

Laurent Ripart

LA VEILLE MONASTIQUE DANS L'ANTIQUITÉ TARDIVE: DE L'ASCÉTISME À LA PRATIQUE LITURGIQUE

La culture hellénistique a largement déterminé la conception du sommeil que les premiers chrétiens ont été amenés à développer. Reprenant un vers souvent cité de l'Iliade, qui considérerait que «le sommeil (*Hypnos*) et la mort (*Thanatos*) [sont] des dieux jumeaux»¹, les Anciens avaient toujours considéré que le sommeil constituait un état trop proche de la mort pour ne pas être inquiétant². Toutefois, Aristote ayant aussi dû souligner dans son traité sur le sommeil que celui-ci relevait de l'indispensable «puissance de vie»³ de l'homme, qui devait dormir «par nécessité [...] en vue de sa sauvegarde»⁴, les philosophes avaient dû convenir que l'homme ne pouvait s'y soustraire et que sa vie devait être rythmée par l'alternance naturelle de la veille et du sommeil⁵. Ils s'étaient toutefois attachés à en définir un bon

1. Homère, *Iliade*, III, chants XIII-XVIII, trad. P. Mazon, Paris 1938 (*Collection des Universités de France*), 16, 667; sur la diffusion du thème dans la culture hellénistique: M. Efthymia, «Hypnos et Thanatos sur les vases attiques (520-470 av. J.-C.)», *Histoire de l'art*, 15 (1991), 9-20.

2. J.-C. Eger, *Le Sommeil et la mort dans la Grèce antique*, Paris 1966; C. Mainoldi, «Sonno e morte in Graecia antica», in R. Raffaelli (dir.), *Rappresentazioni della morte*, Urbino 1987, 9-43 et G. Wöhrle, *Hypnos, der Allbezwinger: eine Studie zum literarischen Bild des Schlafes in der griechischen Antike*, Stuttgart 1995 (*Pallingenesia* 53), 24-41.

3. C. Pigné, «L'invocation au Sommeil, puissance de vie, de l'Antiquité à la Renaissance», *Studi Francesi*, 159 (2009), 467-80.

4. Aristote, *Petits traités d'histoire naturelle*, trad. P. M. Morel, Paris 2000, *Du sommeil et de la veille*, 3, 458a, 137.

5. B. Hubert, «Veille, sommeil et rêve chez Aristote», *Revue de Philosophie Ancienne*, 17/1 (1999), 75-111; S. Everson, «The *De somno* and Aristotle's Explanation of Sleep», *Classical Quarterly*, 57/2 (2007), 502-20 et J. Laurent,

usage, en soulignant en particulier que le sommeil devait respecter le cycle cosmique de l'alternance du jour et de la nuit, autrement dit ne pas déborder sur les temps diurnes. Sur ce point, les médecins tenaient un discours semblable aux philosophes, puisque le corpus hippocratique affirmait aussi qu'«il importe de veiller le jour et de dormir la nuit»⁶. Dormir pendant la nuit, avec modération, mais sans privation: telle devait être pour les Anciens la conduite que l'homme honnête se devait d'adopter.

Le sommeil relevant du sort du commun, les philosophes avaient toutefois estimé que l'homme d'exception devait chercher à s'en affranchir, autant du moins que faire se pouvait. Tel était le sens des enseignements de Platon qui, dans le livre VII de ses *Lois*, avait proposé d'habituer les jeunes citoyens à peu dormir, dans la mesure où «celui de nous 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»⁷. Plutôt que de retarder l'heure de son coucher, Platon avait considéré que l'homme de bien devait d'abord et avant tout abréger ses nuits, en estimant par exemple que le maître de la maison devait être «toujours le premier éveillé et le premier debout»⁸. Cette conception imprégna toute la philosophie platonicienne, qui considéra que la veille et le lever précoce faisaient partie des principaux attributs de la vie philosophique. Evoquant un oracle d'Apollon sur Plotin, Porphyre affirmait que le dieu lui avait rappelé qu'un véritable sage ne dormait jamais totalement, en lui rappelant que «le doux sommeil n'appesantissait pas complètement ses paupières»⁹. Porphyre considérait que la veille

«Sommeil et veille dans la pensée d'Aristote», in V. Leroux, N. Palmieri et C. Pigné (dir.), *Le sommeil. Approches philosophiques et médicales de l'Antiquité à la Renaissance*, Paris 2015 (*Sciences, techniques et civilisations du Moyen Âge à l'aube des Lumières* 16), 73-84.

6. Cité par S. Byl, «Sommeil et insomnie dans le Corpus Hippocraticum», *Revue belge de Philologie et d'Histoire*, 76/1 (1998), 31-36, ici 35; cf. N. Palmieri, «Théories du sommeil entre Antiquité tardive et Moyen Âge», in V. Leroux, N. Palmieri et C. Pigné (dir.), *Le sommeil*, 295-321.

7. Platon, *Œuvres complètes*, t. XII (1^{ère} partie), *Les lois*, livres VII-X, trad. A. Diès, Paris 1976 (*Collection des Universités de France*), 7, 808a, 40.

8. *Ibid.*

9. Porphyre, *La vie de Plotin*, II, éd. L. Brisson, J.-L. Cherlonneix, M.-O. Goulet-Cazé et alii, Paris 1992 (*Histoire des doctrines de l'Antiquité*

constituait un élément majeur de la distinction philosophique, ce qui l'amenait à opposer «l'homme endormi, qui tout au long de sa vie met ses efforts au service de son sommeil en rassemblant auprès de lui tout ce qui peut faire dormir, et l'homme soucieux de chasser le sommeil, qui organise tout ce qui l'entoure en vue de rester éveillé»¹⁰. Le sage devait ainsi être «l'homme éveillé», selon une conception qui fut particulièrement développée par les stoïciens. Sénèque affirmait par exemple que l'empereur «veille pour protéger le sommeil de ses sujets», tandis que Marc-Aurèle se vantait d'abrégé ses nuits, en soulignant que «c'est pour faire œuvre d'homme que je m'éveille»¹¹.

En matière de sommeil, l'enseignement des Écritures était très semblable à celui de la philosophie hellénistique¹². Dans la tradition judéenne, le sommeil relevait du monde des ténèbres et de la paresse. «N'aime pas le sommeil pour ne pas t'appauvrir»¹³ disaient les Proverbes, qui dénonçaient aussi l'homme endormi, en lui demandant: «jusqu'à quand paresseux resteras-tu couché?»¹⁴. Par opposition, la veille faisait office d'œuvre pieuse, comme les Psaumes l'avaient affirmé, en disant: «Il ne somnole ni ne s'endort, le gardien d'Israël»¹⁵. Les Évangélistes s'inscrivirent à leur tour dans cette tradition bien arrêtée, à l'exemple de Matthieu, qui affirma que le Christ aurait ordonné à ses fidèles de pratiquer la vigile, en leur disant: «Veillez donc, car vous ne savez pas quel jour votre Seigneur va venir»¹⁶. Luc rajouta que lors de sa dernière nuit, alors qu'il respectait la vigile pascale¹⁷, le Christ avait

classique 16), 22, 40, 172-73; cf. B. Collette-Dučić, «Sommeil, éveil et attention chez Plotin», *Χόρα. Revue d'études anciennes et médiévales*, 9-10 (2011-2012), 259-81.

10. Porphyre, *De l'abstinence*, tome 1, éd. J. Bouffartigue, Paris 1977 (*Collection des Universités de France*), 1, 27/2, 61.

11. Cités par V. Leroux, «Le sommeil dans les œuvres en prose de Sénèque», in V. Leroux, N. Palmieri et C. Pigné (dir.), *Le sommeil*, 102-3.

