

#### Qu'est-ce que vous faites, la nuit ?

Je ne sais pas si vous avez lu le titre de cet épisode avant de le mettre en marche, avant de commencer à l'écouter. Si vous l'avez lu, vous vous êtes peut-être demandé : "Mais qu'est-ce qu'elle veut dire ?" Si vous ne l'avez pas lu, le voilà. Le titre de l'épisode de cette semaine, c'est : "Qu'est-ce que vous faites, la nuit ?"

Cette question peut vous sembler bizarre. Vous allez certainement me répondre quelque chose comme : "Ben, voyons, Delphine... La nuit, je dors, bien entendu !". Et bien sachez que pour moi aussi c'est évident. Ça veut dire que je pense exactement comme vous. Je ne vois pas d'autre réponse générale à cette question. Bien sûr, certaines personnes travaillent de nuit. Mais dans la grande majorité des cas, la nuit, les gens dorment. (Je fais une petite parenthèse pour vous faire remarquer que je ne dis pas "dans la nuit". Et oui, en français, on dit juste "le" et le moment de la journée : le matin, l'après-midi, le soir, la nuit. On n'ajoute pas de "dans" comme dans d'autres langues).

Mais laissons de côté la grammaire et revenons-en à mon histoire de nuit. Si c'est tout aussi évident pour moi que la nuit, on dort, pourquoi est-ce que je vous pose la question ? Et bien, comme vous le savez, je n'habite pas en France, et dans la langue du pays où j'habite, on utilise parfois le mot "nuit" pour parler de "soir". Ce qui, pour moi, la Française, est très bizarre. Parce que si on me demande ce que j'ai fait hier soir, je vais répondre : je suis allée au cinéma, j'ai mangé au restaurant avec des amis, je suis sortie avec des amis, j'ai vu une pièce de théâtre, je suis allée danser... Vous allez croire que je suis hyper active... Donc soyons un peu plus honnête... Si on me demande ce que j'ai fait hier soir, je vais très probablement répondre : j'ai regardé la télé, j'ai lu, j'ai passé trois heures sur les réseaux sociaux.

Par contre, si on me demande ce que j'ai fait la nuit d'hier - notez que c'est impossible de dire "hier nuit" en français... donc si on me demande ce que j'ai fait la nuit d'hier, et bien je vais vous répondre, sans hésiter un instant, sans même réfléchir : j'ai dormi. Je vais d'ailleurs trouver cette question bizarre, stupide, inintéressante et peut-être même insolente. Insolent, ça veut dire "qui manque de respect". Après tout, le soir, c'est un moment de la journée qu'on peut partager avec des amis, avec de la famille, avec d'autres personnes inconnues comme au cinéma ou dans un concert. Donc ma vie est "publique" le soir. Par contre, ma nuit est privée. C'est une question qu'on ne pose pas. Ou alors c'est une amie proche qui me demande ça parce que j'ai vraiment une sale tête le matin. "Avoir une sale tête", ça ne veut pas dire que je n'ai pas pris ma douche ("sale", c'est le contraire de "propre"), ça ne veut pas dire que je ne me suis pas lavé les cheveux, ça veut simplement dire que j'ai l'air fatigué ou malade. Donc a priori que j'ai mal dormi.

Donc voilà, pour un Français, ou une Française, et peut-être aussi dans votre langue maternelle, il y a une différence claire entre le soir et la nuit. La nuit, on dort... ou pas.

Oui, parce que cette semaine, dans notre cours de conversation, on a justement parlé de la nuit. Et entre nous, c'est toujours intéressant d'entendre mes étudiants parler, de tout et de rien d'ailleurs. Eux, ils sont là pour pratiquer leur français. Moi, je suis là et je fais une étude sociologique... Non, je rigole bien sûr. Mais je suis toujours très intéressée par les réponses des gens et par leurs différences. Encore plus quand j'ai une idée précise sur une certaine personne, donc un préjugé, et que ce n'est pas du tout la vérité.

