3</sup>.

Durant la décennie 1990 et au début des années 2000, ce sont avant tout les médiévistes et les littéraires qui développent l'histoire du sommeil, parfois en lien avec les rêves. C'est notamment le cas de la thèse de Maria Elisabeth Witmer-Butsch publiée en 1990<sup>4</sup> ainsi que des actes du colloque *Sommeil, songes et insomnies*, parus en 2008, qui explorent pour leur part ces thématiques par la littérature française médiévale, notamment arthurienne<sup>5</sup>.

Le motif poétique, d'inspiration antique, de l'invocation au sommeil a été étudié par Stefano Carrai pour la littérature italienne dans son ouvrage *Ad Somnum: l'invocazione al sonno nella lirica italiana* (1990) et par Bettina Windau en 1998 pour la poésie néo-latine, du XV<sup>e</sup> siècle à l'époque contemporaine<sup>6</sup>.

Signe que le sommeil commence à être pris en compte par l'historiographie, plusieurs articles de synthèse sur le sommeil

3. R. Wittern, «Sleep Theories in the Antiquity and in the Renaissance», in *Sleep '88, (Proceedings of the Ninth European Congress on Sleep Research, Jerusalem (Israel), September 4-9, 1988)*, éd. J. A. Horne, Stuttgart; New York 1989, 11-22. Renate Wittern avait auparavant consacré sa thèse d'habilitation en histoire de la médecine, restée inédite, aux théories médicales du sommeil aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles: R. Wittern, *Der Schlaf als medizinisches Problem am Beginn der Neuzeit*, München 1978 (Med. Habil.-Schrift).

4. M. E. Wittmer-Butsch, *Zur Bedeutung von Schlaf und Traum im Mittelalter*, Krems 1990.

5. *Perspectives médiévales. Actes du colloque Sommeil, songes et insomnies*, éd. Ch. Ferlamin, E. Gaucher, D. Hüe, Paris 2008. Ce volume contient les contributions suivantes dédiées au sommeil: J.-M. Fritz, «De quelques sons somnifères dans la littérature du Moyen Âge: berceuse et goutte à goutte», 15-29; P. Bretel, «L'expérience du sommeil dans la *Vie des Pères* et dans les *Miracles de la Vierge*», 145-63; M. Possamai-Pérez, «Sommeil et songe: mythologie et allégorie», 165-84; N. Koble, «Et la lune luisoit moult clere': les insomnies érotiques et guerrières des jeunes héros arthuriens», 217-42; S. Douchet, «Si ne pot li rois dormir'. À propos de l'insomnie du roi dans la *Première Continuation*», 247-68; J.-R. Valette, «*Triplex est somnus*: sommeil et itinéraire spirituel dans la *Queste del Saint Graal*», 293-310.

6. S. Carrai, *Ad Somnum: l'invocazione al sonno nella lirica italiana*, Padoue 1990; B. Windau, *Somnus. Neulateinische Dichtung an und über den Schlaf. Studien zur Motivik, Texte, Übersetzungen, Kommentare*, Trier 1998. Cf. également, beaucoup plus ancien, le court article que A. S. Cook avait consacré à ce thème dans la littérature anglaise des XVI<sup>e</sup>-XVII<sup>e</sup> siècles, «The Elizabethan Invocations to Sleep», *Modern Language Notes*, 4 (1889), 229-231.

ont fait leur entrée dans de grands dictionnaires historiques à partir des années 1990<sup>7</sup>.

Parallèlement, dans les années 1990 et au début des années 2000, deux historiens travaillant sur l'histoire de la nuit ont étendu leurs recherches au sommeil: le médiéviste français Jean Verdon qui fait paraître en 1994 l'article «Dormir au Moyen Âge»<sup>8</sup> et le moderniste américain Roger A. Ekirch<sup>9</sup>.

Durant cette première génération de recherches consacrées à l'histoire du sommeil, les travaux des médiévistes et des modernistes ont donc, le plus souvent, pris la forme de synthèses, alors même que cette orientation historiographique se trouvait encore dans une phase exploratoire et ne pouvait s'appuyer sur des études de cas approfondies.

Depuis le milieu des années 2000, la situation a changé de manière notable et une part décisive des travaux de recherche fondamentale concernant l'histoire du sommeil a été publiée dans des volumes collectifs issus de colloques internationaux. Virginie Leroux et Christine Pigné, spécialistes de littérature

7. B. Gain, «Sonna» et «Siesta», in *Dizionario degli istituti di perfezione*, t. 8, 1988, col. 1470-72 et 1774-81; Idem, «Sommeil et vie spirituelle», in *Dictionnaire de spiritualité ascétique et mystique: doctrine et histoire*, XIV, 1990, 1033-41; H. Homann, «Schlaf», in *Historisches Wörterbuch der Philosophie*, VIII, 1992, 1296-99; H. H. Lauer, «Schlaf», in *Lexikon des Mittelalters*, VII, 1995, 1470-72; G. Schwibbe «Schlaf», in *Enzyklopädie des Märchens. Handwörterbuch zur historischen und vergleichenden Erzählforschung*, XII, 2007, 5-10; S. Kinzler, «Schlaf», in *Enzyklopädie der Neuzeit*, XI, 2010, col. 761-63; A. Wolkenhauer, F. Zanella, «Schlaf», in *Reallexikon für Antike und Christentum. Sachwörterbuch zur Auseinandersetzung des Christentums mit der Antiken Welt*, XXIX, 2019, 859-84.

8. J. Verdon, «Dormir au Moyen Âge», *Revue belge de philologie et d'histoire*, 72, fasc. 4 (1994), 749-59.

9. A. R. Ekirch publie pour la première fois en 2001 sa théorie, devenue célèbre dans le grand public, d'un sommeil «biphasique» de nuit à l'époque pré-industrielle dans son article «Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles», *American Historical Review*, 106/2 (April 2001), 343-86. Cet article a été republié en 2005 dans une version légèrement remaniée, en tant que douzième chapitre de l'ouvrage *At Day's Close. Night in Times Past* du même auteur. La théorie d'un sommeil communément «biphasique» durant la nuit avant l'époque industrielle et l'invention de l'ampoule électrique doit toutefois être revue de manière fondamentale. Elle a été critiquée ces dernières années notamment par G. Verhoeven en 2020 (cf. note 16), en 2023 par N. Fancy (cf. note 23) ainsi que par N. Boyce dans «Have We Lost Sleep? A Reconsideration of Segmented Sleep in Early Modern England», *Medical History*, 67/2 (2023), 91-108.

(néo-)latine et française, ont co-dirigé deux publications de cette nature, s'alliant avec l'historienne de la médecine Nicoletta Palmieri pour la seconde. Le premier de ces ouvrages collectifs, paru en 2008 dans la revue en ligne *Camenae*, aborde principalement l'histoire du sommeil sous un angle littéraire, mais aussi philosophique, médical et religieux<sup>10</sup>. Le second, datant de 2015 et intitulé *Le sommeil: approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*, offre un socle remarquable d'études consacrées aux dimensions médicales et philosophiques du sommeil, sur une vaste période allant de l'Antiquité gréco-latine au début du XVII<sup>e</sup> siècle<sup>11</sup>.

