



POURQUOI NOUS NE DORMONS PAS ?

Darian LEADER

Traduit de l'anglais par François Cusset

En librairie le 11 juin 2020

LE LIVRE

1 adulte sur 3 se plaint de problèmes de sommeil.

Face à notre incapacité croissante à dormir, **Darian Leader** nous invite à relativiser les dogmes actuels. Dormir 8 heures, d'une traite, sinon point de salut ? Ce ne sont que des recommandations récentes. On a longtemps dormi en deux temps, et la jauge des 8 heures, qui s'associe si bien au marketing du matelas, correspond au découpage des journées de travail dans les sociétés industrielles. Notre sommeil est bien plus original que cela ! Car il est profondément une affaire individuelle, ce qu'on oublie.

Toujours lié à une vision du monde, le sommeil est aujourd'hui manipulé dans le cadre d'une rentabilité totale. Dormir renvoie de moins en moins à une expérience personnelle. Or chacun s'endort chaque soir avec sa singularité, son histoire, ses angoisses.

Contre l'explosion des traitements pharmaceutiques, **Darian Leader** expose avec subtilité le point de vue de la psychanalyse. Comment s'endormir si on se sent coupable ? Comment « bien dormir » si l'on ne peut se référer à un entourage qui dort paisiblement ? Comment trouver le sommeil si on ne parvient pas à suspendre l'interpellation à laquelle nous sommes soumis toute la journée, et même, avec nos téléphones, jusque dans la nuit ? En nous permettant de répondre à ces questions, ce livre affûté propose de nouvelles pistes pour sortir de notre dette de sommeil.

L'AUTEUR

Darian Leader est psychanalyste à Londres. Après ses études de philosophie à Cambridge, il a passé dix ans à Paris pour se former à la psychanalyse. Il a publié chez Albin Michel, en 2014, *Bipolaire, vraiment ?* et *Mains* en 2017.

Frédérique Pons ☎ 06 13 40 54 94 ou 01 42 79 10 93 / 10 02
frederique.pons@albin-michel.fr