Vous savez, chacun a ses rituels, ses habitudes, ses petites manies. Une manie, c'est une habitude bizarre, parfois un peu ridicule. Par exemple, je connais quelqu'un qui ne peut pas

dormir avec des chaussettes, même en plein hiver. Je connais une autre personne qui a besoin d'être complètement dans l'obscurité pour dormir : alors bien sûr les volets et les rideaux fermés, mais aussi les lampes et les petites lumières comme cette petite lumière rouge des appareils électriques en veille. Je connais une personne qui dort uniquement avec la porte de la chambre ouverte. Je connais une personne qui ne sait pas dormir avec la climatisation... Ah, ça, c'est moi. Tiens. Oui, oui, je sais, c'est une folie, vu l'endroit où j'habite. Parce que dormir sans la clim' en plein été, quand il fait 30 degrés la nuit et plus de 60% d'humidité, c'est l'horreur. Et oui, je confirme, c'est bien l'horreur. Mais c'est comme ça. Il y a deux options : ou bien j'arrive à dormir quelques heures, sans la clim' (la clim', c'est pour dire climatisation, vous l'aurez compris), ou bien je reste allongée dans mon lit sans fermer l'œil de la nuit, mais avec la clim'. (Je sais, l'expression est un peu bizarre "sans fermer l'œil de la nuit", comme si on avait un œil ouvert et un œil fermé).

Par contre, moi, je n'ai aucun problème d'insomnie, ou même pour m'endormir. Je sais, je ne devrais pas le dire tout haut, et je ne devrais pas m'en vanter, ça va me porter malchance (ça veut dire que ma chance va s'arrêter là). Je peux m'endormir en moins de 3 minutes, et si je suis un peu stressée au point de penser à beaucoup trop de choses et à avoir des difficultés à fermer l'œil, et bien il me suffit de prendre un livre, même un livre intéressant - pas besoin d'une étude anthropologique sur les espèces en voie de disparition dans l'Afrique subsaharienne... même avec un polar - c'est un roman policier, oui, même avec un polar, mon genre de livres préféré, ça marche. Deux minutes après, je me suis endormie sur la page. Avec la lumière allumée. Et tout ça, jusqu'au petit matin.

Je suis consciente d'être chanceuse. D'avoir de la chance. Beaucoup de gens autour de moi souffrent d'insomnie, ça veut dire qu'ils n'arrivent pas à s'endormir, ou bien qu'ils se réveillent en pleine nuit, au beau milieu de la nuit, et n'arrivent plus à retrouver le sommeil. Impossible de dormir. Honnêtement, ça m'est arrivé une ou deux fois dans ma vie, et je ne peux même pas imaginer comment ils font. J'étais tellement frustrée. Et plus j'étais éveillée (c'est le contraire de "endormie"), plus je réfléchissais, et plus je réfléchissais, plus j'étais frustrée. Bref, un cercle vicieux, comme on dit en français. Un "cercle vicieux", c'est l'expression pour parler d'une situation où on est enfermée, qui tourne en boucle, dont on ne peut pas sortir. Alors, bien sûr, chacun a ses trucs - ça veut dire que chacun a sa façon bien personnelle de se calmer, de calmer ses pensées pour s'endormir à nouveau : un grand verre d'eau, de la méditation, la télé, un livre, une petite marche dans la maison. J'imagine qu'un documentaire sur le dernier hippopotame de la planète peut aussi faire l'affaire, ça veut être utile, être efficace.

Et là, on en arrive à LA question, LA GRANDE question : télé ou pas télé ? La science a prouvé que la lumière des écrans - le portable, la tablette, l'ordinateur et bien sûr la télé - ne favorise pas du tout le sommeil. Au contraire. Cette lumière excite et empêche normalement de dormir. Donc, si on suit ce raisonnement SCIENTIFIQUE, donc si on fait comme la science le dit, on ne devrait pas avoir de télé dans sa chambre, et on ne devrait même pas regarder la télé, on devrait arrêter de regarder la télé, au moins une heure avant d'aller dormir. Mais voilà, scientifique ou pas, je connais beaucoup de gens qui me disent que pour eux, c'est tout le contraire : la télé les endort. Il suffit de quelques minutes devant la télé, quand ils sont bien au chaud dans leur lit, et ils s'endorment. Et moi, je suis bien mal placée pour les juger. Premièrement, parce que je ne regarde pas beaucoup la télé de manière générale. Deuxièmement, parce que je m'endors facilement, télé ou pas. Troisièmement, parce que moi, je peux boire du café jusqu'à 10 heures du soir et dormir comme un bébé à 11 heures. Alors, télé ou pas télé, caféine ou pas caféine, entre nous, peu importe, tant qu'on peut dormir sans problème.

The French to Go Podcast is produced by French Carte - Delphine Woda / [www.frenchcarte.com](http://www.frenchcarte.com),  
[frenchcarte@gmail.com](mailto:frenchcarte@gmail.com) - Sound : <http://www.freesound.org/people/klankbeeld/>



*Creative Commons Attribution – NonCommercial NoDerivatives 4.0 International License*