

## Le téléphone mobile perturbe-t-il le sommeil sain ? Un rayonnement artificiel pulsé hypothèque les phases de repos Werner Thiede

On ne parle guère volontiers des troubles du sommeil. Pourtant en temps de pandémie, ils augmentent, comme le démontre un sondage de la « caisse de maladie des techniciens » : « Presque un personne sur deux souffre dans l'intervalle constamment ou occasionnellement de troubles du sommeil. Les personnes concernées sont souvent fatiguées le jour durant, ont du mal à se concentrer ou sont facilement irritables. »<sup>1</sup> En dépit, ou bien à cause des états d'épuisement de plus en plus de gens dorment mal.<sup>2</sup> Selon un rapport de la **DAK** (*Deutschen Angestellt Krankenkasse - Caisse de maladie des employés allemands*) le nombre de ceux qui s'endorment difficilement ou dorment mal, avait déjà augmenté nettement en 2017. En gros, 80 % des travailleurs rapportaient en conséquence des problèmes de sommeil.<sup>3</sup> C'était 30 % de plus que 6 ans auparavant. Une personne sur deux arrive donc fatiguée au travail, affirme-t-on dans une contribution.

Les conséquences du manque de sommeil peuvent se répercuter par des troubles de la concentration et de l'attention, des dépressions, un système immunitaire affaibli, une balance énergétique déséquilibrée et une tolérance moindre au stress.<sup>4</sup> C'est un facteur de souffrance, mais aussi finalement un facteur de coût. Les troubles du sommeil ne peuvent s'avérer avantageux, ni pour le système immunitaire de l'individu, ni non plus pour la constitution d'ensemble de la société. Cela devrait-il possiblement entrer en ligne de compte parmi les raisons qui ont fait que la pandémie put si facilement s'installer et prendre largement pied ?

On sait que les troubles du sommeil peuvent être vraiment variés et avoir des causes complexes. Pourtant la forte augmentation de ces dernières années attire l'attention sur des facteurs qui peuvent provenir de répercussions croissantes des technologies toujours plus fortement mises en œuvre dans notre culture numérique.<sup>5</sup> Les bruits environnementaux, le stress sur le lieu de travail ou au sein de la famille et autres nuisances semblables, cela a toujours existé autrefois — et c'est pourquoi ils entrent moins en considération pour un explication. Cela étant, si un stress d'un nouveau genre est censé survenir, c'est d'une part, l'accélération numérique de notre monde de vie qui entre alors en suspicion, l'insistance dans l'existence *online*<sup>6</sup> presque constante, qui s'accompagne du reste souvent de l'utilisation chronique des appareils téléphoniques mobiles. Le chercheur sur le cerveau Manfred Spitzer insiste : « Les médias numériques rendent accroc et nous dérobent le sommeil. »<sup>7</sup> Dans cette mesure, la poussée numérique qui est à attendre de la part du nouveau gouvernement ne promet guère d'amélioration.

D'autre part, au plus tard depuis que l'*internet* est devenu mobile, le rayonnement électromagnétiques nous serre toujours de plus près de son stress oxydatif.<sup>8</sup> Il est vrai, que le fait est volontiers contesté<sup>9</sup> que la charge croissante de rayonnement par les Champs Électro-Magnétiques (CEM), pour préciser avec la variante nouvelle 5G des mobiles, pourrait être préjudiciable à la santé — et cela tout particulièrement par le Service fédéral pour la protection contre les rayonnements (*Bundesamt für Strahlenschutz (BfS)*). Partout, il y a des arguments attrayants pour mépriser toutes suspicions en direction des CEM, voire en effet pour les punir, au lieu d'y jeter un coup d'œil réaliste. Ce sont quasiment des cheminements corrompeurs de penser qui veulent nous empêcher de remettre en cause les charmes d'un état d'esprit paradisiaque, parce que derrière la technologie, qui se présente ces rayonnements pourraient néanmoins justement être encore plus nocifs que ce qu'affirment la position officielle sur la question et une politique fortement influencée par de puissants *lobbies*.<sup>10</sup> N'y a-t-il pas toujours plus de contemporains qui dorment avec leur *smartphone* ou *handy*, allumés au lit, sans se faire de soucis sur les répercussions possibles sur leur santé et celle de ceux qui reposent à leur côté ? Beaucoup d'entre eux ne songent-ils pas que la proximité d'une antenne téléphonique ou les petits instruments électroniques dans la chambre, n'eussent justement rien à faire avec leurs problèmes personnels de troubles du sommeil, et que la faute de leur inquiétude intérieure fût en tout cas leurs soucis actuels ou leurs stress vécus au travail ? On s'en remet volontiers au fait que les valeurs limites officielles pour le téléphone mobile sont exactes — sans comprendre, combien celles-ci furent contestées dès l'origine et depuis très longtemps parce qu'orientées simplement sur la chaleur, ou l'effet de réchauffement, au lieu que d'être orientées vers des constatations faites sur les réactions biologiques.<sup>11</sup>

