

« Même les gens les plus civilisés  
sont des sauvages à la nuit tombée. »

— SIR WALTER SCOTT

« Si vous avez trouvé ce livre dans une bibliothèque, chez un ami ou je ne sais où encore, l'avez feuilleté et en avez retiré quelque chose, débrouillez-vous pour vous procurer *votre* propre exemplaire et l'avoir toujours sur vous. »

— DR RALPH Y. HOPTON

« Du coup, si vous allez en librairie, pensez à acheter les livres du même éditeur. »

— L'ÉDITEUR

#### CHEZ LE MÊME ÉDITEUR JUSTEMENT

*La Ligne du temps & les Principaux Faits de l'Histoire commentés par l'anecdote et abordés de façon limpide et soignée à l'usage des jeunes gens d'aujourd'hui*, Monsieur Vandermeulen, 2010 ¶ *Le Livre du chevalier Zifar*, 2009 ¶ *Temps gelé*, Thierry Acot-Mirande, 2009 ¶ *Brûlons tous ces punks pour l'amour des elfes*, Julien Campredon, 2008 ¶ *Remarquable, n'est-ce pas?* Robert Benchley, 2008 ¶ *Perdus/Trouvés, Anthologie de littérature oubliée*, 2007.

ANNE BALLIOL  
ET  
DR RALPH Y. HOPTON

# COMMENT DORMIR

PETIT PRÉCIS DU SAVOIR-VIVRE DE CHAMBRE  
À L'USAGE DE CELLES ET CEUX QUI VEULENT  
ILLUMINER LEURS NUITS

Illustrations d'Alban Caumont

*Traduit de l'anglais (États-Unis)  
par Élodie Laffitte*

MONSIEUR TOUSSAINT LOUVERTURE

## AU LIT



**I**L Y A BIEN LONGTEMPS à Londres, un poète écrit quelques lignes mémorables qui commençaient ainsi :

*Ressers-moi une bière, allume la lumière,  
Je n'irai pas me coucher cette nuit !  
Au lit on rit, au lit on pleure,  
Au lit on naît, au lit on meurt...*

Nonobstant cet avertissement, il est probable que vous désiriez avoir vos huit heures de sommeil par nuit. En d'autres termes, vous voulez passer un tiers de votre vie au lit. Il n'y a aucune autre activité dans votre existence à laquelle vous accordiez aussi volontiers autant de temps.

Vous aimez danser ? Essayez de danser huit heures par jour pendant une semaine, puis regardez l'état de vos pieds. Jouer au bridge ? Même Sims et Culbertson ne jouent pas au bridge soixante-douze heures par semaine. D'une part, ils ne pourraient pas trouver de partenaires ; et d'autre part, même s'ils en trouvaient, ils ne pourraient probablement plus les distinguer de leurs adversaires après un mois à ce rythme.

Peut-être que vous adorez travailler, mais le gouvernement ne vous laissera pas travailler soixante-douze heures par semaine (quoique). Vous pouvez essayer de boire huit heures par jour, mais votre santé ne le supportera pas. Vous pouvez essayer de jouer du saxophone, mais vos voisins ne le supporteront pas.

#### L'HOMME EST UN ANIMAL DE LIT

Regardez les choses en face : au lit vous êtes né, au lit vous périrez ; et comme si ces deux expériences ne vous avez rien appris, vous planifiez de passer trente-trois pour cent de votre temps couché.

Pire ! si vous n'êtes pas encore marié, vous espérez même inciter l'un de vos semblables à affronter les dangers de la nuit avec vous.

Vous ne pouvez rien contre ça, cet instinct est hé-ré-di-taire, alors n'en ayez pas honte.

La baleine est un animal de mer, l'élan un animal de terre, l'homme, lui, est un animal de lit, et c'est le seul au monde (avec la femme, bien entendu). Peut-être même que, si l'on considère combien elle aime petit déjeuner au lit et s'y étendre dès qu'elle a une minute, la femme est encore *plus* un animal de lit que l'homme.