12. B. Gain, «Sommeil et vie spirituelle», in *Dictionnaire de spiritualité*, t. XIV, Paris 1988, 1033-41.

13. Pr 20, 13.

14. Pr 6, 9.

15. Ps 121, 4.

16. Mt 24, 42.

17. R. Krygier, «Veille et sommeil d'Israël. Le rite oublié de la veillée pascale dans la Tradition juive», *Revue des Études Juives*, 166/1-2 (2007), 59-89.

une dernière fois apostrophé les apôtres sur le Mont des Oliviers, en leur disant: «Quoi! Vous dormez! Levez-vous et priez»¹⁸.

Combinant les traditions judéennes et hellénistiques, Paul enseigna aux chrétiens qu'ils devaient veiller, expliquant par exemple aux Thessaloniciens: «Nous ne sommes ni de la nuit, ni des ténèbres; donc, ne dormons pas comme les autres»¹⁹. Les épîtres de Paul établirent de nombreuses injonctions à la veille, avec le plus souvent une valeur métaphorique, qui symbolisait la vocation du fidèle à sortir des ténèbres. C'est en ce sens que Paul avait écrit aux Éphésiens: «Réveille-toi, toi qui dors»²⁰; ou encore, qu'il avait affirmé aux Romains: «Voici l'heure de sortir de votre sommeil...; rejetons donc les œuvres des ténèbres et revêtons les armes de la lumière»²¹. Le chrétien devait donc être un homme vigilant, au sens le plus fort de ce terme, même s'il ne pouvait échapper totalement au sommeil qui faisait partie de la nature humaine. Si les exégètes avaient en effet convenu que Dieu ne dormait pas²², en raison de ce que Jean Chrysostome appelait «la pureté de sa nature»²³, ils convenaient en revanche que Jésus avait dormi, dans la mesure où ils considéraient que le sommeil faisait partie de ces «infirmités humaines» auxquelles le Christ avait été soumis²⁴. Les Évangiles synoptiques ne laissaient d'ailleurs aucun doute sur ce point, puisqu'ils racontaient comment, lors d'une nuit de forte tempête, alors qu'il traversait le lac de Tibériade en compagnie de ses apôtres qui croyaient leur dernière heure arrivée, Jésus avait continué à dormir paisiblement sur un coussin posé sur la poupe²⁵. Le Christ en avait ainsi donné une démonstration remarquable: la nature humaine ne pouvait s'abstraire du sommeil.

18. Lc, 22, 46.

19. 1 Th 5, 5-6.

20. Eph 5, 14.

21. Rm 13, 11.

22. Malgré «Réveille-toi! Pourquoi dors-tu, Seigneur?» (Ps 44, 24), que la tradition a toujours considéré comme une métaphore.

23. Jean Chrysostome, *Sur l'égalité du Père et du Fils, contre les Anoméens, homélies VII-XII*, éd. A.-M. Malingrey, Paris 1994 (*Sources chrétiennes* 396), 8, 173.

24. L. Béranger, «L'âme humaine de Jésus dans la christologie du *De Trinitate* attribué à Didyme l'Aveugle», *Revue des sciences religieuses*, 36/1 (1962), 1-47.

25. Mt 8, 23-25; Mc 4, 31-41; Lc 8, 23-25.

Les courants ascétiques, qui se développèrent dans les premiers siècles de notre ère en milieu judéen, s'inscrivirent dans ces conceptions, en considérant en particulier que le sommeil excessif et dérégulé constituait une entrave majeure au développement spirituel²⁶. Il en alla de même pour les premiers ascètes chrétiens qui, à l'exemple de Plotin, s'attachaient à limiter leur sommeil, «refoulé par le peu de nourriture et par sa conversion soutenue vers l'Intellect»²⁷, afin de se consacrer pleinement au travail et à la rencontre de Dieu. Les premiers moines chrétiens s'inscrivirent dans ce chemin bien tracé, en reprenant une tradition ascétique bien établie avant eux, qui avait fait de l'exercice limité et raisonné du sommeil l'une des sources majeures de la vie spirituelle.

Le sommeil et l'ascétisme chrétien

«Il est d'un homme véritable de soulager la fatigue du corps en se reposant par le sommeil» disait Léon le Grand²⁸, qui avait retenu de la tradition antique que l'homme honnête devait veiller à jouir d'un repos suffisant. Cette conception était largement partagée par les autorités chrétiennes, à l'exemple de Grégoire de Nysse, qui s'inspira du traité d'Aristote sur le sommeil pour affirmer que «le sommeil relâche la tension de l'état de veille, ensuite l'état de veille tend ce qui s'est relâché», avant de conclure que «le passage régulier, au moment voulu, de l'un à l'autre état, est une force pour le maintien de la nature»²⁹. Tout en reprenant les vieilles conceptions philosophiques et médicales,

26. Philon d'Alexandrie, *De la vie contemplative*, éd. F. Dumas et P. Miquel, Paris 1963 (*Les œuvres de Philon d'Alexandrie* 29), 34, 102-3 affirme ainsi que les Thérapeutes considéraient «la philosophie digne de la lumière et les nécessités corporelles dignes des ténèbres», ce qui les avaient amenés à attribuer «à la première le jour, aux secondes une courte portion de la nuit».

27. Porphyre, *Vie de Plotin*, II, cit., 8, 23-24, 150-51; cf. J.-M. Flamand, «Plotin: le sommeil de l'âme et l'éveil à soi-même», *Carmenae*, 5 (2008).

<https://www.saprat.fr/media/bcbo08a5282b005da82599c6868bac3f/came-nae-05-3-flamand.pdf>

28. Léon le Grand, *Sermons*, t. II, Paris 1976, éd. R. Dolle (*Sources chrétiennes* 49 bis), 33, 2, 156-57.

29. Grégoire de Nysse, *La création de l'homme*, éd. J. Laplace et J. Daniélou, Paris 1982 (*Sources chrétiennes* 6), 13, 136.

qui avaient considéré que le sommeil relevait d'une nécessité naturelle, les auteurs chrétiens avaient rajouté qu'il constituait aussi un don divin. Commentant le songe de Jacob³⁰, Ambroise de Milan affirmait ainsi que «la vertu parfaite connaît tranquillité et calme dans le repos»³¹, faisant du sommeil le don du juste. A contrario, la littérature chrétienne considérait que l'insomnie devait être reliée au péché. Après avoir évoqué la sentence des Proverbes, qui affirmait que «le sommeil leur serait ravi s'ils n'avaient fait tomber personne»³², Évagre le Pontique en déduisit par exemple que «le Seigneur n'accorde aucun sommeil aux impies», avant de conclure qu'on «peut aussi conjecturer à partir de ce verset que les démons ne dorment pas non plus»³³.

Si les pères de l'Église considéraient donc que le chrétien devait jouir d'un bon sommeil, ils n'en reprenaient pas moins à leur compte la méfiance que les Anciens avaient toujours manifestée à l'égard d'un assoupissement immodéré. Comme l'écrivait Grégoire de Naziance, en reprenant à son compte l'éthique platonicienne, «la paresse est la compagne du sommeil»³⁴, situant ainsi l'endormissement du côté du péché. Cette question fut au centre des débats que suscita l'interprétation du chapitre 2 de la Genèse, qui racontait que Dieu aurait endormi Adam, avant de lui retirer la côte avec laquelle il aurait créé Ève. Ce passage pouvait-il être invoqué pour considérer que le sommeil existait dans le jardin d'Eden, ce qui aurait amené à affirmer sa bonté inhérente? Les autorités chrétiennes ne voulurent pas s'engager dans une telle voie et s'accordèrent pour considérer que l'endormissement d'Adam n'avait pas relevé d'un sommeil, au sens humain de ce terme, mais plutôt d'une extase de nature prophétique³⁵. Tel était

30. Gn 28, 11.

31. Ambroise de Milan, *Jacob et la vie heureuse*, éd. G. Nauroy, Paris 2010 (*Sources chrétiennes* 534), 2, 6, 28, 445.

32. Pr 4, 16.

33. Évagre le Pontique, *Scholies aux proverbes*, éd. P. Géhin, Paris 1987 (*Sources chrétiennes* 340), 47, 141.