Depuis lors, et particulièrement à partir de 2015, une claire accélération des recherches et publications en histoire du sommeil a lieu pour les périodes médiévale et moderne, notamment sur les plans de la littérature<sup>12</sup>, de l'histoire de l'art<sup>13</sup> ou de l'histoire matérielle concernant en particulier les lits et les chambres à coucher<sup>14</sup>. L'ample monographie que Sasha Handley a dédiée au sommeil dans l'Angleterre des XVII<sup>e</sup> et XVIII<sup>e</sup> siècles est elle aussi particulièrement sensible à la préparation au sommeil et à son cadre matériel<sup>15</sup>. Les historiens modernistes ont récemment

<sup>10</sup>. *Visages contradictoires du sommeil de l'Antiquité à la Renaissance*, éd. V. Leroux, Ch. Pigné, *Camenae*, 5 (2008), non paginé. Accessible via <https://lettres.sorbonne-universite.fr/camenae-ndeg-5-novembre-2008> ou via le site <http://saprat.ephe.sorbonne.fr/>.

<sup>11</sup>. *Le sommeil: approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*, éd. V. Leroux, N. Palmieri, Ch. Pigné, Paris; Genève 2015. Il s'agit des actes d'un colloque tenu à Reims en 2009, auxquels s'ajoutent des introductions substantielles des trois éditrices.

<sup>12</sup>. G. Klug, «*Wol úf, wir sullen sláfen gan!*» *Der Schlaf als Alltagserfahrung in der deutschsprachigen Dichtung des Hochmittelalters*, Frankfurt 2007. Ch. Pigné, *De la fantaisie chez Ronsard*, Genève 2009. Cet ouvrage est issu d'une thèse de doctorat intitulée *Le sommeil, la fantaisie: l'âme, l'image et le corps selon Ronsard*, soutenue en 2005.

<sup>13</sup>. M. Seretti, *Endormis: le sommeil profond et ses métaphores dans l'art de la Renaissance*, Dijon 2021.

<sup>14</sup>. H. L. S. Morgan, *Beds and Chambers in Late Medieval England: Readings, Representations and Realities*, Woodbridge 2017; M. Perrot, *Histoire de chambres*, Paris 2009. Au sujet des lits plus spécifiquement, cf. également le volume *Lits historiques. Première anthologie des lits européens du XV<sup>e</sup> au XIX<sup>e</sup> siècle* de la revue *In Situ. Revue des patrimoines*, 40 (2019), ainsi que l'ouvrage collectif *Bettgeschichte(n). Zur Kulturgeschichte des Bettens und des Schlafens*, éd. N. Hennig, H. Mehl, Heide 1997.

<sup>15</sup>. S. Handley, *Sleep in Early Modern England*, New Haven; London 2016.

exploité les archives criminelles<sup>16</sup> ou les écrits personnels<sup>17</sup>, tels que journaux, récits autobiographiques et correspondances, pour documenter les pratiques du sommeil, notamment ses rythmes, et analyser sa valorisation ou dévalorisation par leurs auteurs.

La privation volontaire de sommeil dans les contextes philosophiques et religieux antiques et médiévaux a également fait l'objet de recherches spécifiques<sup>18</sup>. Elle peut aussi être lue, en creux, dans les études de la liturgie chrétienne des heures, à commencer par celle de Robert Taft<sup>19</sup>. L'influence de la religion sur les laïcs, notamment sur la préparation au sommeil, les rythmes de sommeil et le moment qui suit le réveil, constitue, elle aussi, un champ de recherche en cours d'élaboration<sup>20</sup>.

Un autre champ de recherche ouvert est celui de l'influence des âges de la vie et des différentes catégories sociales, profes-

16. G. Garnier, *L'Oubli des peines: une histoire du sommeil (1700-1850)*, Rennes 2013; G. Verhoeven, «(Pre)Modern Sleep. New Evidence from the Antwerp Criminal Court (1715-1795)», *Journal of Sleep Research*, 2020, <https://doi.org/10.1111/jsr.13099>

17. C. Trotto, «Sommeil, rêve et connaissance dans le *De propria vita* de Cardan», in *Le sommeil*, 401-17; K. Crouzaz, «Erasmus and Sleep: A Case Study for the History of Sleep in the Early Modern Period», *The Sixteenth Century Journal*, 54 (2024), à paraître. En outre, deux mémoires de master en histoire moderne ont récemment étudié le sommeil sur la base de journaux personnels: A. Schumann, 'Schlummernde, träumende, erwachende Menschen' *Eine exemplarische Analyse des Schlafes anhand frühneuzeitlicher Selbstzeugnisse*, Masterarbeit, Technische Universität Dresden, Philosophische Fakultät, Institut für Geschichte, (dir. Gerd Schwerhoff), 2013; Pour une version résumée: Eadem, «Die Freuden und Sorgen des Schlafens. Schreiben über eine alltägliche Erfahrung in der Frühen Neuzeit», *Frühneuzeit-Info*, 26 (2015), 164-77; K. Caillet, 'And so to Bed': *Le sommeil au sein du journal de Samuel Pepys (1660-1669)*, Université de Lausanne: Serval-UNIL 2023, (mémoire de master).

18. H. Bacht, «Agrypnia, Die Motive des Schlafentzugs im frühen Mönchtum», in *Bibliothek, Buch, Geschichte: Kurt Köster zum 65. Geburtstag*, éd. Günther Pflug et alii, Frankfurt 1977, 353-69; B.-U. Hergemöller, *Schlaflose Nächte. Der Schlaf als metaphorische, moralische und metaphysische Größe im Mittelalter*, Hamburg 2002; J.-M. Flamand, «Plotin: le sommeil de l'âme et l'éveil à soi-même», *Camenea* 5; L. Dossey, «Watchful Greeks and Lazy Romans. Disciplining Sleep in Late Antiquity», *Journal of Early Christian Studies*, 21/1 (2013), 209-39.

19. R. F. Taft, *The Liturgy of the Hours in East and West: the Origins of the Divine Office and Its Meaning for Today*, Collegeville 1986.

20. S. Handley, «Sleep-Piety and Healthy Sleep in Early Modern English Households», in *Conserving Health in Early Modern Culture. Bodies and Envi-*

sionnelles et de genre sur les conseils des pédagogues et des médecins concernant les pratiques de sommeil<sup>21</sup>.

Du fait de la place du sommeil parmi les «six choses non-naturelles» de la tradition galénique (qui comprennent: l'air et l'environnement, le mouvement et le repos, la nourriture et la boisson, le sommeil et la veille, ce qui est absorbé et ce qui est évacué ainsi que les passions de l'âme), les études dédiées à l'hygiène médiévale et moderne apportent parfois des éclairages importants sur les théories médicales du sommeil et leur mise en pratique<sup>22</sup>. Les conceptions philosophiques et médicales du sommeil chez Avicenne et les autres autorités médiévales ayant écrit en arabe, ainsi que chez leurs commentateurs, ont pour leur part bénéficié récemment de plusieurs études de grande valeur<sup>23</sup>.

*ronments in Italy and England*, éd. S. Cavallo, T. Storey, Manchester 2017, 185-209; Eadem, «From the Sacral to the Moral. Sleeping Practices, Household Worship and Confessional Cultures in the late Seventeenth Century England», in *Cultural and Social History*, 9 (2012), 27-46; Ph. Martin, «Corps en repos ou corps en danger? Le sommeil dans le livre de piété dans la seconde moitié du XVIII<sup>e</sup> siècle», *Revue d'histoire et de philosophie religieuses*, 80/2 (2000), 247-62; L. Pesenti, *Le sommeil des laïcs et son encadrement dans les traités de piété en langue vernaculaire imprimés en Italie au XVI<sup>e</sup> siècle*, Université de Lausanne: Serval-UNIL 2024, (mémoire de master); J. Mathieu, «In der Kirche schlafen. Eine sozialgeschichtliche Lektüre von Conratin Riolas 'Geistlicher trompete' (Strada im Engadin, 1709)», *Schweizerisches Archiv für Volkskunde*, 87/3-4 (1991), 121-43. Concernant la place du sommeil dans l'Islam médiéval, en lien avec la religion et les rêves, on se rapportera avec profit à P. Lory *Le rêve et ses interprétations en Islam*, Paris 2003.

