

L'ARTICLE DE HUGH DOWN



NE SONNEZ PAS, JE SUIS DÉJÀ RÉVEILLÉ

C'ELA se produisit avant-hier. Je me suis réveillé avec l'impression que mon réveil allait sonner, et, pendant que je tendais le bras pour arrêter la sonnerie avant qu'elle ne se déclenche, il se mit à sonner.

Si cela ne s'était produit qu'une fois, ou une fois de temps à autre, à de longs intervalles, ou si cela n'arrivait qu'à moi, je ne me donnerais pas la peine d'y réfléchir longuement ; mais comme cela se produit souvent et pour beaucoup de gens, cela vaut la peine d'y penser un peu, surtout qu'on donne tant d'explications peu satisfaisantes à ce phénomène.

Cela peut se produire de différentes manières. Quelquefois, je me réveille et avec l'impression familière qu'il faut arrêter la sonnerie du réveil avant qu'elle ne se déclenche, je le fais juste à temps pour entendre une ou deux secondes plus tard le déclic qui indique que le mécanisme de sonnerie vient de fonctionner et aurait déclenché cette dernière si je ne l'avais bloquée.

Bien entendu, cela n'arrive pas toujours ainsi. Quelquefois, je me réveille avec peine et il me faut un certain temps pour me rendre compte que la sonnerie vient de fonctionner. En de rares occasions, je me réveille soudainement, avec la certitude que la sonnerie est sur le point de fonctionner, puis découvre que je suis de deux ou trois heures en avance. Il n'y a donc aucune régularité dans ce phénomène curieux.

Mais malgré tout, cela se produit si fréquemment chez moi — et chez beaucoup d'autres — au moment exact qu'on ne peut s'empêcher d'être intrigué par ce mécanisme mystérieux. Quelle en est la raison ? Voici quelques explications possibles :

1. Nous possédons dans le cerveau un mécanisme d'horlogerie subconscient qui, non

seulement ne s'endort jamais mais possède, par-dessus le marché, une précision dans l'appréciation du temps très supérieure à tout ce qu'on peut obtenir par un effort conscient.

2. Nous possédons une aptitude clairvoyante à apprécier l'état d'un mécanisme et le moment où il va fonctionner.

3. Tout cela c'est simplement la coïncidence, et rien d'autre.

4. Il y a des changements subtils dans le tic-tac d'un réveil qui est sur le point de sonner, et le dormeur en est conscient.

Je dois préciser que je ne considère pas ce phénomène comme étant forcément significatif et digne d'une grande attention, et je n'ai pas poussé à fond une enquête pour découvrir quelle est l'opinion du monde scientifique sur ce sujet.

Je voudrais seulement considérer la chose d'un point de vue scientifique pour voir quelles conclusions éventuelles on peut en tirer en se basant uniquement sur une expérience personnelle (qui ne se limite pas à l'auteur lui-même).

Tout d'abord, est-ce que cela se produit assez souvent et avec une précision suffisante dans le temps pour qu'il soit difficile d'admettre la pure coïncidence ? A mon humble avis, je crois que oui.

Six heures de sommeil, cela fait 21 600 s. Si vous avez tendance à vous réveiller au bout de 6 h et six cela survient à 10 mn près en plus ou en moins, votre récupération physique a ce qu'on appelle en termes d'horlogerie une bonne marche. (Une horloge peut avancer ou retarder, cela n'a rien à voir avec sa marche, pas plus que la quantité dont elle avance ou retarde. La marche, c'est la régularité du gain ou de la perte à un certain réglage du battement.)

Dix minutes, ça ne fait que 600 s, soit $1/36$ de la durée de sommeil de 6 h. Si on se réveille dans des limites aussi étroites, cela indique un fonctionnement très régulier des fonctions chimiques du corps.

A la seconde près

Mais nous ne parlons pas de 600 secondes près. Nous nous trouvons devant un phénomène qui se reproduit avec une fréquence étonnante dans des limites variant de une à dix secondes. Quelquefois, à une fraction de seconde du moment fixe.

L'explication favorite semble être la première : le subconscient de l'homme aurait un chronomètre de grande précision qui compterait les secondes depuis le moment où il s'endort jusqu'au moment où il se réveille avec une précision plus grande que l'observatoire naval d'Arlington.

Je ne doute nullement des grandes facultés humaines, mais je trouve cette explication assez douteuse. Admettons que le cerveau humain soit doté à un niveau plus ou moins profond de cette faculté extraordinaire. Mais comment fonctionne-t-elle quand nous en avons réellement besoin ? Comment se fait-il qu'on entend si souvent cette réflexion : « Il est plus tard que je ne croyais ! Comment l'horlogerie peut-elle être une industrie aussi prospère ? »

