



Fais dodo

Jean-Patrick BEAUFRETON

Collection « Fait divertissant » 09 novembre 2021

Illustration : Pixabay – Abdulla Binmassam



Œuvre mise à disposition selon les termes de la Licence Creative Commons 4.0 International.
Pas d'utilisation commerciale ; partage dans les mêmes conditions.

Le dépliant traîne sur le bureau de Jung-Hoon depuis plusieurs jours, il ignore d'où vient ce prospectus d'une compagnie d'autobus. Sans doute la plaisanterie classique d'un collègue ou de son chef qui veulent lui rappeler que son abonnement arrive à terme et qu'il doit le renouveler sous huitaine. Pour l'heure, Jung-Hoon a d'autres chats à fouetter, le travail ne manque pas, les dossiers s'accumulent et ses journées de dix heures ne lui laissent aucune minute pour lire des publicités.

Le lendemain, le ménage est fait : les bureaux sont impeccables, le service de nettoyage mérite les éloges qu'on lui dresse. Toutefois, le satané dépliant de la société de transport trône toujours au milieu des dossiers de crédit, de rachat et autres rappels d'impayés.

Par curiosité, autant pour s'assurer de ne pas passer à côté d'un point essentiel que pour détecter le dépositaire coupable, Jung-Hoon saisit le papier et commence sa lecture.

Fais dodo. Le curieux titre accroche son attention, il rappelle une chanson que sa maman chantait dans ses jeunes années ; rien de bien sérieux. Désormais, *Fais dodo* est le nom donné à un circuit d'un nouveau genre, qui emmène les passagers du point de départ au point d'arrivée – rien d'original, se dit Jung-Hoon – après un itinéraire en boucle, dans la ville.

Le banquier commence à sourire : que fait ce prospectus sur son bureau ? L'inciter à prendre un autocar et tourner en rond ? Qu'est-ce que cela signifie, qui lui a fait cette farce ? La suite paraît aussi intrigante : « Avant de monter à bord, les passagers sont invités à déguster un copieux repas. Une fois restaurés, ils montent dans le bus à impérial et entament une sieste bien méritée. » Alors là, c'est le pompon : inviter l'employé modèle à casser une croûte d'enfer avant que de s'adonner à un roupillon. Jung-

Hoon n'en croit pas ses yeux, qui eux se détendent et s'intéressent.

La compagnie personnalise ses services : plusieurs niveaux proposés, du siège classique au premier prix, à l'espace grand-confort avec panorama à l'avant de l'impérial. Le tarif est un tantinet plus élevé, mais le jeu en vaut la chandelle, assure le vendeur, les cabines surnommées « dormir à zéro décibel » disposent même d'une salle de bain. Au départ, la société offre un petit paquet-cadeau comprenant un masque pour les yeux et des boules isolantes à planter dans les oreilles ; en guise de plaisanterie finale, elle autorise les passagers à amener leurs couvertures et pantoufles.

Jung-Hoon lève le nez, scrute à droite, surveille à gauche, à travers l'espace ouvert et au-delà des vitres : personne ne s'occupe de sa lecture, chacun s'affaire à ses dossiers. Par contre, lui remarque le site internet de la compagnie et se dit que de nouveaux détails croustillants l'y attendent ; prenant l'air soucieux que chacun adopte quand un cas épineux se présente, il s'assoit, allume son ordinateur et file à l'adresse indiquée.

« Vous êtes stressé par votre travail. Les trajets en transports en commun vous aident à trouver un peu de repos. » Le zélé agent bancaire se reconnaît dans cette présentation : « Nous organisons un circuit spécial où vous profiterez du temps de voyage pour faire la sieste. » En deux lignes, Jung-Hoon est séduit, la suite lui donne le sentiment de parler de lui, il reconnaît ses conditions de vie : il rêve d'un espace pour dormir, mais son appartement est petit ; il est obligé de le partager avec sa famille, avec un raffut omniprésent, ce qui empêche une saine détente. Tout paraît vrai, vécu, subi. Pour achever de le convaincre, une ultime promesse sonne comme un coup de semonce : « Le mouvement de nos bus ressemble à la mère balançant son bébé dans ses bras. C'est très confortable. » Comment résister à une telle invitation, faite pour attirer les travailleurs insomniaques qui tombent de sommeil une fois bercés par le ronron du moteur. Dans un coin de l'écran, Jung-Hoon aperçoit un bouton de conseils judicieux afin de préparer sa sieste dans les transports en commun.

Une grande photo couronne la nouvelle page : un jeune homme vu de dos dort devant son ordinateur, visiblement un lycéen. Le titre annonce le système japonais du *inemuri* et promet une sieste-minute miracle. La traduction parle de « présence tout en dormant », dans des situations où on n'est pas censé roupiller ou piquer du nez. L'article affirme qu'au pays du soleil levant, cela se fait beaucoup et que la pratique est tout à fait admise. Une véritable propagande qui incite les insomniaques à s'installer chez les Nippons : là-bas, il n'est pas rare que la sieste se fasse au bureau pendant les heures de boulot, en classe pendant les heures de cours. Les deux sexes se livrent aux *inemuri*, même si les femmes sont parfois critiquées, car elles dorment dans des positions considérées comme inconvenantes.