21. E. Hunter, «Chapter 8. That Venerable and Princely Custom of Long-lying Abed: Sleep and Civility in Seventeenth- and Eighteenth-Century Urban Society», in *Lifestyle and Medicine in the Enlightenment. The Six Non-Naturals in the Long Eighteenth Century*, éd. J. Kennaway, R. Knoeff, London; New York 2020, 163-83; Verhoeven, «(Pre)Modern Sleep»; M. André, *Le sommeil des enfants à l'époque moderne*, Université de Lausanne: Serval-UNIL 2024, (mémoire de master).

22. Voir en particulier la vaste étude de P. Gil-Sotres, «Introducción: los *regimina sanitatis*; La higiene medieval», in Arnaldi de Villanova, *Opera medica omnia*, X.1, *Regimen sanitatis ad regem Aragonum*, éd. L. García Ballester, M. R. McVaugh, Barcelona, 1996, 471-861. Pour la mise en pratique, ou non, des préceptes médicaux concernant le sommeil dans l'Italie de la fin du XVI<sup>e</sup> siècle, cf. S. Cavallo, Sandra et T. Storey, «A Good Night's Sleep» in *Healthy Living in Late Renaissance Italy*, Oxford 2013, 113-44.

23. J. Chandelier, «Le sommeil, ses causes et son origine, selon les médecins arabes et leurs commentateurs latins», in *Le Sommeil*, 323-38; H. Kahana-

En marge du sommeil naturel, une partie des recettes de somnifères, analgésiques et anesthésiants employées au Moyen Âge et à l'époque moderne ont été éditées et analysées par Franz-Josef Kuhlen<sup>24</sup>. Le somnambulisme a quant à lui été étudié dans sa dimension juridique de responsabilité pénale du dormeur ou dans le contexte de la perception philosophique et physiologique du sommeil et de la définition de cet état de conscience<sup>25</sup>.

Le présent volume est le fruit d'un colloque international qui s'est tenu à l'Université de Lausanne les 20-21-22 octobre 2021<sup>26</sup> et a rassemblé, selon la riche tradition des colloques *Micrologus*, des médiévistes et des modernistes aux approches variées, en histoire de la médecine, de la philosophie, de la littérature, de la religion, en archéologie, et plus largement en histoire culturelle et sociale. Leurs contributions, qui s'éclairent mutuellement et que

Smilansky, «13. The Mental Faculties and the Psychology of Sleep and Dreams» in *Science in Medieval Jewish Cultures*, éd. Gad Freudenthal, Cambridge; New York 2011, 230-54; D. Jacquot «La notion philosophico-médicale du *spiritus* dans l'Avicenne latin», in *Body and Spirit in the Middle Ages. Literature, Philosophy, Medicine*, éd. Gaia Gubbini, Berlin; Boston 2020, 13-33; D. Bennett, «Avicenna's Dreaming in Context», in *Forms of Representation in the Aristotelian Tradition – Volume Two: Dreaming*, 88-109; R. E. Hansberger, «Averroes on Divinatory Dreaming», in *Forms of Representation in the Aristotelian Tradition - Volume Two: Dreaming*, 110-49; N. Fancy, «The Science of Sleep in Medieval Arabic Medicine. Part 1: Ibn Sīnā's Pneumatic Paradigm», *Chest*, 163/3, (March 2023), 662-66; Idem, «The Science of Sleep in Medieval Arabic Medicine. Part 2: Sleep Theory and Practice After Ibn Sīnā», *Chest*, 163/4, (April 2023), 916-20.

<sup>24</sup>. F.-J. Kuhlen, *Zur Geschichte der Schmerz-, Schlaf- und Betäubungsmittel in Mittelalter und früher Neuzeit*, Stuttgart 1983. A ce sujet, voir également M.-E. Boutroue, «Des plantes pour dormir: un aperçu de la pharmacopée ancienne de l'insomnie», *Camenae* 5.

<sup>25</sup>. N. Laurent-Bonne, «Origines de l'irresponsabilité pénale du somnambule», *Revue de science criminelle et de droit pénal comparé*, 3 (2013/3), 547-57; C. T. Thörnqvist, «Sleepwalking Through the Thirteenth Century: Some Medieval Latin Commentaries on Aristotle's *De Somno et Vigilia* 2.456a24-27» *Vivarium*, 54, 4 (2016), 286-310. Sur le somnambulisme, cf. également la contribution de J. Chandelier dans le présent volume et sa note bibliographique 27.

<sup>26</sup>. Nous remercions le Fonds national suisse de la recherche scientifique (FNS), la Section d'histoire de l'Université de Lausanne et le CEMEP (Centre d'études médiévales et post-médiévales) de la même institution ainsi que l'Union Académique Internationale qui ont offert les ressources matérielles nécessaires à la tenue de ce colloque international à l'Université de Lausanne. Nous remercions de plus le FNS pour le financement de la parution de cet ouvrage en *open access*.

nous allons maintenant présenter brièvement, explorent et consolident l'histoire du sommeil, que ce soit dans ses dimensions théoriques, ses représentations et ses pratiques.

Sur la très longue durée, en tout cas sur toute la période historique représentée par les contributions réunies dans ce volume, de l'Antiquité gréco-romaine au XVII<sup>e</sup> siècle, l'histoire du sommeil est traversée par l'ambivalence, déjà clairement présente dans l'Iliade comme le rappelle Laurent Ripart<sup>27</sup>. Pour Homère, «le sommeil (*Hypnos*) et la mort (*Thanatos*) [sont] des dieux jumeaux». Pour Aristote, le sommeil est la «puissance de vie»; tout animal doit dormir «par nécessité [...] en vue de sa sauvegarde». Le corpus hippocratique précise concernant l'être humain: «il importe de veiller le jour et de dormir la nuit». Dans le livre VII des *Lois*, Platon pose cependant un problème qui ne cessera jamais d'être une source de préoccupation: «celui qui a le plus grand souci de vivre et de penser, celui-là reste éveillé le plus longtemps possible, réserve faite seulement de ce qu'exige la santé». L'homme de bien doit d'abord et avant tout abréger ses nuits, la veille et le lever précoce faisant partie des principaux attributs, de la vie philosophique. Dans l'Ancien Testament, le sommeil peut être présenté comme lié à la paresse et cause de pauvreté (Pr 20,13: «N'aime pas le sommeil pour ne pas t'appauvrir»; Pr 6,9: «jusqu'à quand paresseux resteras-tu couché»), tandis que pour les évangélistes Matthieu et Luc, et pour saint Paul, la veille est un état favorable à la prière et à la lutte contre les ténèbres (Mt 24, 42: «Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur va venir»; Lc 22, 46: le Christ apostrophe les apôtres sur le Mont des Oliviers, «Quoi! Vous dormez! Levez-vous et priez!»; 1 Th 5, 5-6 «Nous ne sommes ni de la nuit, ni des ténèbres; donc, ne dormons pas comme les autres»). Chez les Pères de l'Église chrétienne, le sommeil peut être vu comme un don divin (Ambroise de Milan), et inversement l'insomnie peut se situer du côté du péché. Mais pour un christianisme qui se construit sur le contrôle des sens, l'endormissement peut lui aussi être condamné et dormir lourdement peut être jugé incompatible avec les principes de la vie ascétique.

27. L. Ripart, «La veille monastique dans l'Antiquité tardive: de l'ascétisme à la pratique liturgique», 27-50.

Pour le monachisme oriental, dont l'influence en Occident s'affirme rapidement, lutter contre le sommeil ou dormir avec une pierre comme oreiller fait du moine un être surhumain. Dans un contexte d'hyperascétisme, nous dit encore Laurent Ripart, le sommeil constitue un danger récurrent dans la vie du moine, l'érotisme onirique pouvant menacer le moine endormi, c'est pourquoi la question des pollutions nocturnes est fréquemment évoquée dans les sources monastiques (Évagre le Pontique, Cassien, Règle du Maître).