1 [www.tk.de/techniker/magazin/life-balance:besser-schlafen/schlafstoerungen-2006862](http://www.tk.de/techniker/magazin/life-balance:besser-schlafen/schlafstoerungen-2006862)

2 Voir Ingo Fietze/ *Die übermüde Gesellschaft [La société surmenée]*, Reinbeck bei Hamburg 2018.

3 [www.dak.de/dak/Bundesthemen/muedesdeutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html](http://www.dak.de/dak/Bundesthemen/muedesdeutschland-schlafstoerungen-steigen-deutlich-an-2108960.html)

4 Voir Albrecht Forster : Warum wir schlag fen ? [Pourquoi dormons-nous ?], Munich 2019.

5 Voir James Bridle : *New Dark Age. Der Sieg der Technologie und das Ende der Zukunft [Nouvelle Âge Sombre. Le triomphe de la technologie et la fin du futur.]* Munich 2019. ; Werner Thiede : *Digitaler Turmbau zu Babel. Der Technikwahn und seine Folgen [La construction de la nouvelle Tour de Babel numérique. L'illusion technique et ses répercussions.]*, Munich 2021 ; Rainer Pazlaff : *Die Sphinx des digitalen Zeitalters. Aspekte einer Menschheitskrise [Les sphinx de l'époque numérique. Aspects d'une crise de l'humanité]*, Stuttgart 2021 .

6 Voir mon essai sous : [www.netzwerk-frauengesundheit.com/onlinein-oder-nichtsein-plaedoyer-fuer-vermehrte-offline-existenz/](http://www.netzwerk-frauengesundheit.com/onlinein-oder-nichtsein-plaedoyer-fuer-vermehrte-offline-existenz/)

7 Manfred Spitzer : *Digitale Demenz [Démence numérique]* , Munich 2012, p.274.

8 Une synthèse de 223 travaux laisse reconnaître : « la production d'espèces oxygénées réactives (EOR) qui peut mener éventuellement à un stress oxydatif cellulaire ou systémique, fut souvent influencée chez les animaux et les cultures cellulaires lorsqu'ils et elles sont soumis à une exposition de REM (Rayons Électro-Magnétiques). » — [www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772](http://www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772) . Voir : [www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1692](http://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1692) .

9 Voir Werner Thiede : *Desinformationen über 5G — Richtigstellungen zu Gesundheitsrisiken beim neuen Mobilphone Standard [désinformation sur la 5G — Rectification au sujet des risques pour la santé avec le nouveau standard de téléphonie mobile électro-magnétique]*, dans *Die Naturheilkunde* 3/2019, pp.13-17.

10 Voir : [www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1566](http://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1566) .

11 Voir : [www.diagnose-funk.org/themen/grenzwerten-auswirkungen/grenzweerte/grenzwerte-ohne-vorsorge](http://www.diagnose-funk.org/themen/grenzwerten-auswirkungen/grenzweerte/grenzwerte-ohne-vorsorge) ainsi que Michèle Rivasi & Klaus Buchner : Die Internationale Commission zum Schutz vor nichtionisierender Strahlung : Interessenkonflikte, « Corporate Capture » und der Vortobß zum Ausbau des 5G-Netzes (La commission internationale pour la protection contre les rayonnements non-ionisants : conflits d'intérêts, « capture d'entreprise » et l'avancée pour l'achèvement du réseau 5G) (Effets de la communication du téléphone mobile et des radio-communications 14), Saarbruck 2021.