C'est en partant de ce constat que les auteurs ont essayé dans le chapitre précédent de vous enseigner comment aller au lit avec autant de grâce que possible. Si vous n'êtes pas marié, peu importe que vous jetiez vos vêtements un peu partout dans la chambre, et même s'ils ornent vos meubles et vos chaises, lorsque vous êtes au lit, il n'y a que vous pour les voir. Le matin, après votre départ, un humble serviteur, comme votre femme de chambre, votre valet ou votre mère, ramassera derrière vous.

Dans le même ordre d'idées, si vous n'avez pas de partenaire nocturne, vous pouvez vous laisser aller autant qu'il vous plaît au lit : vous pouvez vous moucher dans les draps ; vous pouvez garder vos chaussures crottées lorsque vous piquez un petit somme avant le dîner ; vous pouvez boire du whisky au goulot et en renverser sur la taie d'oreiller ; ou encore, trouer les draps avec vos cigarettes. Ces petites fautes de goût importent peu, excepté pour la domestique — qu'il s'agisse de la blanchisseuse ou de votre mère —, bien entendu.

Cependant, essayez de jouer un de ces tours à un partenaire de chambre, et vous verrez comment vous serez reçus. Il vaudrait mieux vous débarrasser de toutes ces habitudes avant de publier les bans, ou alors vous vous souviendrez toujours de votre nuit de noces comme celle de la Grande Tempête.

#### JOLIES TENUES DE NUIT

La première grande règle est la suivante : *portez des vêtements corrects au lit ou n'en portez aucun.*

Nos ancêtres allaient au lit avec tous leurs vêtements ou bien sans rien du tout. Désormais, les bonnes manières nous encouragent à utiliser de belles nuisettes et de beaux pyjamas. Les femmes peuvent choisir entre ces deux tenues ; les hommes n'ont pas le choix : pour eux, c'est un pyjama ou rien.

La bonne vieille chemise de nuit en flanelle portée avec des chaussettes est à proscrire.

Il en est de même pour la pratique, commune parmi les marins et les bûcherons, d'aller se coucher avec ses sous-vêtements de la journée. Si vous vous adonnez à cette pratique dans la chambre nuptiale, c'est que vous êtes sacrément grossier, et vous l'êtes d'autant plus si vous êtes vraiment bûcheron, car dans ce cas, vous portez un caleçon long et un maillot de corps à manches longues, tous deux tricotés avec de la laine gris foncé et rouge.

L'œil d'une femme sensible et délicate sera choqué à la vue d'un tel accoutrement et vous ne pourrez vous en prendre qu'à vous-même si elle hurle. Choisissez plutôt une robe de chambre en brocart japonais sur un pyjama en soie. Les

bûcherons qui s'habillent ainsi font de bons maris. Les autres aussi, d'ailleurs... Quoi qu'il en soit, cette année, les chaussettes ne se portent pas au lit.

En fait, tout l'art de s'habiller pour aller se coucher réside dans le principe de ne rien porter qui pourrait irriter votre voisin de traversin ou votre acolyte de couvre-lit — appelez-le comme vous voulez. Il est vrai que « la misère fait d'étranges camarades de chambre », comme le dit le proverbe. Mais il est encore plus vrai que ces camarades de chambre se font d'étranges misères, sauf s'ils sont déterminés par avance à s'être agréables à tout prix.

#### L'ÉTIQUETTE À L'HORIZONTALE

Il est assez facile de faire preuve de politesse lorsque l'on est en position *verticale*. C'est la position normale pour tenir la porte à une dame, lui vendre une bouteille de chablis dans un magasin, ou tout autre geste civilisé.