La veille, placée sous le signe de la prière, est en revanche associée aux vertus du jeûne, de l'abstinence et du silence et peut même devenir une performance des 'athlètes de Dieu' (Athanase). En s'attachant à veiller, les moines cherchent à imiter les anges: voulant partager l'immortalité de ces derniers, ils sont amenés à rejeter le sommeil. Veiller et prier sans cesse, ce qui se manifeste en une partie substantielle de la nuit passée en prière, constituent une importante innovation du monachisme chrétien, pouvant justifier des expériences extrêmes, tels ces moines acémètes ou «frères qui ne dorment pas». Inspirés par le modèle acémète oriental, les moines appelés à suivre la prière universelle instaurée à Agaune, en Valais, dès 515, sont organisés en «escadrons» (*turmae*) qui se relaient nuits et jours pour un chant solennel et ininterrompu des psaumes.

Pour Laurent Ripart, sous l'influence de l'ascétisme oriental, le monachisme occidental a pensé la lutte contre le sommeil comme une arme pouvant contribuer à contrôler les corps pour mieux libérer les esprits. De plus, la veille perpétuelle des moines renforce le rôle d'intercesseur d'une élite de la chrétienté qui prend en charge la lutte nocturne contre les assauts diaboliques tandis que le reste de la chrétienté peut dormir paisiblement.

Les *exempla* du XIII<sup>e</sup> siècle que nous présente Anne-Lydie Dubois sont également traversés par le fil rouge de l'ambivalence, fondée sur de fortes traditions du christianisme ancien et du haut Moyen Âge<sup>28</sup>. Le sommeil constitue un moment dangereux et peut conduire à un périlleux laisser-aller, à la perte de contrôle de soi et à la paresse. Pour ces raisons, l'assoupiissement

28. A.-L. Dubois, «Rituels d'endormissement et veilles ascétiques dans quelques sermons et *exempla* médiévaux», 51-69.

doit faire l'objet de précautions et l'absence volontaire de sommeil est perçue comme un acte de résistance exemplaire. Dans les *exempla* étudiés par Anne-Lydie Dubois, l'attention se concentre sur le monde laïc, et en particulier sur les enfants qui étudient et dorment en communauté, que Guibert de Tournai encourage à s'endormir seuls en gardant leurs habits. Des enfants qu'il s'agit de protéger contre leur sexualité naissante, d'où le conseil de Jacques de Vitry de s'endormir en gardant à l'esprit une bonne pensée ou «l'oraison dominicale» (le *Notre Père*). Gestes et prières doivent accompagner l'endormissement, en particulier le signe de croix, considéré comme un véritable bouclier spirituel.

Comme dans la littérature monastique, le sommeil est donc un terrain de combat spirituel dans les *exempla* du XIII<sup>e</sup> siècle, conduisant l'individu à se déposséder de soi-même pour éviter de devenir la proie de forces pouvant provenir de sa propre chair. D'où la centralité, dans ces *exempla*, de la veille conçue comme un instrument idéal permettant à l'individu d'illustrer sa persévérance dans la lutte contre l'émergence de désirs enfouis et d'instincts corporels, notamment sexuels.

Peut-être encore plus que dans la littérature monastique du haut Moyen Âge, dans les grandes collections d'*exempla* du XIII<sup>e</sup> siècle, élaborées pour la plupart par des auteurs appartenant aux ordres mendiants, le sommeil est jugé à travers «le prisme de la morale» selon les actes qu'il fait accomplir au dormeur et les conditions dans lesquelles il se déroule (Anne-Lydie Dubois).

Mais où les moines devaient-ils dormir? À ce propos, nous dit Ian Novotny, les différents statuts édictés par les abbés clunisiens, ainsi que les procès-verbaux des visites aux provinces et des chapitres généraux de l'ordre constituent une source importante<sup>29</sup>. Ces chapitres, institués au début du XIII<sup>e</sup> siècle, réunissaient une fois par an les supérieurs des monastères dans l'abbaye-mère et avaient pour fonction de délibérer sur les mesures à prendre pour la bonne gestion des établissements. Les prescriptions y étaient formulées par les «définiteurs» de l'ordre, sur la base des informations, y compris celles relatives au respect du dortoir, fournies

<sup>29</sup>. I. Novotny, «Le sommeil dans l'ordre clunisien au bas Moyen Âge (XIII<sup>e</sup>-XV<sup>e</sup> s.)», 71-89.

par les «visiteurs». Dans le monde clunisien, en parfaite syntonie avec la Règle de saint Benoît, les lieux du sommeil (et du manger) devaient servir à affermir l'idéal communautaire. Les moines devaient dormir chacun dans un lit à part, et si faire se peut, tous dans un même lieu.

Ces préceptes de la Règle de saint Benoît sont en principe confirmés dans les coutumiers clunisiens des X<sup>e</sup>-XI<sup>e</sup> siècles, mais, déjà en 1146, les statuts de l'abbé de Cluny Pierre le Vénérable expriment des préoccupations quant au respect de la discipline dans le *dormitorium* et, en 1200, l'article 41 des statuts d'Hugues V d'Anjou témoigne même de son abandon par certains prieurs. Au milieu du XIII<sup>e</sup> siècle (1245-1279), un tel abandon est attesté également dans des établissements des provinces d'Espagne, de Lyon, d'Allemagne et de Provence, et en 1300 la visite des monastères clunisiens de Romainmôtier et de Payerne indique explicitement que la prescription d'un dortoir commun n'est pas respectée. En 1336 la bulle *Summi magistri* de Benoît XII s'érigera avec souplesse contre la coutume qui avait fait naître des cellules séparées les unes des autres au sein des dortoirs. Seuls les officiers ainsi que les moines âgés et malades étaient désormais autorisés à dormir dans des chambres hors du dortoir; la construction dans les dortoirs de cellules, accusées de «conduire [les religieux] à la malhonnêteté», étant désormais interdite, les cellules existantes devant être détruites dans un délai de quatre mois, le tout sous la menace d'excommunication.

Néanmoins, le fait est que les procès-verbaux des chapitres généraux de la fin du XIV<sup>e</sup> siècle et du début du XV<sup>e</sup> siècle évoquent, pour s'y opposer, l'existence d'espaces individuels à l'intérieur des dortoirs, ce qui signifie qu'un certain confort comme l'usage de draps de lin, par exemple, et une certaine intimité s'étaient bel et bien installés. Les tentatives des XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles pour restaurer la discipline concernant le dortoir ne réussiront que très partiellement à faire obstacle à l'usage de cellules individuelles qui se renforcera durablement aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles.

Constatant qu'il est difficile de relier une telle individualisation à une évolution générale de la spiritualité à la fin du Moyen Âge, comme l'avaient proposé plusieurs auteurs, Ian Novotny note qu'elle est fort probablement le reflet de l'abandon progres-

sif de la pauvreté individuelle et de la division des profits en trois menses distinctes (abbés ou prieurs, officiers, autres moines), que l'on observe dès la seconde moitié du XIII<sup>e</sup> siècle, qui contribuent à affaiblir la cohésion des communautés clunisiennes.

À l'instar des moines qui suivaient la règle de saint Benoît, les religieux qui avaient adopté celle dite de saint Augustin devaient aussi manger et dormir ensemble, mais, selon Sidonie Bochaton, pour ce qui est des abbayes d'Abondance, de Sixt et d'Entremont, les sources des XII<sup>e</sup>–XIV<sup>e</sup> siècles sont muettes à propos des dortoirs; ils ont sans doute existé bien que l'archéologie n'ait pas encore donné des réponses<sup>30</sup>.