## Résultats compétents de recherche

Ces derniers temps, des indications de concentrations, au sujet d'effets biologiques produits par les émissions REM [Rayonnement Electro-Magnétiques, *ndt*] ont largement passé au-dessous des valeurs limites fixées. Ainsi en août 2021, un tribunal fédéral US a obligé l'administration de régulation compétente, la *Federal Communication Commission (FCC)*, à présenter définitivement les preuves scientifiques de nuisances par rayonnement radio sans fil, ignorées depuis plusieurs années — un jugement qui ouvre une voie internationale sur laquelle devrait s'orienter tout particulièrement la *BfS* !<sup>12</sup> D'après la conviction de divers médecins spécialisés dans les nuisances de l'environnement, même des concentrations très faibles de flux électromagnétique de haute fréquence sont en situation d'influencer le système nerveux, des membranes cellulaires et de déclencher un stress oxydatif. Toute personne qui connaît bien la biologie sait en effet que les synapses de nos cellules nerveuses font elles-mêmes des émissions électriques « sans fils », de nature électro-chimique. Dans un tel cas le soupçon ne pourrait-il pas être évident que les rayonnements électromagnétiques artificiels (incluant les WLAN, *Wireless Local Area Network*) produisent des perturbations biologiques ? Et certes, aussi sans que l'on dût se compter pour autant parmi la minorité de ceux qui sont « électro-magnétiquement sensibles » ?<sup>13</sup>

Dès 1932, déjà, le professeur Erwin Schliephake, dans la *Deutsche Medizinische Wochenschrift* avait rendu public un travail de recherche, d'après lequel des personnes qui se trouvent à proximité d'émetteurs électriques mal isolés, révèlent des symptômes typiques de perturbations végétatives — parmi lesquels des « troubles du sommeil »<sup>14</sup> ! On y comptait aussi déjà des dépressions. En 1998, la revue *Schrot & Korn* informait sur la relation entre perturbations du sommeil et REM.<sup>15</sup> En 2011 des « questions ouvertes » résultèrent des évaluations de la *Mobilfunk-Forschungsprogramm [programme de recherche sur la téléphonie mobile]* eu égard à de possibles effets sur la sensation de bien-être et sur le sommeil. La commission sur la protection contre le REM constatait à l'époque : « Une influence sur la qualité du sommeil par les CEM du téléphone mobile qui fait partie des gênes les plus souvent exprimées comme les plus fréquentes, bien que des preuves objectives de cela fissent défaut alors ». <sup>16</sup> Toutefois le professeur Alexander Lerchl, à l'époque celui qui dirigeait activement la protection contre les REM, soulignait que les troubles du sommeil n'étaient pas à expliquer de manière expérimentale comme étant provoquées par la téléphonie mobile.<sup>17</sup>

Mais en 2008 déjà, Hans-Peter Hutter, Michael Kundi et d'autres étaient parvenus à un résultat inquiétant : « Dans un groupe de personnes statistiquement représentatif de la population, on avait découvert une relation assurée entre des symptômes de fatigue et la puissance du téléphone mobile *GSM*. Ainsi était-il confirmé dans une étude scientifique renouvelée ce qui était évident depuis 10 ans. Sur la base des plus récentes observations en pratique, une telle relation était en outre vraisemblable pour le rayonnement *UMTS (Universal Mobile Telecommunication System)*. Ainsi était-il confirmé « que les antennes de téléphonie mobile causent des troubles dans la population et ceux-ci d'autant plus élevés que les émissions en question sont fortes. »<sup>18</sup>

Que le rayonnement des téléphones mobiles puisse de fait influencer l'activité cérébrale pendant le sommeil, c'est ce qu'a fait toucher du doigt un programme de recherche suisse en 2011.<sup>19</sup> Au printemps de 2021, une large étude récapitulative a aussi paru au sujet du téléphone mobile à la demande du gouvernement suisse avec des résultats étonnamment clairs et critiques. D'après celle-ci des effets biologiques du rayonnement contestés sont désormais démontrés.<sup>20</sup> D'après ce qu'exposent les auteurs, David Schermann et Meike Mevissen, ce REM peut mener à des effets biologiques critiques pour la santé même à faible dose d'exposition. On ne peut plus guère contester sérieusement que l'installation du REM des téléphones mobiles qui couvre bientôt tout le territoire est la cause de maints troubles corporels et nerveux par le déclenchement d'un stress oxydatif cellulaire. Pourquoi un silence si lourd pèse-t-il comme avant sur ces résultats de recherche ?