Cependant, lorsque l'on se retrouve à l'horizontale, ce sont des siècles de savoir-vivre qui partent en fumée. C'est le moment dont les auteurs de guides de bonnes manières ne parlent jamais. On dirait qu'ils pensent que vous êtes à la verticale *tout le temps* — que vous soyez assis ou debout. Ce qui est absurde, car comme nous l'avons prouvé : vous *souhaitez* sincèrement être à l'horizontale une grande partie de votre vie.

Nous allons maintenant répondre à quelques questions courantes que tout le monde se pose mais auxquelles ces auteurs négligents n'ont jamais répondu auparavant.

**Q.** *Qui va au lit en premier : la femme ou le mari ?*

**R.** La femme qui devance son mari en allant au lit en premier le laisse ajuster les rideaux, jeter un dernier coup d'œil au chauffage et éteindre les lumières. Si elle a un brin de bon sens, elle gagnera cette course *tous les soirs*.

**Q.** *Qui se lève s'il y a des bruits étranges, comme ceux d'un cambrioleur ?*

**R.** Personne.

Q. *Quels sont les sujets de conversation de bon ton au lit ?*

R. La morale ou le manque de morale des voisins ; les repas épouvantables qu'ils servent chez eux ; les mauvaises manières de leurs enfants. Ces thèmes sont tous sûrs et fiables.

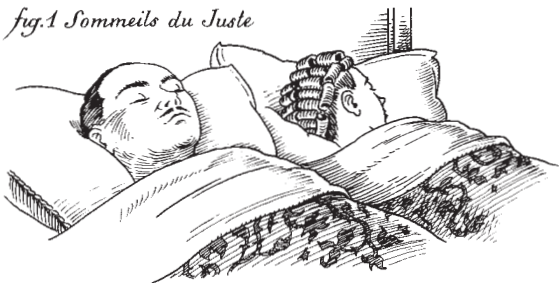
Q. *Existe-t-il des sujets proscrits par les bonnes manières ?*

R. Oui. Évitez toute discussion à propos de vos soucis financiers ; de votre propre morale (ou de votre manque de morale) ; de la qualité des repas servis chez vous ; des manières de vos enfants. Tous ces sujets sont explosifs.

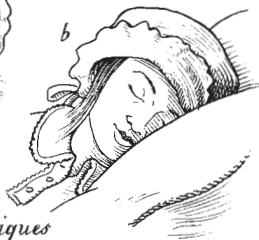
Q. *Que fait un homme si sa femme lui assure que la maison est en feu ?*

R. Il débat avec elle jusqu'au matin si nécessaire, en soutenant qu'elle se trompe. S'il se lève pour vérifier, il y a toujours une chance qu'elle puisse avoir raison.

*fig.1 Sommeils du Juste*



*fig.2  
Tendance  
à l'Insomnie*



*fig.3 a,b Sommeils Angeliques*

## RENTREZ D'UN DÎNER BIEN ARROSÉ (ENTRE HOMMES)

---

**S**I VOUS DEVEZ ABSOLUMENT rentrer chez vous à une heure impossible après un dîner bien arrosé, la meilleure chose à faire est de *ne pas* rentrer du tout.

Cependant, le temps que vous compreniez dans quelle embuscade vous êtes tombé, il se peut qu'il soit trop tard. Lorsque Sagesse vous suggérera discrètement que vous feriez peut-être mieux de passer la nuit en ville, essayez de refréner votre première envie de téléphoner à votre petite femme pour lui en parler.

Allez dans une cabine téléphonique. Mettez une main sur le combiné mais *surtout* ne décrochez pas. Répétez plusieurs fois votre discours à voix

haute. Si vous ne le comprenez pas, retournez vous amuser : rien ne peut vous arriver de pire que ce que vous venez d'éviter.