34. Grégoire de Naziance, *Discours*, 32-37, éd. P. Gallay et C. Moreschini, Paris 1985 (*Sources chrétiennes* 318), 32, 6, 98.

35. B. Faes, «Interpretazioni tardo-antiche e medievali del sopore di Adamo» in A. Paravicini Bagliani (dir.), *Adam, le premier homme*, Florence 2012 (*Micrologus Library* 45), 21-47.

par exemple la perspective que défendait Irénée de Lyon, lorsqu'il affirmait que «Dieu lui-même fit tomber une extase sur Adam et... le sommeil qui n'existait pas au paradis survint sur Adam par la volonté de Dieu»³⁶. Pour les pères de l'Église, le sommeil ne pouvait avoir sa place au paradis, dans la mesure où ils le percevaient comme l'une des infirmités de la nature humaine, ce qui les amenait à le situer dans le seul monde de la chute.

La littérature ascétique de l'Antiquité tardive recommandait donc aux fidèles de se soustraire au sommeil, autant du moins que faire se pouvait. La veille était surtout perçue comme l'un des marqueurs les plus significatifs de la performance des «athlètes de Dieu», comme Athanase d'Alexandrie le soulignait en expliquant qu'Antoine «veillait au point de passer souvent la nuit tout entière sans sommeil et comme ce n'était pas qu'une seule fois, mais très souvent qu'il le faisait, il suscitait l'admiration»³⁷. Théodoret de Cyr allait dans le même sens, lorsqu'il se livrait, dans le prologue de son *Histoire philothée*, à l'éloge de ces moines syriens qui «ont aboli la douce tyrannie du sommeil et, délivrant les paupières de son esclavage, ont appris à la dominer au lieu de s'y soumettre»³⁸. À l'exemple de la faim ou du désir sexuel, le sommeil était ainsi perçu par les premiers textes monastiques comme une force charnelle, que l'ascète affrontait en signe de défi contre les puissances démoniaques qui l'animaient. C'est pourquoi les textes ascétiques associaient usuellement les bienfaits de la veille aux vertus qu'apportaient le jeûne, l'abstinence et le silence. Ainsi, selon les *Apophtegmes*, la maîtrise du sommeil faisait partie des trois premiers terrains sur lequel le moine débutant devait s'avancer: «ne mange pas avant d'avoir très faim, ne dors pas avant d'être appesanti par le sommeil, ne parle pas avant qu'on t'interroge»³⁹.

36. Irénée de Lyon, *Démonstration de la prédication apostolique*, éd. A. Rousseau, Paris 1995 (*Sources chrétiennes* 406), 13, 103.

37. Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine*, éd. G. J. M. Bartelink, Paris 2011 (*Sources chrétiennes* 400), 7, 6, 150-53.

38. Théodoret de Cyr, *Histoire des moines de Syrie*, t. I, *Histoire philothée, I-XIII*, éd. P. Canivet, A. Leroy-Molinghen, Paris 1977 (*Sources chrétiennes* 234), *Prologue*, 6, 137.

39. *Les Apophtegmes des pères, I-IX*, éd. J.-C. Guy, Paris 2020² (*Sources chrétiennes* 387), 4, 95, 232-33.

Les Vies des pères évoquaient fréquemment la lutte des moines contre le sommeil qui, avec la faim, constituait leur ennemi quotidien, le rappel permanent de leur nature charnelle qu'ils s'attachaient à dominer⁴⁰. Tel était par exemple le cas d'Elpidios, un moine cappadocien établi sur les traces du Christ dans le désert de Judée, qui «ne mangeait que le samedi et le dimanche, passant ses nuits debout à chanter des psaumes»⁴¹. De la même manière, Socrate de Constantinople décrivait le mode de vie de Macaire d'Alexandrie, qui après Antoine constituait le modèle de l'anachorète égyptien, en affirmant que de toute sa vie il n'avait «pris à satiété ni pain, ni eau, ni sommeil»⁴². À l'inverse, le mauvais moine était non seulement représenté comme un goinfre, mais aussi comme un gros dormeur. Ainsi, dans son autobiographie rédigée à la fin du VII^e siècle, le moine hispanique Valère du Bierzo soulignait la perversité de son rival Juste, en affirmant qu'il mangeait non seulement jusqu'à en vomir, mais aussi que «adonné au sommeil, enveloppé dans une oisive torpeur, il n'était pas du nombre de ceux qui, souvent, passaient leurs nuits à psalmodier les hymnes de Dieu»⁴³.

En s'attachant à veiller, les moines cherchaient aussi à imiter les anges, ce qui constituait pour les premières sources orientales l'objectif majeur de la vie monastique⁴⁴. Comme l'avait affirmé

40. Nombreux exemples dans C. J. Metter, «Distraction or Spiritual Discipline: The Role of Sleep in Early Egyptian Monasticism», *St Vladimir's Theological Quarterly*, 52/1 (2008), 5-43, qui ne convainc toutefois pas toujours en soutenant que les moines rechignaient au sommeil, afin de ne pas avoir à sortir du cadre collectif de la communauté monastique, dans la mesure où le rejet du sommeil est encore plus fort dans les traditions anachorétiques que dans le monachisme cénobitique.

41. Pallade, *Histoire lausiaque*, éd. C. Butler, *The Lausiac History of Palladius*, t. II, Cambridge 1904 (*Texts and Studies. Contributions to Biblical and Patristic Literature* 6/2), 48, 142 [trad. française: Pallade d'Hellénopolis, *Histoire lausiaque*, trad. N. Molinier, Bégrolles-en-Mauges 1999 (*Spiritualité orientale* 75), 48/2, 193].

42. Socrate de Constantinople, *Histoire ecclésiastique, Livres IV-VI*, éd. P. Périchon et P. Maraval (*Sources chrétiennes* 505), Paris 2006, 4, 23, 49, 92-93.

43. Valère du Bierzo, *Ecrits autobiographiques et visions de l'au-delà*, éd. P. Henriot et alii, Paris 2021 (*Auteurs latins du Moyen Âge*), 6, 11, 52-53.

44. S. Frank, *ΑΓΓΕΛΙΚΟΣ ΒΙΟΣ*. Begriffsanalytische und begriffsgeschichtliche Untersuchung zum «engelgleichen Leben» im frühen Mönchtum, Münster 1964 (*Beiträge zur Geschichte des alten Mönchtums und des Benediktinertums* 26).

Origène, «la vie des anges est une vie de veille»⁴⁵, dans la mesure où leur nature céleste leur permettait d'échapper aux besoins du sommeil terrestre. Considérant que «le sommeil est une mort quotidienne», Augustin soulignait par ailleurs que «puisqu'ils sont immortels les anges ne récupèrent jamais leurs forces par le sommeil», avant de conclure que «vivre c'est veiller et veiller c'est vivre»⁴⁶. S'attachant à échapper à la vie terrestre, les moines voulaient partager l'immortalité des anges, ce qui les amenait en conséquence à rejeter le sommeil. Selon l'*Histoire lausiaque*, le moine Dorothée refusait ainsi de s'allonger sur un lit, affirmant à qui voulait l'entendre: «si tu arrives à persuader les anges de dormir, tu persuaderas aussi le serviteur de Dieu»⁴⁷.

Tout en s'inspirant de l'éthique platonicienne de la veille, les pères de l'Église avaient toutefois retenu de l'héritage aristotélicien que le sommeil était une nécessité naturelle. Si les moines devaient lutter contre le sommeil, il leur fallait toutefois reconnaître qu'il n'était pas possible de s'en passer totalement. Pallade raconte ainsi que Macaire d'Alexandrie avait eu le projet de ne plus du tout dormir, mais qu'il avait dû céder au bout de seulement vingt jours. Après avoir expliqué son échec à son entourage, en leur assurant que «si j'avais tardé plus longtemps à rentrer et à dormir, mon cerveau se serait desséché et je serai devenu fou», Macaire avait conclu, en termes aristotéliciens, que «la nature a besoin du sommeil»⁴⁸. Pallade tenait beaucoup à cet enseignement, puisqu'il le reprit en évoquant la personnalité de Moïse l'Égyptien, qui avait lui aussi juré de ne plus dormir et «se tenait debout toutes les nuits au milieu de sa cellule, priant sans fermer l'œil»⁴⁹. Après avoir ainsi vécu durant six années, Moïse avait toutefois dû capituler, ce qui amenait Pallade à en déduire que la privation totale de sommeil n'était décidément pas compatible avec la nature humaine. Comme le soulignait Athanase d'Alexandrie dans sa lettre aux vierges, lorsqu'il expliquait que «Marie ne

45. Origène, *Homélie sur les nombres, III, Homélie XX-XXVIII*, éd. L. Doutreleau, Paris 2001 (*Sources chrétiennes* 461), 4, 11, 3, 151-52.