Le chronomètre humain

D'autre part, même si cette faculté existe et entre en jeu lorsque la lucidité est en veilleuse et ne brouille pas les cartes, quel est son point de départ ? Le temps vrai dont la source la plus précise lui est ou ne lui est pas accessible ? Le temps indiqué par le réveil au moment du réglage ? Quel est son point de départ ? Supposons qu'elle sache à la seconde près l'heure indiquée par le réveil au moment où il est réglé. Peut-elle connaître la vitesse du mécanisme — c'est-à-dire, la marche particulière de cet instrument par rapport au temps ? Cette marche est-elle toujours la même au cours des 6 heures ? N'est-elle pas plus rapide ou plus lente suivant le moment ? (Ou autrement, le réveil ordinaire a-t-il une marche invariable ? Cette marche est-elle si régulière que le grand chronomètre du subconscient humain même s'il est parfaitement réglé sur la marche de l'horloge au moment du réglage de la sonnerie peut compter sur cette marche se poursuivant jusqu'au moment de la sonnerie avec une telle précision qu'il secoue le dormeur trois secondes avant le déclenchement de la sonnerie ?) Cela semble assez invraisemblable. Cela nous conduit à la seconde hypothèse : une clairvoyance du même genre permet de se rendre compte du fonctionnement exact de l'horloge à un moment donné et de savoir dans combien de temps la sonnerie va se déclencher. Ce ne serait pas conforme à la méthode scientifique d'écarter à priori une telle possibilité mais on peut affirmer qu'au-

cune donnée établie ne permet d'admettre la clairvoyance dans ce domaine ou dans d'autres.

Examinons la troisième hypothèse. Il existe des coïncidences. Le hasard les crée et leur existence ne fait aucune violence à la vérité scientifique. Les événements dus au hasard semblent se conformer aux lois de la probabilité. Mais la participation humaine aux événements donne quelquefois des résultats qui s'écartent assez des lois pour produire une impression de mystère. A mon avis, le phénomène du réveil se produit avec une fréquence suffisante pour ne pas être considérée comme une pure coïncidence.

La faculté d'estimer le temps

Un calcul approximatif (renforcé par une intuition subtile) qu'une faculté humaine moyenne d'estimation du temps (en admettant qu'elle fonctionne pendant le sommeil et cherche à nous réveiller à un moment aussi proche que possible du moment fixé) combinée avec le hasard pourrait agir dans les dix secondes qui suivent les six heures une fois sur soixante, en supposant qu'elle entre vraiment en action. Cela suppose une faculté à juger le temps écoulé plus grande que celle que je possède moi-même à l'état de veille ou de sommeil. Même dans ces conditions, elle entrerait plus souvent en action disons à une minute près qu'à dix secondes près.

Mais dans mon cas, cela survient rarement dans la limite d'une minute de part et d'autre du moment où la sonnerie se déclenche. **Quand cela se produit de temps en temps**, mon anticipation survient le plus souvent à bien moins que dix secondes et quelquefois à une seconde ou moins du moment de la sonnerie que je dois empêcher.

Et cela n'est pas dû à des années de familiarité avec les caractéristiques de la même horloge. J'utilise des réveils différents réglés à des heures différentes pendant des périodes différentes.

Un réveil quelconque n'est généralement pas un modèle de précision pour ce qui est de sonner au moment exact pour lequel on l'a réglé. J'ai expérimenté avec quelques réveils et j'ai découvert que généralement, un réveil ne se déclenchera pas deux fois de suite à la même position des aiguilles même si le réglage reste le même. Le mécanisme n'a simplement pas ce degré de précision.

La précision du bureau des étalons

De sorte que même si le cerveau possède la précision du bureau des Etalons combinée avec un système d'alerte anticipée, cela ne pourrait s'harmoniser avec un réveil ordinaire. Nous ne venons donc à une autre théorie, la quatrième.

Celle-là, m'a toujours semblé la plus plausible : qu'un réveil produit une sorte de bruit et que ce bruit change d'une façon

(Suite page 114)

Ne sonnez pas, je suis déjà réveillé

(Suite de la page 32)

perceptible pour indiquer qu'on approche du moment où la sonnerie va se déclencher. Si subtil que soit ce changement, on ne fait rien pour abuser la crédulité ou offenser la méthode scientifique en supposant qu'un être humain dormant à proximité d'un réveil peut le percevoir et, une fois conditionné, interpréter cette information et réagir en conséquence. Mais en ce qui concerne, le cas s'est produit avec des réveils relativement neufs, certains à mouvement mécanique, d'autres électriques, ces derniers étant aussi silencieux que le prétend la publicité.

Et plus d'une fois cela s'est produit alors que je me trouvais dans une autre chambre, et avec un bruit de fond assez fort (de l'eau qui coule) pour masquer tout bruit qui peut provenir du réveil, et en tentant alors d'empêcher la sonnerie, je réussissais ou échouais pour une question de deux ou trois secondes ou même d'une fraction de seconde. Dans ces cas, l'anticipation n'était suffisante que pour le déplacement d'une chambre à l'autre, mais pas davantage.

Et il y a eu des cas où j'avais la certitude que la standardiste de l'hôtel allait sonner pour me dire que c'était le moment que je lui avais demandé de m'en aviser même si elle en était écartée de plusieurs minutes. On a aussi la possibilité d'un bruit presque imperceptible du téléphone. Quand on branche la clef sur un circuit de sonnerie qui se trouve tout au bout du tableau il y a quelque fois un petit craquement dû à la mise sous tension sans que la sonnerie soit activée. Si c'est cela qui nous met en éveil, nous avons dans le crâne un mécanisme de perception et d'interprétation admirable. Je ne conteste pas.

Mais aussi puissant que je peux l'imaginer, il reste quelques aspects mystérieux dans le cas du dormeur éveillé. Si j'arrive à en éclaircir un ou deux, j'en ferai un autre article. En attendant, je recevrai avec plaisir les idées, les théories et les faits de la part de tous ceux qui ont connu ce phénomène.