La réforme des maisons canoniales décrétée par Benoît XII en 1339 se caractérise par une souplesse qui rappelle celle de la bulle de ce pape adressée trois ans plus tôt aux clunisiens, attestant de fait un sérieux relâchement des préceptes de la règle: les cellules existantes ne doivent pas être supprimées, mais des ouvertures doivent néanmoins être intégrées pour permettre la surveillance en tout temps de ce qui se passe à l'intérieur, et interdiction est faite d'en construire de nouvelles. Comme pour les clunisiens, la tendance au confort ne fait cependant que se renforcer. En 1405, mention est faite dans les archives d'une 'chambre' de chanoine et en 1411 une visite pastorale confirme que le repos en commun n'est plus pratiqué, non que les bâtiments dans lesquels se trouvaient les dortoirs aient été détruits mais parce que des cellules y avaient été aménagées.

Contrairement à ce qui se passe chez les clunisiens, qui sont tenus de vivre dans l'enceinte du monastère, chez les chanoines réguliers l'une des causes de cet individualisme doit être recherchée, nous dit encore Sidonie Bochaton, dans le fait que certains chanoines ont une vie en dehors de l'abbaye. Des chanoines concubinaires sont cités au moment de la visite de l'abbaye de Sixt en 1411, ce qui permet de penser qu'à Abondance et à Sixt des chanoines avaient pris l'habitude de dormir en dehors du couvent en ce début du XV<sup>e</sup> siècle. A noter que de telles habitudes sont une des causes du manque d'intérêt pour l'entretien

<sup>30</sup> S. Bochaton, «Du dortoir aux appartements. Lieux de sommeil chez les chanoines réguliers de la congrégation d'Abondance (ancien diocèse de Genève, XII<sup>e</sup>–XVIII<sup>e</sup> siècle)», 91–111.

des bâtiments communautaires. Le désir de confort conduira à la construction de maisons abbatiales, attestées à Abondance et à Sixt au XVI<sup>e</sup> siècle. Au même moment, on assiste à l'agrandissement des chambres des chanoines, suivi dès le XVII<sup>e</sup> siècle par l'aménagement d'appartements chauffés.

Une lecture trop rapide du portrait de Calvin (1509-1564) dressé par Théodore de Bèze (1519-1605) dans les *Icones* de 1580 pourrait faire croire que Calvin suivait un idéal ascétique, restreignant volontairement son sommeil et se privant de nourriture au point de s'en rendre malade et d'en mourir. Or, selon Karine Crousaz, si l'on examine les sources biographiques du grand Réformateur de Genève, la situation est tout autre<sup>31</sup>. Contrairement à Théodore de Bèze et à Heinrich Bullinger (1504-1575), le successeur de Zwingli à Zurich, Calvin ne fait jamais état dans sa correspondance d'un travail tard dans la nuit. Se couchant probablement vers les 9 heures, Calvin n'était pas favorable à des excès de veille. Au contraire, il semble avoir considéré la privation ascétique de sommeil comme mauvaise et opposée à la vraie piété. Calvin rejette les veilles ascétiques comme exercices spirituels, un tel comportement pouvant affaiblir les individus au point de les rendre incapables d'accomplir quoi que ce soit d'utile pour la collectivité. La tempérance était un idéal important: «c'est grande vertu que de garder sobriété en toute nostre vie». L'homme doit accorder le temps nécessaire à son sommeil afin d'être plus «alaigre à chercher Dieu». Et à ce propos, Calvin définit positivement le sommeil comme «un vray tesmoins» de l'immortalité humaine. Dormir «à son aise» est une bénédiction divine, les fidèles sachant que Dieu les protège en toutes circonstances, et dormir paisiblement constitue pour Calvin «le vray fruct de la foy». Ce sont des expressions qui placent la confiance en Dieu et en la Providence divine au centre de la vie du fidèle. Chez Calvin, cette forte valorisation du sommeil sert donc à affirmer les idéaux de la Réforme et rompt totalement avec l'ascétisme monastique et l'idéal de vie régulière de l'Église romaine.

La tempérance est également au cœur de la réflexion des puritains anglais du XVII<sup>e</sup> siècle autour du sommeil. Selon Caleb

<sup>31</sup> K. Crousaz, «Dormir à son aise? Veilles et sommeil chez Jean Calvin», 113-41.

Abraham, William Perkins (1558-1602), professeur de théologie et prédicateur à l'université de Cambridge, considère dans son *Discourse of Conscience* que sommeil et veille peuvent virer au péché, d'où la nécessité pour l'homme d'agir avec responsabilité, bonne conscience et tempérance<sup>32</sup>. En se levant tôt le matin, l'esprit est le plus libre et le plus vif. En revanche, le sommeil excessif prolonge négativement l'incapacité de la raison, autre terme de référence qui mérite d'être souligné: «tout sommeil excessif constitue un grand péché, proportionnellement à la mesure de l'excès» (Richard Baxter).

Caleb Abraham souligne qu'il existe une tension au sein même des ouvrages de théologie pratique des puritains anglais visant à éclairer un large public sur la manière d'atteindre une bonne conscience et d'éviter le péché, ouvrages qu'il qualifie de «régimes de santé spirituelle»: entre d'une part l'idée qu'il est nécessaire d'accorder au sommeil une durée modérée, qui soit suffisante pour conserver la santé et pouvoir ainsi accomplir ses devoirs envers Dieu et la communauté et, d'autre part, une dévalorisation radicale du sommeil, qui apparaît, quelle que soit sa durée, comme un grand dévoreur, un voleur et un gaspilleur de temps. Même modéré, le sommeil ne doit donc pas devenir un obstacle pour le «caractère précieux du temps» (Baxter, George Swinnock). Gaspiller le temps est un péché, puisqu'il nous a été confié par Dieu et qu'il «faudra [en] rendre compte au grand jour». Ces réflexions se fondent sur des motivations religieuses, mais le lien entre sommeil, oisiveté et gaspillage du temps opère de fait une qualification aux profondes implications sociales et économiques.

Aristote a été le premier à consacrer un exposé philosophique autonome au phénomène du sommeil (et à son contraire) dans le *De somno et vigilia*. Le sommeil, dont Aristote souligne la nécessité pour la conservation des animaux, y est décrit fondamentalement comme un état de privation sensorielle et de mouvement, même si le philosophe semble laisser la possibilité d'une privation qui ne soit pas toujours totale. Or, comme l'explique Tommaso

32. C. Abraham, «Le sommeil dans les traités de théologie pratique des puritains anglais du XVII<sup>e</sup> siècle», 143-68.