## Un revirement du penser est urgent à notifier

Lorsque la *DAK* rendit aussi public l'augmentation des troubles du sommeil, le silence de la société sur ce sujet persista : le tabou à cause du « mythe du téléphone portable »<sup>21</sup> était et reste difficile à rompre. Toujours est-il que dans la presse, on lit actuellement : « Le téléphone portable dans la chambre à coucher devient un problème. C'est ce qu'a constaté l'hôpital spécialisé *Kloster Grafenschaft* à Schmallenberg.<sup>22</sup> Le médecin-chef a conseillé conséquemment de bannir le téléphone portable et l'ordina-

12 Voir : [www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1739](http://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1739)

13 Voir Christine Aschermann & Cornelia Waldmann-Selsan : *Elektrosensibel [Électrosensible]*, Aachen 2018 ; et <https://kompetenzinitiative.com/broschueren/elektrohypersensibilitaet-risiko-fuer-individuum-und-gesellschaft>

14 Erwin Schliephake : *Arbeitsgebiet auf dem Kurzwellengebiet [Domaines de travail sur le domaine des ondes courtes]*, dans *Deutsche Medizinische Wochenschrift* 32/1932, pp.1235-1240.

15 <https://schrotundkorn.de/leben/wachen-und-schlafen-ohne-electromog>

16 *Biologische Auswirkungen des Mobilfunks. Gesamtschau. Stellungnahme der Strahlenschutzkommission*, p.5 [Effets biologiques du téléphone mobile. Tour d'horizon. Prise de position de la commission de protection contre les REM] — [www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse\\_PDF/2011/2011\\_10.pdf%3F\\_blob%3DpublicationFile](http://www.ssk.de/SharedDocs/Beratungsergebnisse_PDF/2011/2011_10.pdf%3F_blob%3DpublicationFile)

17 Alexander Lerchl : *Macht Mobilfunk krank ? Daten, Fakten, Hintergründe [Le téléphone mobile rend-il malade ? Données, faits, Arrières-plans]* Germering 2007, p.65. De façon analogue pour Ingo Fietze : *Über guten und schlechten Schlaf [Sur le bon et le mauvais sommeil]*, Zurich 2015.

18 Voir Hans-Peter Hutter & Michael Kundi et coll. : *Subjective Symptome, Schlafprobleme und kognitive Leistungen bei Personen, die in der Nähe von Mobilfunk-Basistationen leben (Symptômes subjectifs, problèmes de sommeil et capacités cognitives chez des personnes qui vivent à proximité des stations d'émission de téléphonie mobile)* dans *SYNOPSIS-Magazin* 3/2008, pp.24-26.

19 [www.derstandard.at/story/1304551717755/mobilfunk-schweizer-forscher-fanden-strahlungseffekte](http://www.derstandard.at/story/1304551717755/mobilfunk-schweizer-forscher-fanden-strahlungseffekte)

20 [www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772](http://www.mdpi.com/1422-0067/22/7/3772) ; voir : [www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1692](http://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1692)

21 [www.werner.thiede.de/buecherinfos/mythos-mobilfunk.html](http://www.werner.thiede.de/buecherinfos/mythos-mobilfunk.html)

22 [www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201706/wenn-der-schlaf-durch-mobil-und-kommunikationsfunk-gestoert-wird](http://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/201706/wenn-der-schlaf-durch-mobil-und-kommunikationsfunk-gestoert-wird)

teur portable dans les chambres. Mais pour quelle raison personne n'a de nouveau mis fondamentalement en relation l'augmentation dramatique des troubles du sommeil avec la non-moins dramatique charge de REM et n'a encore exigé de contre-expertise neutre et systématique. La situation n'est-elle pas encore assez sérieuse ? Bientôt, selon son information, la DAK va même mettre en place un programme *online* pour saisir les troubles du sommeil au moyen d'appareillage émetteur de REM — mais pourquoi introduire le loup dans la bergerie ? Est-ce que la technologie 5G<sup>23</sup> annoncée élargira encore la charge biologique de REM — et piétinera-t-elle encore plus grossièrement les mesures de construction biologiques mises en œuvre pour le respect des domaines du sommeil ?<sup>24</sup>