46. Augustin d'Hippone, *Sermons pour la Pâque*, éd. S. Poque, Paris 1966 (*Sources chrétiennes* 116), *sermo* 221 *auctus*, 3, 214-15.

47. Pallade, *Histoire lausiaque*, 2, 18 [trad. française, 2/3, 70].

48. *Ibid.*, 18, 48 [trad. française, 18/3, 105].

49. *Ibid.*, 19, 61 [trad. française, 19/8, 118].

dormait pas outre mesure, mais afin que son corps seulement se reposât⁵⁰, même la mère du Christ n'avait pu se passer totalement de sommeil.

Toute la littérature ascétique convergeait sur ce point: aucun moine ne pouvait échapper à la nature humaine en se passant du sommeil. Théodoret de Cyr l'avait souligné, en expliquant que Syméon avait enseigné que «celui qui a une nature humaine ne saurait passer toute sa vie sans nourriture ni sommeil»⁵¹. Cassien se plaisait lui aussi à se rappeler que l'abbé Cheremon lui avait conseillé, pour clore une longue discussion qui leur avait pris une grande partie de la nuit, d'aller se coucher afin de «ne pas dérober à la nature le sommeil qu'elle réclame, de crainte que la torpeur du corps n'alanguit l'âme à son tour»⁵². Sur ce plan comme d'ailleurs sur tous les autres, Cassien appelait les moines à faire preuve de modération, en leur enseignant qu'il «convient, l'heure venue, de prendre nourriture et sommeil, quelque répu gnance pût-on en avoir»⁵³.

Le sommeil des moines

Si le sommeil était donc une nécessité humaine, qui s'imposait même à ce surhomme que constituait le moine, il importait toutefois aux autorités chrétiennes que les communautés monastiques pussent dormir convenablement⁵⁴. Dormir bien, c'était

50. Athanase, *Lettres festales et pastorales en copte*, trad. L.-Th. Lefort, Louvain 1985 (*Corpus scriptorum christianorum orientalium* 151; *Scriptores coptici* 20), 60-61.

51. Théodoret de Cyr, *Histoire des moines de Syrie*, t. II, *Histoire philothée*, XIV-XXX. *Traité sur la charité* (XXXI), éd. P. Canivet, A. Leroy-Molinghen, Paris 1979 (*Sources chrétiennes* 257), 14, 30, 13, 208-9.

52. Jean Cassien, *Conférences*, t. II, VIII-XII, éd. E. Pichery, Paris 2009² (*Sources chrétiennes* 54 bis), 12, 16/4, 280-81.

53. Jean Cassien, *Conférences*, t. I, I-VII, éd. E. Pichery, Paris 2008² (*Sources chrétiennes* 42 bis), 2, 17-2, 196-97.

54. L. Dossey, «Watchful Greeks and Lazy Romans: Disciplining Sleep in Late Antiquity», *Journal of Early Christian Studies*, 21/2 (2013), 209-39, oppose une tradition grecque rétive au sommeil à une tradition latine plus modérée, mais sa démonstration est affaiblie par la non prise en compte d'une grande partie de la documentation ascétique latine.

d'abord et avant tout dormir sans excès, comme le répétait toute la littérature monastique. Encore fallait-il s'entendre sur ce que recouvrait un sommeil modéré, ce qui avait amené certains maîtres à essayer de le préciser. Barsanuphe de Gaza expliquait ainsi au moine Jean que «si tu demandes quelle est la mesure du sommeil, les pères l'ont fixée à la moitié de la nuit»⁵⁵. Selon ce témoignage, les moines palestiniens se seraient entendus pour une nuit d'une moyenne de six heures, selon une norme qui peut donc apparaître comme relativement modérée. Une telle définition était d'ailleurs à peu près similaire aux prescriptions de la règle de saint Benoît, qui avait par exemple précisé en son chapitre VIII qu'en hiver les moines devaient se lever à la huitième heure de la nuit pour l'office des nocturnes, tandis qu'en été le réveil ne devait intervenir qu'à l'aube⁵⁶. De telles dispositions permettaient de limiter le sommeil à environ six de nos heures, un temps que les pères estimaient suffisant pour que le moine puisse se lever «dispos» (*digestus*), comme le souhaitait Benoît de Nursie⁵⁷.

En la matière, les traditions monastiques semblent toutefois avoir été assez diverses, tout d'abord parce que la durée du sommeil pouvait parfois être différente, selon le degré d'avancement des moines ou encore leur robustesse. C'est par exemple ce que semble indiquer la *Vie d'Honorat*, qui selon Hilaire «mesura le temps de sommeil de chacun avec bienveillance; arrachant toujours à leur oisiveté ceux qui étaient de santé robuste, il contraignait au repos ceux qu'animait la ferveur spirituelle»⁵⁸. Dans les établissements cénobitiques, le débat portait surtout sur la possi-

55. Barsanuphe et Jean de Gaza, *Correspondance*, vol. I, *Aux solitaires*, t. 2, *Lettres* 72-223, éd. P. De Angelis-Noah, F. Neyt et L. Regnault, Paris 1998 (*Sources chrétiennes* 427), lettre 158 réponse, 554-555.

56. *La règle de saint Benoît*, II (ch. VIII-LXXIII), éd. A. de Vogüé et J. Neufville, Paris 1972 (*Sources chrétiennes* 182), 8, 508-9.

57. Sur le sommeil dans la règle bénédictine, *La règle de saint Benoît*, t. V, *Commentaire historique et critique* (Parties IV-VI), éd. A. de Vogüé, Paris 1971 (*Sources chrétiennes* 185), 419-31 et J. Biarne, «Le temps du moine d'après les premières règles monastiques d'Occident (IV^e-VI^e s.)», in J.-M. Leroux (dir.), *Le temps chrétien de la fin de l'Antiquité au Moyen Âge, III^e-XIII^e siècle*, Paris 1984, 99-128.

58. Hilaire d'Arles, *Vie de saint Honorat*, éd. M.-D. Valentin, Paris 2008 (*Sources chrétiennes* 235), 18/2, 120-21.

bilité pour les moines de se rendormir après l'office des nocturnes, du moins lorsque celui-ci était situé au milieu de la nuit et non à la huitième heure, comme devait l'établir la tradition bénédictine. Cassien était par exemple favorable à ce second sommeil et y consacra tout un chapitre de ses *Institutions cénobitiques*, dans lequel il affirmait que les pères égyptiens avaient convenu que les moines devaient se réendormir après les nocturnes, à condition que leur sommeil ne se prolongeât pas au-delà de l'aube⁵⁹. Attesté aussi bien dans les traditions isidoriennes que colombaniennes, ce second sommeil semble avoir été très diffusé dans le monachisme occidental, où il perdura au moins jusqu'à la période carolingienne, lorsqu'il fut combattu dans le contexte de la généralisation de la règle bénédictine⁶⁰.