Alpina<sup>33</sup>, le monde islamique n'avait accès à ce texte que par le biais d'une adaptation en langue arabe des *Parva naturalia* d'Aristote, remontant probablement au IX<sup>e</sup> siècle et intitulée le *Livre de la perception sensorielle et de ce qui est perçu* (*Kitāb al-Hiss wa-l-mahsūs*), qui combinait en fait des fragments du texte original avec du matériel provenant du néo-platonisme et de la tradition médicale galénique. Cet ouvrage pseudo-aristotélicien offre dans son deuxième traité un long chapitre intitulé «Du sommeil et de la veille» (*Bāb al-naūm wa-l-yaqāza*) présentant des différences notables avec la version aristotélicienne. Alors qu'Aristote soulignait l'immobilisation de la perception durant le sommeil, le *Kitāb al-Hiss* affirme que la perception du dormeur se concentre de manière interne, ouvrant la voie aux rêves véridiques et plus largement à une valorisation du sommeil par rapport à la veille. Tommaso Alpina relève qu'Avicenne (Ibn Sīnā, m. 1037) est le premier philosophe du monde musulman à offrir un exposé comparable à celui d'Aristote sur le sommeil. Dans le quatrième livre de son *Livre de l'âme* (*Kitāb al-Nafs*), Avicenne semble également accorder la primauté au sommeil sur la veille lorsqu'il développe l'idée selon laquelle la faculté imaginative peut agir de manière indépendante des sens externes durant le sommeil et entrer ainsi en contact avec le divin, ce qui n'est possible à l'état de veille qu'à des âmes très puissantes, comme celle du Prophète. Philosophe et médecin, Avicenne combine dans ses écrits l'exposé philosophique de la forme spécifique de perception et de mouvement qui se produit pendant le sommeil avec l'exposé des aspects physiologiques liés à cet état. À la fin de sa contribution, Tommaso Alpina offre la première traduction anglaise du texte arabe du *Kitāb al-Nafs*, livre IV, chapitre 2, où Avicenne expose notamment l'action de la faculté imaginative durant le sommeil ainsi que les causes physiologiques du sommeil.

Comme le rappelle Danielle Jacquart, la traduction latine du *Canon* d'Avicenne à propos de la notion de veille a posé problème de par la richesse du vocabulaire arabe pour en exprimer les nuances<sup>34</sup>. Avicenne distinguait en effet trois états de veille en

33. T. Alpina, «Common to Body and Soul: Avicenna on Sleep as an Affection of the Animal Body» 169–208.

34. D. Jacquart, «L'insomnie et ses remèdes selon Avicenne et ses lecteurs (XIV<sup>e</sup>–XV<sup>e</sup> s.)» 209–27.

usant de trois mots différents. Le mot le plus commun, *al-yaqāṣa*, fut traduit sans surprise par *vigilia*, tandis que *a-qualqualat* (sommeil agité, entrecoupé de moments de veille) a été traduit par *insomnietas*; par contre *as-sahar*, qui désigne l'insomnie à proprement parler et qu'Avicenne définit comme un «surplus dans la veille», a été traduit soit par *vigilia* (au livre I du *Canon*) soit par la translittération *sahara* (au livre III) qui fait ainsi son entrée dans le vocabulaire médical latin pour désigner l'insomnie. Pour le(s) traducteur(s) d'Avicenne, le mot *insomnietas* ne désigne donc pas l'insomnie, mais un état intermédiaire entre la veille et le sommeil, tandis que le mot latin *vigilia* peut signifier tantôt la veille, de manière générale, tantôt l'insomnie. De plus, Avicenne emploie un autre terme pour qualifier un état entre le sommeil et la veille avec *al-arāq*, qui désigne selon Danielle Jacquart une «insomnie partielle, une somnolence». Il a lui aussi été rendu en latin par *insomnietas*.

Des médecins médiévaux de prestige, tels que Bernard de Gordon, Gentile da Foligno, Michel Savonarole et Jacques Despars, analysés ici par Danielle Jacquart, savaient, grâce à Avicenne, que les causes de l'insomnie sont multiples. Les chapitres qu'ils ont consacrés à *sahara*, *vigilia superflua* ou *vigilia innaturalis* apparaissent même comme «particulièrement touffus» (D. Jacquart). Ils y traitent davantage des excès de veilles qui sont liés à un état de maladie, le manque de sommeil des malades étant jugé particulièrement préoccupant, parce qu'il pouvait ôter toute possibilité de répit face à la douleur, épuisant les forces de récupération du corps des malades. D'où la place accordée aux divers remèdes contre l'insomnie et aux nombreuses prescriptions de narco-tiques, qui se caractérisent toutefois par une certaine prudence, autant dans la puissance progressive des substances employées que dans les modes d'administration recommandés, qui privilégièrent les usages externes. Outre les substances soporifiques, ces médecins du Moyen Âge rapportent d'autres pratiques hétéroclites pour remédier à l'insomnie dont certaines proviennent directement d'Avicenne.

Mais est-ce qu'il existe un «sommeil absolument naturel» et quels sont les types de sommeil qui sortent de ce cadre? La question, à laquelle Joël Chandelier consacre sa contribution, fut

posée par les médecins latins de la période scolastique, à l'instar de Gentile da Foligno, un passage du *Canon* d'Avicenne affirmant que le «sommeil ne fait pas partie de l'ensemble des opérations naturelles de manière absolue, mais plutôt de façon conditionnelle et par une cause [particulière]» et que «la nécessité du sommeil pour la vie et la santé n'est pas une nécessité absolue»<sup>35</sup>. Il s'agit de réflexions qui ont pu inciter les médecins latins de la fin du Moyen Âge à considérer qu'il y avait une gradation entre un sommeil «naturel», un sommeil «non naturel» et un sommeil «contre nature», cette gradation apparaissant pour la première fois, toujours selon Joël Chandelier, dans le *Conciliator* de Pietro d'Abano (1310).

Comme l'indique Joël Chandelier, les médecins latins de la fin du Moyen Âge tels Gentile da Foligno montraient bien «l'existence d'un continuum du sommeil qui rendait impossible l'identification d'une limite stricte entre sommeil naturel et sommeil contre nature». Cette gradation souple et une grande latitude de types de sommeil ont servi à intégrer dans la réflexion médicale de multiples cas-limites, le plus extrême étant le *subeth* ou sommeil excessif et lourd, un sommeil «superflu» au sens de la longue durée, puisqu'il pouvait durer plus de 12 heures, et très profond. Apparu dans l'Occident latin au XII<sup>e</sup> siècle, il s'agit d'une translittération de l'arabe *subat* qui signifie stupeur ou coma et qui désigne dans la médecine arabe l'affection que les Grecs appelaient *coma*. Le terme arabe ayant en outre été rendu en latin par des vocables tels que *stupor*, *gravis dormitatio* ou encore *obstupefactio*, les médecins des XIV<sup>e</sup> et XV<sup>e</sup> siècles durent s'efforcer de distinguer le *subeth* d'autres maladies du sommeil, en insistant sur les gradations des affections qui pouvaient aller du sommeil profond à la paralysie et ainsi de suite. Un autre cas-limite est celui du somnambulisme, une forme de sommeil «imparfait» qui ne fait toutefois que rarement l'objet de longs développements chez les médecins latins, ceux-ci ne le considérant pas comme une véritable pathologie.

Comme l'indique Joël Chandelier, le somnambulisme permet-

35. J. Chandelier, «Sommeil non naturel, somnambulisme et 'subeth': Les limites du sommeil naturel pour les médecins latins de la fin du Moyen Âge», 229-51.

tait toutefois aux médecins de réfléchir aux «processus matériels à l’œuvre dans la sensation et le mouvement volontaire» et de présenter des causes anatomico-physiologiques complexes pour expliquer des formes de sommeil «imparfait» où sommeil et veille coexistent simultanément dans différentes parties du cerveau.

Ces contributions de Danielle Jacquot et de Joël Chandelier démontrent de manière exemplaire que si les médecins et philosophes médiévaux considéraient la veille et le sommeil comme opposés l’un à l’autre, il percevaient simultanément ces deux états de manière très fine et distinguaient, pour qualifier le sommeil et la veille, tout un continuum d’états différents, une partie du cerveau du dormeur pouvant par exemple être éveillée alors que le reste est endormi. La discussion médicale autour du *subeth* et plus généralement sur les différents types de sommeil, qui n’opposait plus veille et sommeil aussi strictement qu’auparavant et qui présentait désormais toute une gradation entre un sommeil «naturel» et un sommeil «contre nature», contribua ainsi à faire naître vers la fin du Moyen Âge une véritable science du sommeil.