Où donc mène le réseau électronique de la cuisine, du salon et de la chambre dans ce qu'on appelle le *smart home* ? Et qu'est-ce que signifie, actuellement déjà cet équipement forcé en appareils de mesures émetteurs de REM de la maison et des fluides ?<sup>25</sup> L'emploi obligatoire, voire la prescription, de détecteurs de fumée sans fil ? Je me souviens d'une dame dans l'est de la Bavière, qui m'a rapporté que depuis l'installation d'un compteur d'eau, elle dormait mal. Dans le doute, elle voulait savoir si cela était dû au REM de l'appareil nouvellement installé, ou bien si elle était folle — Je pense qu'elle n'était aucunement folle, car elle réagissait aux impulsions du champ électro-magnétique à haute fréquence. J'entendis aussi d'autres personnes pour qui c'était aussi le cas lors d'un signal électro magnétique répété toutes les quelques secondes. Un « appel » au gouvernement bavarois, signé par moi et sept autres professeurs, qui parut dans le *Bayerischen Staatszeitung* lequel avait pris position en 2016 et ceci à bon escient contre l'installation forcée de compteurs électroniques<sup>26</sup> — peine perdue !

N'y a-t-il donc pas assez de raisons pour que la société sans sommeil se frotte les yeux et cesse enfin de rester aveugle aux causes importantes de ce désordre dramatique ? À bon droit le médecin américain et auteur de *bestseller*, Joseph Mercola : « *Transformer votre chambre en zone sans REM !* »<sup>27</sup> Au plan de la santé ce qui est annoncé c'est un revirement du penser en politique, économie et justice.<sup>28</sup> Puisse le nouveau gouvernement, non pas combattre ceux qui portent des inquiétudes, mais au contraire les prendre au sérieux !<sup>29</sup> Il vaut de ne pas s'endormir au dernier moment qui serait encore approprié pour surmonter l'illusion<sup>30</sup> d'un progrès technologique par une réflexion rétrospective fondamentale sur la compatibilité biologique des REM. Si ce moment est manqué, alors il faudra s'attendre à ce que dans un proche avenir de plus en plus de gens dormiront mal — et les raisons en seront trop peu liées aux communications mobiles à l'intérieur et à l'extérieur de leur domicile. Il est temps de se réveiller !

### Dix astuces pour un bon sommeil :

1. Celui qui a banni le rayonnement haute fréquence de sa chambre à coucher et la protège le cas échéant par une construction biologique fait bien — et ceci d'autant plus s'il réduit le plus possible les câbles électriques qui se trouvent à proximité du lit.
2. De même aussi les émissions qui peuvent passer à côté du lit en provenance des installations photovoltaïques méritent aussi une attention.<sup>31</sup> [Les câbles du courant continu, depuis les panneaux jusqu'à l'onduleur] ne donnent pas de REM, par contre, après transformation du courant continu en courant alternatif, donc après l'onduleur, effectivement il y a alors un REM, *ndt*]
3. Celui qui évite la lumière avec une haute participation d'ultra-violet (tablettes, liseuses) favorise la formation de mélatonine, l'hormone du sommeil et cela ménage la formation de cellules pigmentées de la peau.<sup>32</sup>
4. Celui qui recherche un thème de lecture, qu'il se procure donc de Reinhard Deichgräber : *Trost der Nacht — Schlaf und Schlaflosigkeit [Réconfort de la nuit — Sommeil insomnie]* (Holzgerlingen 2007), Detlef Wendler : *Vom Zauber des Schlafes [De l'enchantement du sommeil]* (Munich 2011) ou Bettine Reichelt : *Das Geschenk der Guten Nacht. Spirituelle impulse & praktische Tipps für einen erholsamen Schlaf [La cadeau d'une bonne nuit. Impulsions spirituelles et astuces pratiques pour un sommeil réparateur]* (Leipzig 2021)
5. Celui qui souhaiterait des lectures appropriées au sommeil, on peut lui conseiller les romans de Karl May un monde d'imagination apparentée à la réalité historique y est offert aux aventures duquel on peut se laisser aller tranquillement