Pour un moine, dormir revenait en tout cas à être réveillé, puisque les contraintes inhérentes à la liturgie monastique imposaient que son sommeil fût interrompu avant que le corps ait reçu tout ce qu'il était en mesure de demander. La règle du Maître constitue sur ce point une source précieuse, dans la mesure où elle donne de longs détails sur la manière dont les moines devaient être réveillés⁶¹. Elle stipule ainsi que deux frères, choisis au sein de la décurie chargée du service hebdomadaire, devaient veiller toute la nuit à tour de rôle, en surveillant l'horloge jusqu'à ce que survienne l'heure des nocturnes. Ces frères, que la tradition qualifiait de «coqs vigilants» (*vigigallos*), étaient alors chargés de réveiller l'abbé, en lui remuant respectueusement le pied. Une fois levé, l'abbé devait alors se rendre dans l'oratoire, où il lui fallait frapper «le signal» (*indix*), autrement dit une cloche, ce qui lui permettait de réveiller, cette fois-ci à grand fracas, l'ensemble de la communauté monastique.

Parce qu'il devait être toujours prêt au réveil, le moine devait dormir d'un sommeil léger. Dans la littérature ascétique, un assoupissement profond était perçu négativement, comme en témoigne par exemple Jérôme lorsqu'il pourfendait son ennemi

59. Jean Cassien, *Institutions cénobitiques*, éd. J.-C. Guy, Paris 2011² (*Sources chrétiennes* 109), 3, 4, 102-5.

60. *La règle de saint Benoît*, t. V, 427-31.

61. *La règle du maître*, II (ch. 11-95), éd. A. de Vogüé, Paris 1964 (*Sources chrétiennes* 106), 31-32, 168-75.

Vigilance, en lui disant: «ton nom t'a été imposé par antiphrase, car tu dors de tout ton esprit et le très profond sommeil qui te fait ronfler est très léthargique»⁶². Dormir lourdement, qui plus est en ronflant, constituait pour tous les auteurs chrétiens un comportement incompatible avec les principes de la vie ascétique. Les auteurs de la *Vie de Césaire*, évêque lérinien d'Arles, en étaient persuadés, dans la mesure où ils se plaisaient à souligner que leur saint dormait avec «l'esprit toujours éveillé», en rajoutant qu'il illustrait ainsi l'adage du *Cantique des cantiques*: «je dors, mais mon esprit veille»⁶³. Afin de prouver la sainteté de Césaire, les auteurs de sa *Vie* avaient même prétendu qu'il serait parvenu à dormir si légèrement qu'il avait été en mesure de prêcher durant son sommeil.

Pour éviter de dormir trop profondément, il fallait bien sûr que l'ascète évite de se coucher dans un lit trop douillet. Clément d'Alexandrie l'avait déjà affirmé, en expliquant que l'ascète devait éviter de dormir sur une couche trop riche, où «les corps s'enfoncent comme dans un gouffre à cause de la mollesse du lit»⁶⁴. Considérant que le confort nocturne pouvait non seulement porter à la sensualité, mais qu'il était aussi susceptible de nuire à la digestion, Clément d'Alexandrie avait recommandé de suivre l'exemple donné par Jacob, qui aurait reçu sa vision divine alors qu'il «dormait par terre, avec une pierre qui soutenait sa tête, et que c'est alors qu'il a été jugé digne d'avoir cette vision surhumaine». Dormir avec une pierre pour oreiller, tel était l'idéal qui animait Clément d'Alexandrie et avec lui tout l'ascétisme chrétien.

Athanase d'Alexandrie avait ainsi tenu à souligner l'inconfort de la literie d'Antoine, en affirmant que «pour le sommeil, il se contentait d'une natte et même, la plupart du temps, couchait sur la terre nue»⁶⁵. L'auteur anonyme des *Consultations du chrétien Zachée et du philosophe Appolonijs* avait lui aussi considéré que les

62. *Vie de Césaire d'Arles*, éd. M.-J. Delage, Paris 2010 (*Sources chrétiennes* 536), 2, 5, 248-49.

63. Ct 5, 2.

64. Clément d'Alexandrie, *Le pédagogue. Livre II*, éd. C. Montdésert et H.-I. Marrou, Paris 1965 (*Sources chrétiennes* 108) 9, 77/1-2, 154-55.

65. Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine*, 7, 7, 152-53.

moines authentiques se reconnaissaient à la rigueur de leur couche, en notant en particulier que «leurs lits consistent en nattes de jonc»⁶⁶. Tel était aussi le cas dans le monastère égyptien de l'abbé Moïse, qui avait proposé à Cassien et Germain de «goûter quelques instants de sommeil, en nous étendant sur les mêmes nattes où nous étions assis»⁶⁷. Cassien avait même pu dormir dans des conditions semblables à celles que Jacob avait connues la nuit de sa vision, puisqu'il rajoutait que l'abbé Moïse leur avait donné «des *embrimia* pour poser leurs têtes», en expliquant qu'ils étaient «faits des papyrus les plus gros que l'on assemble en longs et menus faisceaux».

Ces préceptes furent systématisés dans les règles monastiques, tant en Orient qu'en Occident. Selon l'*Histoire lausiaque*, la règle que Pacôme aurait providentiellement reçue d'un ange ordonnait aux moines de dormir assis, en inclinant légèrement les sièges qu'ils utilisaient dans la journée⁶⁸. Dormir assis, telle était aussi la pratique que suivait Lupicin, le deuxième des abbés jurassiens. Selon la *Vie des pères du Jura*, il n'aurait en effet jamais utilisé de lit ni de literie, se contentant, pour assouvir ses besoins en sommeil, de s'assoupir quelque temps sur le banc de l'oratoire, dans lequel il passait le reste de ses nuits en prière⁶⁹. Ces dispositions radicales semblent être toutefois restées marginales, en particulier en Occident, où toutes les règles monastiques autorisaient les frères à dormir dans un lit, même si elles s'employaient à limiter le confort de la couche, à l'exemple de la *Règle des vierges* de Césaire d'Arles, qui interdisait l'usage de couvre-lits colorés ou de couvertures décorées⁷⁰.

Le refus d'un lit trop douillet était d'abord et avant tout motivé par la crainte d'éveiller la sensualité, à un moment où le moine se trouvait fragilisé par le sommeil, qui ne lui permettait

66. *Question d'un païen à un chrétien*, t. I, livre I, éd. J.-L. Feiertag, Paris 1994 (*Sources chrétiennes* 402), 3, 3, 16, 184-85.

67. Jean Cassien, *Conférences*, t. I, 1, 23/4, 146-49.

68. Pallade, *Histoire lausiaque*, 32, 89 [trad. française, 32/3, 143].

69. *Vie des pères du Jura*, éd. F. Martine, Paris 2004 (*Sources chrétiennes* 142), 64, 310-11.

70. Césaire d'Arles, *Œuvres monastiques*, t. I, *Œuvres pour les moniales*, éd. A. de Vogüé et J. Courreau, Paris, 1988 (*Sources chrétiennes* 345), 35-273, ici 44, 228-29.

plus de contrôler ses désirs. Les sources monastiques sont nombreuses à évoquer ce péril, à l'exemple de Barsanuphe de Gaza qui rappelait à Jean la rudesse de sa condition humaine: «tu es tenté durant ton sommeil et le démon vient te tennailler»⁷¹. L'érotisme onirique menaçait le moine endormi, mais aussi la vierge consacrée, comme Jérôme l'avait souligné dans sa lettre à Eustochium, en la prévenant que «dans le calme du lit, le doux cortège des plaisirs cherchera peut-être à t'émouvoir»⁷². L'hagiographie monastique offre de nombreux échos des interrogations qui devaient toucher les moines devant les tentations érotiques inhérentes au sommeil, comme en témoigne par exemple l'*Histoire lausiaque*, lorsqu'elle évoquait les déchirements du moine Moïse l'Éthiopien qui, malgré les macérations qu'il s'infligeait quotidiennement, se lamentait que «l'habitude du plaisir a fait que les rêves de mon âme enténébrent ma raison»⁷³.