Dans les traités de diététique, une branche de la médecine pratique indispensable à la *conservatio sanitatis*, mais aussi aux soins des malades, comme le démontre Marilyn Nicoud, les praticiens ne débattent pas sur la nature du sommeil ou sur ses causes, puisqu’ils visent surtout à donner des conseils pratiques se fondant sur les conceptions du sommeil transmises principalement par le *Canon* d’Avicenne et, dans une moindre mesure, sur les considérations de Galien et du *Pantegni* ainsi que du *De somno et vigilia* d’Aristote, en particulier à partir du XIV<sup>e</sup> siècle<sup>36</sup>. Puisque, selon les conceptions hippocratiques transmises par la pensée galénique, pendant le sommeil le sang et la chaleur naturelle se retirent à l’intérieur du corps et se concentrent dans les organes de la digestion, permettant ainsi la cuisson des nourritures, il était important de procéder à une véritable hygiène du sommeil associant, selon les recommandations d’Avicenne, sommeil et digestion.

Les conseils donnés par les médecins s’articulent autour de trois axes: la quantité de sommeil, l’heure convenable pour prendre son repos et les positions adaptées au sommeil. Il ne faut

36. M. Nicoud, «Le sommeil dans les régimes de santé médiévaux», 253–82.

pas se coucher aussitôt après le repas de fin de journée mais profiter d'un délassement physique et psychique d'environ deux heures et adopter des postures corporelles susceptibles de faciliter la première digestion (s'asseoir dans une position droite, sans incliner la tête ni le dos, ou marcher très lentement jusqu'à ce que la première digestion soit accomplie). Pendant le sommeil aussi, des gestes doivent favoriser le processus d'assimilation de la nourriture: se positionner sur le côté droit, puis se tourner vers la gauche et enfin à nouveau sur le flanc droit; éviter de dormir sur le ventre, parce que cela provoque une contorsion des cervicales et une compression de l'estomac, peu propice à l'assimilation des aliments, la position sur le dos étant quant à elle interdite pour les risques multiples de pathologie qu'elle fait courir au dormeur. S'ils mettent généralement en garde contre une durée trop longue de sommeil, les auteurs des régimes de santé médiévaux ne mentionnent que rarement une durée précise à accorder au sommeil, les paramètres à prendre en compte étant selon eux trop nombreux (âge, complexion, saison, quantité et type de nourriture absorbée, activités durant la journée). Néanmoins, les durées mentionnées vont généralement de six à douze heures de sommeil par nuit, avec la mention d'un extrême beaucoup plus long, jusqu'à 16 heures ou même 18 heures, dans le cas de personnes de complexion froide ayant une capacité digestive faible et manquant une grande quantité de nourriture difficile à digérer.

Bien que dès le XIII<sup>e</sup> siècle une discussion moins systématiquement défavorable ait eu lieu autour de la sieste, encore au XV<sup>e</sup> siècle Benedetto Reguardati (1398-1469) rappelle que la sieste génère des faiblesses de l'appétit, la multiplication des humidités catarrheuses et conduit à la paresse.

Dans ces traités, la veille est la grande absente et elle est connotée négativement: trop veiller réduit à néant les vertus du corps et empêche la régénération des esprits et de la chaleur naturelle. Les auteurs des régimes de santé s'appliquent au contraire à démontrer les vertus du sommeil pour la restauration des capacités de l'organisme et pour la conservation de la santé.

La position que le corps doit adopter pour dormir et celles qu'il faut éviter font l'objet d'une longue tradition médicale. Un consensus existe, dès l'Antiquité, pour voir dans la position sur le

dos à la fois un risque pour la santé et un mauvais signe dans le pronostic d'une maladie; c'est pourquoi on recommande une position sur le côté, légèrement repliée. En revanche, il existe des divergences concernant le choix du côté à préférer pour l'endormissement et les motivations de ce choix. Gabriella Zuccolin retrace, sur la longue durée, les termes du débat sur la latéralisation de la position du corps dans le sommeil<sup>37</sup>. Deux moments clés de cette tradition sont constitués par les *Problemata pseudo-aristotéliciens* (section VI, 3, 5, 7) et par le *Canon* d'Avicenne. Le principe selon lequel, après les repas, il faut se reposer d'abord sur le côté droit, puis sur le côté gauche, et enfin à nouveau sur le côté droit, est clairement exprimé par Avicenne dans le premier livre du *Canon*, dans le septième chapitre de la troisième fen qui traite du maintien d'un régime alimentaire correct.

Comme l'explique Gabriella Zuccolin, peu après, dans le chapitre neuf, intitulé *De somno et vigiliis*, Avicenne revient sur le sujet, en s'écartant quelque peu de ce qu'il a dit plus haut: le conseil reste de commencer à se reposer sur le côté droit et de se tourner ensuite vers la gauche, mais la recommandation de revenir sur le côté droit est abandonnée. Avicenne développe cette question dans un troisième passage du *Canon* (Livre III, fen 13, tract. 3, c. 5) à propos du lien entre la digestion et la position relative du foie et de l'estomac, en fonction de la position adoptée durant le sommeil, un aspect qui sera largement repris dans la tradition médiévale des régimes de santé, même si les explications des médecins à son sujet varient.

Vers 1310, se basant à la fois sur Avicenne et sur les *Problemata* de [pseudo-]Aristote, le médecin et philosophe padouan Pietro d'Abano consacre plusieurs écrits, notamment la 123<sup>e</sup> «*differentia*» de son *Conciliator*, à la question du meilleur côté sur lequel dormir. Ses réflexions ont trouvé un lecteur attentif en la personne de Michele Savonarola qui, après avoir résumé la 123<sup>e</sup> «*differentia*» de Pietro dans son *Libreto de tutte le cosse che se magnano*, note la contradiction entre ceux qui pensent que la meilleure digestion se fait en étant couché sur le côté droit, lorsque le foie

37. G. Zuccolin, «Su quale fianco è meglio dormire? Le soluzioni a un'antica questione, dai *Problemata* pseudo-aristotelici a Pietro d'Abano», 283-316.

est placé sous l'estomac, et les partisans de l'option contraire. Il conclut néanmoins, comme Pietro d'Abano et la 3<sup>e</sup> fen du premier livre du *Canon* d'Avicenne, que le plus judicieux durant le sommeil est de se coucher d'abord sur le côté droit, puis gauche, avant de revenir sur le côté droit.

L'extraordinaire importance des théories d'Aristote sur le sommeil revient sur le devant de la scène au début du XVII<sup>e</sup> siècle dans l'ouvrage d'un juriste français, Scipion Dupleix, intitulé *Les causes de la veille et du sommeil, des songes et de la vie et de la mort* (1606) qui constitue l'une des pièces d'un vaste projet de vulgarisation de la philosophie aristotélicienne. Permettant de mieux cerner le «savoir moyen» concernant le sommeil dans la première moitié du XVII<sup>e</sup> siècle, et au-delà, cet ouvrage, analysé par Violaine Giacometto-Charra, vise en effet un large public lettré francophone qui recherche une exposition claire, méthodique et brève de la philosophie aristotélicienne dont Scipion Dupleix est un ardent défenseur<sup>38</sup>. L'auteur soutient, aussi loin qu'il le peut, la théorie d'Aristote contre celle des médecins galénistes sur la manière dont se produit le sommeil, qui n'est causé selon Dupleix que par les effets de la digestion et non par d'autres causes telles que la fatigue. Son étude philosophique, fortement teintée d'autorités médicales antiques, médiévales et modernes, permet à Dupleix d'exposer et de rationaliser également des phénomènes étonnantes liés au sommeil, tel le somnambulisme, ou de distinguer cet état de l'évanouissement, de l'apoplexie ou de l'extase et de traiter de la question des rêves supposément prémonitoires.