23 Voir Klaus Buchner & Monica Krout : *5G Wahn(sinn) [5G- aliénation mentale]*, Murnau 2021 ; Werner Thiede : *Digitalisierung als Weltanschauung. Wie die rigorose Vernetzungspolitik mit 5G Mobilfunk ideologische Züge offenbart [Numérisation comme conception du monde. Comem la politique rigoureuses de mise en œuvre de la REM 5G révèle des traits idéologiques]*, Bergkamen 2019 ; Ist 5G Mobilfunk gefährlich ? Warum sich Risiken nicht ernsthaft bestreiten lassen [Le REM 5G est-il dangereux ? Pourquoi les risques ne se laissent pas sérieusement combattre ], dans *Der schmale Weg* 4/2021, pp.28-39.

24 [www.baubiologie.de/downloads/richtwerteschafbereich-15.pdf](http://www.baubiologie.de/downloads/richtwerteschafbereich-15.pdf)

25 Plus de détails pour cela dans mon essai : *Mobilfunkzwang im Privathaushalt [Téléphonie mobile coercitive au ménage privé]* — <https://baubiologie-magazin.de/mobilfunk-zwang-im-Privathaushalt/>

26 [www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1148](http://www.diagnose-funk.org/publikationen/artikel/detail?newsid=1148). De nouveau imprimé dans la brochure de la juriste Margit Krug *Lauschangriff durch smarte Zähler [Agression furtive par compteur smart]*, Bergkamen 2020.

27 Joseph Mercola : *EMF- Elektromagnetische Felder [CEM- Champs électromagnétiques]* Rottenburg 2020, p.224. Voir Joachim Mutter : *5G : Die geheime Gefahr. Wie uns der neue Mobilfunk krank macht und wie wir uns schützen können [5G - Le danger caché. Comment la nouvelle téléphonie mobile nous rend malades et comment nous pouvons nous protéger]*, Munich 2020.

28 Voir Werner Thiede : *Mobilfunk muss anders, [Le téléphone mobile doit être différent]*, dans *Paracelsus Magazin* 5/2021, pp.10-13 —

[www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202105/mobilfunk-muss-anders](http://www.paracelsus.de/magazin/ausgabe/202105/mobilfunk-muss-anders)

29 Dorothee Bär, la ministre de la numérisation, laissa filtrer dans le champ avancé de votation fédérale de 2021 : « Nous devons faire quelque chose envers les les porteurs d'inquiétudes » — [www.zdf.de/nachrichten/politik/laschet-zukunftsteam-wahlkampf-bundestagswahl-100.html](http://www.zdf.de/nachrichten/politik/laschet-zukunftsteam-wahlkampf-bundestagswahl-100.html)

30 Voir Werner Thiede : *Die digitale Fortschrittsfalle. Warum der Gigabit-Gesellschaft mit 5G-Mobilfunk freiheitliche und gesundheitliche Rückschritte drohen [Le piège du progrès numérique. Pourquoi des régressions en liberté et en santé menacent la société gigabit avec la téléphonie 5G.]* Bergkamen 2019.

31 Voir du même auteur : *Zynische Konsequenz [Conséquence cynique]* dans *Die Drei* 4/2021, pp.19-23.

32 [www.test.de/Schlafstoerungen-Zehn-Schalfkiller-und-wie-man-sie-uerberlistet-4926137-0/](http://www.test.de/Schlafstoerungen-Zehn-Schalfkiller-und-wie-man-sie-uerberlistet-4926137-0/)

car à la fin tout est (presque) bien — et avec toujours de l'empathie et l'humour et aussi la rencontre des éléments spirituels.