Pour le moine, la nuit constituait ainsi un temps de péril, que les sources hagiographiques décrivaient comme le moment où les attaques de démons se faisaient très violentes. Les forces démoniaques relevant du monde des ténèbres, elles devaient attendre la nuit pour libérer pleinement leur puissance destructrice, ce qui amenait le moine à assumer alors pleinement sa vocation d'*athleta Christi*, faisant des temps nocturnes un intense moment du combat eschatologique, qui ne lui laissait plus guère de temps pour dormir. L'*Historia monachorum* évoqua par exemple les grands combats nocturnes que Jean de Lycopolis dut mener contre les démons, qui sortaient la nuit pour le harceler dans sa retraite⁷⁴. Décrivant la vie des anachorètes, Évagre le Pontique affirmait aussi qu'ils étaient soumis à de terribles tentations nocturnes, car «la nuit aussi, ils combattent des aspics ailés, sont encerclés par des bêtes sauvages carnivores, enlacés par des serpents et précipités du haut de montagnes élevées...; ils voient des

71. Barsanuphe et Jean de Gaza, *Correspondance*, vol. II, *Aux cénobites*, t. 1, lettres 224-398, éd. F. Neyt, L. Regnault, P. de Angelis-Noah, Paris 2000 (*Sources chrétiennes* 142), 260, 234-35.

72. Saint Jérôme, *Lettres*, t. I, éd. J. Labourt, Paris 1949 (*Collection des Universités de France*), 22, 17, 126.

73. Pallade, *Histoire lausiaque*, 19, 60 [trad. française, 7, 118].

74. *Historia monachorum in Aegypto*, éd. A.-J. Festugière, Bruxelles 1961 (*Subsidia hagiographica* 53), 1, 61, 26.

démons se transformer en femmes qui s'abandonnent d'une façon indécente et veulent se livrer à des jeux honteux»⁷⁵.

S'inspirant de ce thème d'origine orientale, l'hagiographie monastique occidentale évoqua fréquemment les attaques nocturnes que les démons faisaient subir aux moines. La *Vie des pères du Jura* décrit ainsi les très violentes agressions que le moine Sabinien devait subir la nuit, lorsque le diable attaquait sa cellule en l'empêchant de dormir, «car outre des chocs répétés contre les murs, les démons avaient crevé à grand fracas de pierres son pauvre toit»⁷⁶. Reprenant là encore les vies des pères orientales, l'auteur de la *Vie des pères du Jura* affirme que les démons qui persécutaient Sabinien auraient profité de la nuit pour se transformer en femmes, «en se manifestant sous l'aspect de deux jeunes filles qui se présentent, pour le faire tomber, au très chaste serviteur de Dieu»⁷⁷. Il poursuivait en expliquant que les deux filles se déshabillèrent alors totalement, en se plaçant de chaque côté de Sabinien, afin qu'il ne pût, en détournant la tête, échapper à la vision de leurs corps dénudés.

Si le vertueux moine Sabinien resta totalement insensible à la tentation, repoussant ainsi l'attaque démoniaque, la littérature monastique percevait ainsi la nuit comme un temps de péril pour celles et ceux qui cherchaient à mener une vie ascétique. Ce thème avait été en particulier développé par Évagre le Pontique, qui avait dans ses *Pensées* tenu à mettre en garde les anachorètes contre les attaques nocturnes des forces des ténèbres, en les prévenant que celui qui partirait au désert s'établir dans une cellule sans préparation suffisante s'exposerait à de graves périls, car «la nuit des éclairs brillent sur les murs, ensuite ce sont des voix de gens qui se pourchassent les uns les autres, des chars attelés figurés dans l'air, et la maison entière pleine d'Éthiopiens et de tumulte»⁷⁸. Il avait particulièrement traité de cette question dans son *Antirrheticus* où il avait expliqué à ses lecteurs, tentés de le suivre dans son combat ascétique, que «le démon impur de la

75. Évagre le Pontique, *Sur les pensées*, éd. P. Géhin, Paris 1998 (*Sources chrétiennes* 438), 27, 248-49.

76. *Vie des pères du Jura*, 53-54, 296-99.

77. *Ibid.*

78. Évagre le Pontique, *Sur les pensées*, 23, 234-35.

luxure se montre à moi la nuit en vision de façon abominable sous l'apparence de femmes nues»⁷⁹, avant de leur exposer sa crainte de cette apparition diabolique qui «m'excite la nuit à faire des choses impures»⁸⁰.

L'association du sommeil à la sensualité se posait de manière particulièrement manifeste dans la question des pollutions nocturnes, qui sont très fréquemment évoquées par les sources monastiques. S'inspirant, sur ce point comme sur beaucoup d'autres, d'Évagre le Pontique, Cassien y consacra par exemple un développement important dans ses *Conférences*, en soulignant qu'elles constituaient pour le moine un péril difficile à vaincre, dans la mesure où «le repos du sommeil relâche la vigueur de l'esprit et qu'il n'est plus en mesure de voir venir sourdement cette émotion»⁸¹. Cassien rajoutait que le risque était d'autant plus important que, durant son sommeil, le corps du moine se trouvait encombré par «l'amas des urines qui confluent sans cesse durant notre repos, venant à combler la capacité de la vessie et provoquant dans les membres languissants une excitation à laquelle sont également sujets les enfants et les eunuques». Les pollutions nocturnes constituaient un problème récurrent de toute vie ascétique, ce qui amenait la règle du Maître à les traiter avec une grande indulgence, en stipulant que si un frère en faisait l'aveu spontané à son abbé, celui-ci limiterait la correction à un simple avertissement, en demandant simplement au moine fautif de ne pas recevoir pendant deux jours la communion, afin de lui permettre de retrouver sa pureté avant d'approcher de nouveau l'autel⁸².

Veiller et «prier sans cesse»

En matière de veille, l'innovation principale du monachisme chrétien fut sans doute de combiner l'éthique antique du som-

79. Cité par F. Refoulé, «Rêves et vie spirituelle d'après Évagre le Pontique», *Supplément à la Vie Spirituelle*, 59 (1961), 471-516, ici 479.

80. *Ibid.*

81. Jean Cassien, *Conférences*, t. II, cit., 12, 9, 260-61.

82. *La règle du maître*, II (ch. 11-95), éd. A. de Vogüé, Paris 1964 (*Sources chrétiennes* 106), 80, 1-7, 328-31.

meil avec l'injonction paulinienne du «priez sans cesse»⁸³. Lorsqu'elle affirmait que le moine devait limiter son sommeil, la littérature monastique expliquait en effet que si la veille participait au contrôle ascétique du corps, elle constituait d'abord et avant tout la conséquence des obligations de prière inhérentes à la vie religieuse. Telle était par exemple la manière dont Jérôme évoquait dans sa lettre à Eustochium la question du sommeil, en lui affirmant que «l'Apôtre nous ordonne de prier sans cesse et pour les saints le sommeil est donc une prière»⁸⁴. De même, après avoir rappelé qu'Antoine suivait l'injonction paulinienne du «priez sans cesse», Athanase d'Alexandrie en avait déduit qu'il avait dû consacrer une large partie de ses nuits à la veille, dans la mesure où il lui fallait «prier sans cesse, psalmodier avant le sommeil et après le sommeil»⁸⁵.

Mener une vie monastique impliquait donc de passer une partie substantielle de sa nuit en prière, puisque le moine devait être celui qui restait debout à l'heure où les autres dormaient, afin d'affronter par la force de ses invocations les attaques des agents des ténèbres. Prier la nuit devint ainsi une marque de la vie monastique, comme Théodoret de Cyr le constatait lorsqu'il expliquait dans son *Traité sur la charité* que les moines sont ceux qui «soutiennent la lutte contre le sommeil et passent toute la nuit à chanter les louanges du Seigneur»⁸⁶. Jérôme le soulignait aussi à l'attention d'Eustochium, en lui prescrivant que «chaque nuit, tu te lèveras deux ou trois fois pour ruminer les textes de l'Écriture»⁸⁷. La nuit fut ainsi pensée par les moines comme un temps de prière privilégié, faisant des temps nocturnes le moment où la liturgie monastique se déployait avec son plus bel appareil.