En plus d'une réflexion philosophique sur le sommeil, Scipion Dupleix offre également un discours normatif tourné vers l'utile, dans la veine des régimes de santé. Dans la grande tradition des régimes de santé, il met en garde contre l'excès de veille et interdit formellement de dormir à certains moments. Après avoir affirmé que le sommeil doit être modéré et faire en sorte qu'il ne nous «desrobe pour le plus que le quart de nostre vie, ou quelque heure davantage», l'auteur avance un argument que nous

<sup>38</sup>. V. Giacometto-Charra, «Un avatar du *De somno et vigilia* à la fin de la Renaissance. Le traité *Les causes de la veille et du sommeil* de Scipion Dupleix (1606)», 317-35.

avons déjà rencontré chez les puritains anglais contemporains: l'excès de sommeil est un vice que la tempérance doit permettre de corriger. Comme le remarque Violaine Giacomotto-Charra, Dupleix s'oppose toutefois à la tradition théologique chrétienne qui dévalorise le sommeil; il affirme ainsi qu'Adam dormait bel et bien déjà au Paradis «d'un doux et gracieux repos, compagnon de perfection».

Virginie Leroux explore un *corpus* littéraire, essentiellement néo-latin, afin d'approfondir la valeur métaphorique et heuristique de la mythologie du sommeil<sup>39</sup>. L'essai se concentre sur les figures masculines et analyse l'ambivalence constante du sommeil, en particulier par le prisme de la parenté entre sommeil et folie. Hypnos/Somnus, ami des muses et provoquant une «vacance de l'âme», favoriserait le *furor* poétique et la *fantasia*. Incités par ce lien perçu entre sommeil et inspiration poétique, poètes, savants et philosophes de la Renaissance se sont parfois fait représenter endormis. Le sommeil, sous la plume de l'humaniste saxon Christoph Hegendorff (1500-1540), fait également l'objet d'un éloge paradoxal sur le modèle de l'*Éloge de la Folie* d'Érasme. Dans cet *Encomium somni* ironique publié en 1519, Sommeil, qui se présente comme ayant pour père Nuit et pour mère Léthé, le fleuve de l'oubli, vante ses propres bienfaits tels que sa capacité à prolonger la jeunesse.

Le sommeil d'Hercule suivant l'accès de folie lors duquel le héros tue sa femme et ses enfants a fait l'objet d'une exégèse originale par le jésuite Martin Del Rio (1551-1608) dans ses commentaires aux tragédies de Sénèque. Comme le relève Virginie Leroux, Del Rio fait de ce sommeil le prolongement de la folie d'Hercule et aborde dans son annotation la question de la responsabilité du dormeur en s'appuyant sur de nombreuses autorités juridiques associant l'état de sommeil à celui de la folie et ôtant la responsabilité pénale au dormeur. L'influent traité *De poenis temperandis* («De la modération des peines») du juriste français André Tiraqueau (1488-1558) consacre un chapitre entier à la question de la responsabilité du dormeur, se fondant non seulement sur les sources juridiques antiques et médiévales abor-

39. V. Leroux, «Mythologies du sommeil: la parenté entre sommeil et folie», 337-54.

dant la question de la responsabilité pénale, mais aussi sur les œuvres de théologiens chrétiens traitant des pollutions nocturnes et sur les sources littéraires de l'Antiquité gréco-romaine et scripturaires relevant la proximité du sommeil avec la mort. Virginie Leroux relève aussi que Tiraqueau, bien qu'affirmant le principe de base de l'irresponsabilité pénale du dormeur, suit néanmoins le correctif ajouté par les canonistes selon lequel une personne, sachant qu'elle est capable de violence lorsqu'elle dort et n'ayant pas pris les mesures adéquates pour assurer la sécurité, sera tenue coupable des crimes qu'elle aura commis durant son sommeil.

Le texte analysé par Claire Gantet est un document unique sur la vie de la chambre princière<sup>40</sup>. Il s'agit du *Journal* que Jean Héroard (1551-1628) consacre quotidiennement, entre 1601 et 1628, aux activités de Louis XIII (1601-1643) dont il est le médecin attitré depuis six jours avant sa naissance jusqu'à sa propre mort, 27 ans plus tard. Ce *Journal*, édité au XX<sup>e</sup> siècle pour la période 1605-1628, offre une mine d'informations concernant le sommeil et les rêves du jeune dauphin puis roi et permet notamment de constater la stabilité générale des horaires des levers et des couchers de Louis. Le dépouillement de huit années types du jeune Louis XIII que Claire Gantet analyse permet de constater que l'horaire moyen des levers se situe entre 6h30 et 7h30 sur la période 1607-1624, sauf en 1617 et 1618 où il est un peu plus tardif, avec une moyenne à 7h45. Les horaires des repas (pris généralement seul et en une heure au maximum) présentent eux aussi une très grande constance: le repas de la mi-journée se situe vers 11h/11h30 et celui de fin de journée à 18h15/18h30, avec toutefois des minima et maxima pouvant s'étendre pour ce dernier de 17h à 20h. L'heure moyenne du coucher de Louis XIII durant l'enfance, l'adolescence et le début de l'âge adulte est particulièrement stable, se situant pour l'ensemble des années analysées par Claire Gantet toujours à 21h avec une variation de plus ou moins un quart d'heure. Cette heure de coucher est toutefois à distinguer de l'heure d'endormissement, elle aussi consignée par le médecin du roi. Le laps de temps qui s'écoule entre le coucher et l'endormissement de Louis s'accroît considérable-

40. C. Gantet, «Jean Héroard, ou la somnographie du jeune Louis XIII», 355-78.

ment, passant de 30 minutes en moyenne dans les jeunes années à plus de deux heures en 1619, lorsque Louis XIII a 18 ans, ce qui explique peut-être, comme le relève Claire Gantet, le décalage de près d'une heure de l'horaire de lever durant les années 1617 et 1619, même si le roi se lèvera à nouveau plus tôt (vers 6h30 en moyenne) en 1622. Le journal d'Héroard relève certaines activités réalisées par le roi entre son coucher et son endormissement, parmi lesquelles la prière constituait une étape obligatoire. Le médecin attentif consigne également, parfois sur la base d'éléments rapportés par des personnes, telle la nourrice, partageant la chambre du roi durant la nuit, les moments de sommeil troublé du jeune roi ainsi que ses rêves agités, avec les paroles qui les accompagnent.

S'inscrivant dans un récent courant de recherche autour de la chambre du souverain, Agostino Paravicini Bagliani traite de la chambre du pape, un sujet qui n'avait pas encore retenu l'attention des chercheurs, malgré l'extraordinaire ampleur de l'historiographie concernant la papauté au Moyen Âge et à l'époque moderne depuis la seconde moitié du XIX<sup>e</sup> siècle<sup>41</sup>. Seule l'ubiquité du *cubiculum* ou chambre du pape a fait l'objet de reconstructions détaillées par les historiens des palais du pape, à Rome – Latran et Vatican –, dans les villes italiennes de l'État pontifical et à Avignon. En croisant des sources de différentes natures, documentaires, artistiques et littéraires, de Grégoire le Grand (590-604) à Léon X (1513-1521), il est possible d'illustrer le caractère privé et public de la chambre du pape dans les derniers siècles du Moyen Âge. Les références à la chambre du pape offertes par les témoins au procès contre Boniface VIII (1294-1303) sont réunies dans l'appendice.

41. A. Paravicini Bagliani, «La chambre à coucher du pape (XIII<sup>e</sup>-XIV<sup>e</sup> s.). Premières recherches», 379-421.