— Ah, se dit Jung-Hoon, en avance pour la sieste, en retard pour les jugements... Nippon, ni mauvais.

Une image montre un chat en plein sommeil dans un arbre fleuri. L'article admet que les animaux obéissent à leur instinct, toujours en faveur de leur état de santé ; il souligne que certains peuples pratiquent la « petite ronflette » de milieu de journée et ne s'en portent que mieux, car ce moment de repos est nécessaire aux rythmes biologiques. « Nos vies quotidiennes sont remplies de moments parfaits pour des courtes siestes utiles, mais tout le monde n'a pas cette capacité à dormir dans les lieux publics. » L'écran conclut en prescrivant de donner place aux décrochages dans notre vie quotidienne :

— Plus facile à dire qu'à faire...

S'ensuivent des conseils pour s'adonner à la pratique orientale du *inemuri* avec art. Jung-Hoon lit d'un air grave et sérieux ; d'abord, utiliser un sac comme oreiller ; cette astuce évite de s'endormir involontairement sur l'épaule d'un inconnu ou d'une voisine. Ainsi, un voyageur imprévoyant a eu la désagréable surprise d'être accusé d'avoir fait des avances à une de ses collègues, parce qu'il s'était assoupi sur son buste généreux et accueillant, mais interdit ! Ensuite, afin de descendre au bon arrêt sans déranger les autres passagers par un réveil tonitruant, il est suggéré de se planter des écouteurs dans les oreilles : ils isolent du bruit ambiant et permettent un sommeil tranquille. Enfin, ronfler en public est présenté comme un danger redoutable. Par bonheur, le sac évoqué en premier point comme oreiller offre l'avantage de sur-

élever la tête et évite de basculer dans une position perturbant les voies respiratoires. D'autres petits conseils préconisent de ne pas croiser les jambes, fermer les yeux, respirer lentement et oublier son travail ; autant d'évidences, même si elles restent bonnes à rappeler ! Pour enfoncer le clou, plusieurs aspects scientifiques sont livrés : « Les vibrations du véhicule se synchronisent avec les ondes cérébrales, ce qui induirait un état de somnolence. », « un sondage note que près de 70 % des répondants souffrent d'une forme d'insomnie », « beaucoup de gens croient que la sieste suppose le sommeil. C'est faux, elle consiste essentiellement en un repos du cerveau », « un tel repos doit normalement suivre les périodes d'activité intense. »

— Des trucs pour les toubibs, moi je cherche plutôt où et quand pioncer !

Un rapide passage sur le programme détaillé du circuit *Fais dodo* finit de convaincre le curieux, pris au piège : le trajet de cinq heures en bus à impérial climatisé est destiné aux personnes qui s'endorment facilement lors de longs déplacements, il ne mène nulle part ailleurs que dans les rêves et permet de recharger les batteries. Le trajet est attrayant pour les habitants du cru, à l'heure où les voyages aux quatre coins du monde sont limités par les exigences de quarantaine strictes. Pour achever le tout, la compagnie promet un sommeil serein, car les billets sont vérifiés au départ et aucun contrôleur ne vient perturber les voyageurs endormis, pas de risques de se retrouver dans le dépôt des autocars ou être intercepté par les gardiens.

Plus aucune hésitation, Jung-Hoon est décidé : ses journées interminables, l'assoupissement pendant les transports jusqu'à l'appartement familial où il manque de place personnelle, la technique nipponne qui répond pile-poil à son besoin, l'impossibilité de s'évader vers quelques jours de farniente, quoi demander de plus ? Il est prêt à dépenser une fortune pour bénéficier du fameux circuit *Fais dodo* ; il sent déjà ses paupières s'alourdir, ses yeux clignoter, ses réflexes ralentir et devenir presque irritable, le travail lui semble soudain pénible. Il renonce à l'idéal de piquer un petit somme après le déjeuner, en début d'après-midi ; plutôt après la journée de boulot. Qu'importe le moment, il sera bénéfique au cœur et à l'âme. Le bouton de réservation clignote sous ses yeux, le client aguiché glisse la souris dans la direction salvatrice.

À cet instant, une main se pose sur l'épaule du banquier, celle de son chef de service :

— Dis donc, dès que vous avez cinq minutes, détaillez-moi ce cas : Seong Gahariet s'est endormi sur les remboursements qu'il lui reste à payer. Il faudrait lui dire qu'après sa sieste, il songe à nous régler !

Clé de lecture : <https://detours.canal.fr/au-revoir-insomnie-dans-ce-bus-les-gens-paient-pour-faire-une-sieste/>

Une solution pour les travailleurs stressés en manque de sommeil.