6. Qui s'efforce à s'endormir et à se réveiller aux mêmes heures obvie aux perturbations du sommeil.
7. Qui se livre durant le jour à des mouvements corporels, voire n'évite pas la contention à l'air frais et le soir ne soupe pas trop tard, ni ne mange, ni ne boit pas trop (attention au café, l'alcool et la nicotine!), crée des conditions favorables au sommeil.
8. Celui qui a le sentiment de ne pas pouvoir s'endormir ou de s'éveiller plus souvent pendant la nuit, qu'il évite donc de regarder l'heure car l'hormone de stress pourrait s'en activer.
9. Celui qui lit les psaumes bibliques, peut agir à l'encontre des troubles liés à l'angoisse. Par exemple : « *En paix je me couche et m'endors aussitôt, car toi seul, ô Iahvé, tu me fais habiter en sécurité.* » (Ps 4, 9) Et cela vaut aussi en temps de pandémie : « ... *de son plumage il te couvrira et sous ses ailes tu te réfugieras. Sa vérité est un bouclier et une rondache [grand bouclier circulaire de l'Antiquité, ndt], tu ne craindras ni la terreur de la nuit, ni la flèche qui vole durant le jour, ni le fléau qui marche dans l'obscurité, ni la peste qui dévaste en plein midi.* » (Ps 91, 4-6)
10. Qui prie « ... *le Père céleste qui est dans le secret...* » (Matth. 6, 6) allège son âme et retrouve son sang-froid : « *Donc ne vous inquiétez pas, ne dites pas : que mangerons-nous ? ou : que boirons-nous ? ou : de quoi serons-nous vêtus ? Toutes choses que recherchent les nations. Car votre Père céleste sait que vous avez besoin de tout cela.* » (Matth. 6, 31-32) Et il peut pour cette raison se détendre profondément, exactement comme Jésus de Nazareth qui dort au beau milieu de la tempête (voir Matth. 4, 38)<sup>33</sup>.

**Die Drei 6/2021.**

(Traduction Daniel Kmiecik)

**Prof. Dr (HAB) Werner Thiede** est un pasteur évangélique en retraite et publiciste avec, entre autres : *Digitaler Turmbau zu Babel [La construction de la tour numérique de Babel]*, Munich <sup>2</sup>2021 — [www.werner.thiede.de](http://www.werner.thiede.de)

#### Noël

*Bethlehem, du siehst das Größte  
Wunder und den größten Held :  
Gott kam, dass er uns erlöste,  
als ein Mensch in diese Welt.*

*Bethléem, voies le grandiose  
Prodige et le sublime Héros :  
Pour nous délivrer Dieu ose  
Devenir homme en ce chaos.*

*Engel deuten und verkünden:  
Euch geboren ist der Sohn  
aus dem Himmel, ohne Sünden,  
stammend von des Vater Thron.*

*Des Anges disent au ciel  
Le Fils vous est né  
Âme céleste, sans péché,  
Au Père consubstantielle.*

*Heilig ist die Nacht für alle,  
In der Gott hat offenbart  
sich als Kind in einem Stalle,  
arm, erniedrigt, klein und zart.*

*Pour tous la nuit est sanctifiée,  
Où Dieu s'est manifesté  
Dans l'étable Nouveau-né,  
Pauvre, fragile, petit et rabaissé.*

*Einst am Kreuzesgalgen enden  
wird der Christus uns zugut.  
Er will unser Denken wenden  
weg von Gottes Zorn und Wut,*

*Au mont du crâne, sur la Croix  
Christ, pour nous se sacrifiera.  
Détourner notre penser, Il veut  
de la colère et la furie de Dieu,*

*hin zu Gott als reiner Liebe !  
Durch sein Leiden und sein Tun  
ahnen wir im Weltegetriebe :  
Alle Nacht ist heilig nun.*

*Vers Dieu comme un pur amour !  
Au travers de sa Passion et de son action  
Aux rouages du monde nous le devinons :  
Toute nuit est sainte pour toujours.*

Werner Thiede

Publié pour la première fois dans : Werner Thiede : *Überm Chaos heiliger Glanz. Glaubendichte [Éclat de salut au-dessus de l'abîme]* Neuendettelsau <sup>2</sup>2019. Reproduit ici avec l'aimable autorisation de l'auteur.

33 Voir mon ouvrage : *Lust und Gott — Einführung in die christliche Mystik [La joie et Dieu — Introduction à la mystique chrétienne]*, Munster 2019.