

Régine

8 mars 2012

## LA NUIT

### Raconter la nuit

La nuit dernière, j'ai mal dormi.

J'ai d'abord eu du mal à m'endormir malgré la lecture d'un livre passionnant, bien lovée sous les couvertures. Le meilleur somnifère à ma connaissance.

Mais ensuite, j'ai été réveillée toutes les deux heures ( le sempiternel cycle des deux heures).

Que s'est-il passé ? Pourquoi ces réveils intempestifs ?

En fait, j'ai repassé toute la journée de la veille, en boucle. C'était pourtant une journée ordinaire. Rien n'aurait dû me troubler à ce point.

A moins que cette remarque de ma fille ait fait plus de ravage que je ne l'aie cru quand je l'ai entendue. Sur le coup, elle ne m'a fait ni chaud ni froid. Mais, en définitive, en y réfléchissant bien, c'est elle qui m'a tenue éveillée. J'y ai repensé. Elle m'a interpellée et m'a imposé une réflexion sur moi-même et mes comportements.

J'en ai tiré quelques enseignements qui m'inciteront, je l'espère, à modifier certaines attitudes qui, à la longue peuvent blesser sans le vouloir, sans le savoir.

Qui a dit «la nuit porte conseil»?

Maintenant que j'ai trouvé la cause de cette nuit au sommeil en pointillés, ce soir, je reprendrai mon bouquin et entrerais sereinement dans la nuit et son sommeil réparateur.