Dans ses *Institutions cénobitiques*, Jean Cassien incitait les ascètes gaulois à suivre les normes angéliques des moines égyptiens, qui auraient été tenus à effectuer un office de vêpres à la tombée du jour, puis de se coucher avant se lever de nouveau pour un office de nocturnes au cours de la nuit. Pour chacun de ces offices, les

83. 1 Th 5, 17.

84. Saint Jérôme, *Lettres*, t. I, 22, 37, 153.

85. Athanase d'Alexandrie, *Vie d'Antoine*, 55, 3, 282-83.

86. Théodoret de Cyr, *Histoire des moines de Syrie*, 31, 3, 262-63.

87. Saint Jérôme, *Lettres*, t. I, 22, 37, 153.

moines devaient réciter douze psaumes de dix versets, qui devaient être chantés à tour de rôle par un frère debout pendant que les autres restaient assis. Après le dernier psaume, la communauté devait faire un répons, suivi de deux lectures, avant que les moines ne soient autorisés à retourner dans leur cellule. Cassien affirmait qu'il leur fallait alors répéter une nouvelle fois l'office des nocturnes, de manière cette fois-ci solitaire, puis rester éveillés jusqu'à l'aube, lorsque «l'activité du jour succède au travail et à la méditation de la nuit»⁸⁸. Dans la nuit de vendredi à samedi, en commémoration de la veille par les apôtres du corps du Christ crucifié, les moines étaient toutefois soumis à un régime plus exigeant. Ils ne pouvaient alors dormir après l'office des vêpres, mais devaient veiller jusqu'au quatrième chant du coq, avant d'aller se coucher pour un sommeil qui ne devait pas excéder deux heures⁸⁹.

Même si Cassien affirme qu'en Occident les usages liturgiques suivis par les communautés monastiques étaient assez divergents⁹⁰, l'*ordo* qu'il avait établi ne semble pas avoir été particulièrement singulier, dans la mesure où il était par exemple très semblable aux dispositions liturgiques que donnait l'*Ordo monasterii*. Cette règle, que la tradition a attribuée à Augustin, prévoyait en effet que les frères devaient être astreints, pour l'office des nocturnes, à réciter entre huit et douze antiennes, ainsi que quatre à six psaumes, suivis de deux ou trois leçons⁹¹. Par rapport à ces normes du début du V^e siècle, la liturgie monastique alla toutefois en se développant, comme en témoigne l'ampleur qu'elle avait prise dans la littérature régulière du VI^e siècle. L'*ordo* d'origine lérinienne, que l'évêque Césaire d'Arles avait imposé aux vierges du monastère qu'il avait édifié au début du VI^e siècle au sein de son groupe épiscopal, prévoyait ainsi une liturgie remarquablement lourde⁹². Les deux heures de sommeil accordées par

88. Jean Cassien, *Institutions cénobitiques*, 2, 12/3, 80-81.

89. *Ibid.*, 3, 8/1, 110-11.

90. *Ibid.*, 2, 2, 58-61.

91. L. Verheijen, *La règle de saint Augustin. I. Tradition manuscrite*, Paris 1967, 2, 148-49.

92. R. Taft, *La liturgie des heures en Orient et en Occident. Origine et sens de l'office divin*, Turnhout 1991 (*Mysteria* 2), 106-19 et A. de Vogüé, «Césaire et le monachisme prébenédictin», in D. Bertrand, M.-J. Delage, P.-A. Février,

Cassien lors de la grande vigile de la nuit de vendredi à samedi y avaient ainsi disparu, ce qui contraignait les vierges à passer toute la nuit éveillées, avant d'enchaîner une nouvelle journée de prières et de macération sans jamais se recoucher. Surtout, les offices avaient été lourdement amplifiés, non seulement parce que la règle de Césaire avait ordonné de dédoubler l'office de vêpres, mais aussi parce qu'elle avait demandé aux vierges de chanter pas moins de trente-six psaumes pendant les nocturnes.

Le monastère des vierges de Saint-Jean d'Arles devait ainsi développer une liturgie nocturne quasiment ininterrompue, du moins durant les nuits les plus solennelles. Lors des fêtes de l'été, les sœurs redoublaient ainsi l'office de *duodecima* avec un office de lucernaires, ce qui leur permettait d'arriver directement à l'office des nocturnes, qui avait été suffisamment alourdi pour qu'il pût se prolonger jusqu'à celui des matines. Comme le sommeil guettait en permanence ces vierges toujours en éveil, Césaire se proposait d'y remédier par un mélange de rigueur et de mitigation. Il avait ainsi ordonné que celles qui ne pourraient résister à l'endormissement soient contraintes à prier debout⁹³, tout en autorisant l'abbesse à abrégé les vigiles lorsqu'elle voyait que la fatigue se faisait trop lourde⁹⁴. En certaines occasions, Césaire avait aussi prévu que des équipes de sœurs puissent se relayer, comme c'était le cas pour les veillées funéraires, où la règle permettait aux vierges de service d'être remplacées à minuit par une nouvelle équipe⁹⁵.

Dans les monastères orientaux, l'essor de la liturgie nocturne avait donné naissance, sous sa forme la plus développée, aux moines «acémètes», autrement dit aux frères «qui ne dorment pas» (en grec = *ακοίμητοι*)⁹⁶. Le mouvement trouvait son origine

J. Guyon et A. de Vogüé, *Césaire d'Arles et la christianisation de la Provence. Actes des journées Césaire (Aix-en-Provence, Arles, Lérins, 3-5 novembre 1988, 22 avril 1989)*, Lyon/Paris 1994, 109-32.

93. Césaire d'Arles, *Œuvres monastiques*, t. I, 15, 190-91.

94. *Ibid.*, 69/29, 266-67.

95. *Ibid.*, 70, 266-67.

96. G. Dagron, «Les moines et la ville, le monachisme à Constantinople jusqu'au concile de Chalcédoine (451)», *Travaux et mémoires du Centre de recherche, d'histoire et de civilisation byzantines*, 4 (1970), 229-76; J.-M. Bague-nard, *Les moines acémètes. Vie des saints Alexandre, Marcel et Jean Calybite*,

dans la pratique de la prière perpétuelle à laquelle s'étaient en particulier astreints les anachorètes syriens, palestiniens et mésopotamiens. Au cours du V^e siècle, cet usage de la prière perpétuelle fut repris à une plus large échelle par des communautés cénobitiques, qui systématisèrent les usages anciens pour mettre en place une liturgie ininterrompue. Répartissant leurs moines en trois chœurs monastiques, qui se relayaient toutes les huit heures dans les églises pour y chanter des psaumes, les établissements d'acémètes connurent un grand développement, qui leur permit d'établir en 430 leur monastère principal à l'Irénaïon, à l'intérieur des murs de Constantinople. Avant qu'ils ne soient condamnés pour nestorianisme en 533-534, ils bénéficièrent d'un grand rayonnement et parvinrent à donner à l'injonction paulinienne du «priez sans cesse» une authentique dimension ecclésiologique. Les monastères d'acémètes avaient en effet permis de doter l'Empire de communautés monastiques bien institutionnalisées, qui se chargeaient par leurs prières de le protéger de l'action maligne des forces démoniaques.

Ces moines qui ne dormaient pas eurent un tel rayonnement que les Occidentaux voulurent aussi avoir les leurs. En 515, le roi Sigismond fondait à Agaune, en Valais, un monastère qui semble s'être inspiré des usages des acémètes. Organisés en «escadrons» (*turmae*), ses moines se relayaient jour et nuit dans la basilique martyriale devant les reliques des martyrs thébains. Ils pouvaient ainsi entretenir en permanence, de jour comme de nuit, une liturgie que les sources du haut Moyen Âge appelaient le *psalmisum solemne* («le chant solennel des psaumes») et que l'érudition désigne, depuis le XVII^e siècle, par le néologisme de *laus perennis* («louange perpétuelle»)97. Les acémètes d'Agaune eurent

Bégrolles-en-Mauges 1988 (*Spiritualité orientale* 47) et A. de Vogüé, *Histoire littéraire du mouvement monastique dans l'Antiquité. Deuxième partie: le monachisme grec*, 2. *De l'Histoire lausique aux premiers acémètes (V^e-VII^e siècles)*, Rome 2015 (*Studia Anselmiana* 166; *Analecta monastica* 16), 253-70.