Quelques heures plus tard, sur le chemin du retour, lorsque le gravier craquera sous vos pas — même si ce moment vous semble être le plus sombre de votre vie —, gardez la tête froide. Rappelez-vous que *le savoir, c'est le pouvoir*. En pénétrant dans le nid conjugal, ne vous laissez pas berner par la douce petite silhouette qui semble dormir si innocemment : *elle ne dort pas*. Depuis minuit, elle est étendue dans le lit, les yeux grands ouverts, à s'imaginer votre corps mutilé et dispersé le long de la route.

L'EXPÉRIENCE NOUS APPREND BEAUCOUP  
DE CHOSES, MAIS FACE À L'ESPOIR,  
ELLE NE FAIT PAS LE POIDS

Surtout, ne laissez pas vos idées sur l'instinct maternel de la femme vous bercer et vous entraîner dans le complexe du fils prodigue de retour à la maison. Dès que votre pied hésitant

trébuche contre le pas de la porte, l'amour, ce sale cabot, s'enfuit par la fenêtre. C'est l'instant où le veau gras est la seule chose que votre femme ne sera pas prête à tuer.

Dans un premier temps, nous vous conseillons d'éviter la chambre comme si cette zone était en quarantaine. Cachez-vous le plus furtivement possible dans n'importe quelle autre pièce de la maison et jetez vos vêtements dans un coin : la bonne les ramassera discrètement le lendemain matin. Ce n'est qu'à ce moment-là que vous irez dans la chambre et essaierez d'atteindre le lit sans allumer la lumière. Bien sûr, ce faisant, vous privez votre partenaire d'un divertissement innocent, mais les statistiques montrent que dans de telles situations, il est plus sage d'être égoïste.

Si, dans le noir, vous veniez à trébucher et tomber lourdement, vous pouvez toujours rejeter la faute sur une chaise négligemment placée, ou bien, si vous êtes d'humeur culottée, vous pouvez rester étendu par terre, baignant dans votre sang, pendant une heure ou deux, en espérant qu'elle en conclura que vous êtes tombé du lit, et qu'elle se rendormira en oubliant cette histoire.

## T A B L E

---

1. COMMENT UTILISER CE LIVRE .....	7
2. SE DÉSHABILLER .....	15
3. AU LIT .....	19
4. SE LEVER .....	33
5. QUAND LA CHAMBRE DEVIENT UN HALL DE GARE ...	39
6. RENTRER D'UN DÎNER BIEN ARROSÉ (ENTRE HOMMES) ..	43
7. LES FEMMES QUI RENTRENT TARD .....	49
8. LIRE AU LIT .....	55
9. SECOUSSES PHYSIQUES .....	61
10. DANS ET AUTOUR DE LA SALLE DE BAINS .....	69
11. LES CONVERSATIONS MATINALES .....	79
12. LE SAVOIR-VIVRE AU LIT À TRAVERS LES ÂGES .....	85
13. DORMIR À BORD DU YACHT D'UN AMI .....	93
14. COUCHER DANS LES WAGONS-LITS .....	105
15. DORMIR AU CAMPING .....	121
16. RÈGLES SIMPLES POUR GENS SUBTILS .....	127
17. LA NUIT DES TEMPS .....	141
18. ÉPILOGUE .....	151

L'INTÉRIEUR

de ce livre a été imprimé par  
l'imprimerie France Quercy, à Mercuès,  
sur du Muken Print White 80 gr, main de 1,8.

LA TOILE SATINÉE

qui recouvre le livre est de l'*Orsay*,  
Rubellite d'un rouge ferrari.

LE FAÇONNAGE & LA RELIURE

ont été assurés par la Société Industrielle de  
Reiure et de Cartonnage, à Marigny le Chatel.

LA POLICE

utilisée est du *Hercules (Stormtype)*.

L'OUVRAGE

mesure 115 mm de largeur sur 170 mm  
de hauteur. Le dos mesure 13 mm.

LE BANDEAU DÉPLIANT

(dont une partie a été rédigée grâce à l'aide  
*foudroyante* de Xavier Gélard) a été imprimé  
sur le même papier que les gardes  
et de la même couleur.