97. P. Bernard, «La *laus perennis* d'Agaune dans la Gaule de l'Antiquité tardive: état des questions et éléments d'un bilan», in F. Bernabei et A. Lovato (éd.), *Sine musica nulla disciplina... Studi in onore di Giulio Cattin*, Padoue 2006, 39-69; C. Maître, «De Saint-Maurice d'Agaune à Saint-Denis-en-France: la louange ininterrompue, fruit d'une volonté politique?», *Revue Mabillon*, 82 [nouvelle série 21] (2010), 5-36 et A. Diem, «Who is Allowed to

un grand succès, puisque le roi Gontran établit un monastère semblable vers 578 à Chalon, avant que Romaric et Amé n'imposassent aussi la *laus perennis* aux sœurs qu'ils installèrent vers 620 à *Habendum*, sur un sommet qui surplombait l'actuelle ville de Remiremont⁹⁸.

Dans le sermon qu'il avait prononcé pour l'inauguration du monastère, le 22 septembre 515 à Agaune, Avit avait expliqué aux moines le sens de la *laus perennis*, en leur expliquant que «vos saintes veilles tiendront lieu de veilles pour tous»⁹⁹. Les frères d'Agaune devaient ainsi prier de jour comme de nuit, afin d'éloigner les démons et d'assurer la quiétude de tous les chrétiens. Faisant l'éloge de la sainte vie des moines acémètes, Avit pouvait annoncer aux frères d'Agaune que «votre application à cette heureuse célébration vous enlèvera le temps de pécher». Les savants calculs de Kassius Hallinger ont montré qu'il avait raison, dans la mesure où la psalmodie perpétuelle imposait aux moines ou aux moniales de chanter 450 psaumes par jour, ce qui devait effectivement limiter le temps qu'ils pouvaient affecter à des pensées peccamineuses¹⁰⁰.

Conclusion: qu'est-ce que le monachisme a apporté à notre sommeil?

En matière de sommeil, comme sur bien d'autres points, le monachisme s'est d'abord et avant tout inscrit dans le double héritage des philosophes antiques et de la Bible. Il a ainsi repris à son compte le regard plutôt négatif que la société antique por-

Pray for the King? Saint-Maurice d'Agaune and the Creation of a Burgundian Identity», in W. Pohl et G. Heydemann (éd.), *Post-Roman transitions. Christian and Barbarian Identities in the Early Medieval West*, Turnhout 2013 (*Cultural Encounters in Late Antiquity and Middle Ages* 14), 47-88, ici 69-74.

98. B. Näf et C. Kraemer, *Eremit im frühen Mittelalter. Amatus von Grenoble, Saint-Maurice d'Agaune, Luxeuil und Remiremont (ca. 570-ca. 629)*, Regensburg 2022.

99. L. Dupont Lachenal, «L'homélie de S. Avit à Agaune le 22 septembre 515», *Échos de Saint-Maurice*, 63 (1965), 34-38.

100. K. Hallinger, «Überlieferung und Steigerung im Mönchtum des 8. bis 12. Jahrhunderts», in *Eulogia. Miscellanea liturgica Burckhard Neunheuser O.S.B.*, Rome 1979 (*Studia Anselmania* 68; *Analecta liturgica* 1), 125-87, ici 142-45 et P. Bernard, «La *laus perennis*», 55-56.

tait sur le sommeil, pour l'associer non seulement à la paresse, mais aussi au dérèglement des mœurs, du moins lorsqu'il était profond ou ne se limitait pas aux seules périodes nocturnes. De la même manière, les moines ont repris l'idée aristotélicienne que le sommeil était inhérent à la nature humaine et que si une élite entraînée de *milites Christi* pouvait le restreindre, aucun homme ne pouvait en revanche s'en affranchir totalement. Dans la conception du sommeil, la continuité fut donc forte entre l'éthique des Anciens et la morale monastique, autrement dit entre l'Antiquité et le Moyen Âge, mais la rupture ne doit toutefois pas être non plus sous-estimée. En donnant aux vieux principes de l'ascétisme une nouvelle et forte institutionnalisation, le monachisme leur a en effet conféré une ampleur et surtout un sens social nouveau.

Sous l'influence des principes fondateurs de l'hyperascétisme oriental, le monachisme avait bien évidemment pensé la lutte contre le sommeil comme un outil de macération, une arme qui pouvait contribuer à briser les corps afin de mieux libérer les esprits, ce qui constituait le premier objectif de la vie monastique. Il a ainsi pu élaborer une morale monastique du sommeil, en élaborant des normes nouvelles qui sont rapidement sorties des monastères pour se diffuser dans l'ensemble de l'Église. L'approche précautionneuse du sommeil monastique, qui amenait les moines à prôner un assoupissement limité sur une literie aussi dure que sobre, a ainsi pu progressivement devenir une morale peu ou prou partagée par les fidèles les plus pieux. Par ailleurs, le monachisme s'est aussi attaché à réglementer le rythme du sommeil. De Cassien à Benoît de Nursie, en passant par le Maître, les règles monastiques se sont accordées pour ordonner aux moines de se coucher tôt pour mieux se lever dans la nuit, avant que ne survienne le réveil définitif qui devait dans tous les cas précéder l'aurore. Incontestablement, les moines ont donc largement contribué à définir une éthique chrétienne du sommeil, qui a modelé les comportements sociaux durant des siècles.

Par ailleurs, en assimilant leur lutte contre le sommeil aux combats qu'ils menaient la nuit contre les forces maléfiques des ténèbres, mais aussi en associant leurs vigiles avec l'injonction paulinienne du «prier sans cesse», les moines ont contribué à centrer la vie religieuse sur la prière et plus particulièrement sur la

liturgie nocturne. Ils ont surtout fait de leurs interminables vigiles le fondement de leur situation d'intercesseurs, au sein de l'économie du salut qui se mettait alors en place. En veillant la nuit, les monastères permettaient en fait aux chrétiens de trouver un sommeil tranquille, dans la mesure où ils avaient confié à une élite monastique le soin de prendre à leur charge l'*opus Dei* et la protection de leurs cités contre les agressions diaboliques. En sortant la nuit des murs clos des monastères pour se répandre dans les cités tardo-antiques, les chants monastiques offraient ainsi l'écho rassurant d'une société bien organisée, fondée sur le sacrifice de ces moines et vierges consacrées, qui menaient par leurs veilles une lutte impitoyable contre les lois d'airain du sommeil, afin de permettre à tous les chrétiens de dormir paisiblement.

ABSTRACT

Laurent Ripart, *Monastic Vigil in Late Antiquity: From Asceticism to Liturgical Practice*

Regarding sleep, Christianity took up the ascetic heritage of the philosophers. It thus considered that if sleep was part of human nature, it was advisable to use it in moderation, by sleeping little and getting up early. Sharing these general principles, the monks sought to go further by making vigil a tool for the maceration of their bodies. They were thus able to develop a monastic sleep ethic, based on a limited amount of sleep, the use of bedding as hard as sober, and above all the use of early waking. These principles quickly spread among the clergy and even the laity, giving rise to a Christian sleep ethic. Above all, by assimilating their struggle against sleep to the battles they waged at night against the evil forces of darkness, but also by associating their vigils with the Pauline injunction to «pray without ceasing», the monks contributed to centring their religious life on prayer and more particularly on the nocturnal liturgy, which underwent a considerable development in the monasteries. By sacrificing themselves through their exhausting vigils, monks and consecrated virgins ensured the service of the *opus Dei* and kept away the evil forces of darkness, allowing all the faithful to sleep in peace.

Laurent Ripart

Université Savoie Mont Blanc
laurent.ripart@univ-smb.fr