

Mauvaises nuits

par Arnaud François-Mansuy

Le sommeil a changé depuis la révolution industrielle : les contraintes de tous ordres, liés aux impératifs de production, lui nuisent fortement. Notre capacité physiologique d'adaptation, pour grande qu'elle soit, reste cependant limitée.

À propos de : Claire Pagès, *Dormir. Essai de philosophie sociale*, Paris, Vrin, coll. « Philosophie du présent », 2026, 297 p., 25 euros (ISBN : 9782711632664).

Le sommeil est un objet assez peu fréquenté par la philosophie, et constitue, en quelque sorte, un point aveugle, ou un angle « mort » pour celle-ci (une certaine tradition philosophique s'étant justement contentée de comparer le sommeil à une « mort »). Il y aurait déjà là une première raison de lire l'ouvrage de Claire Pagès ; mais une telle situation oblige aussi l'auteure à s'adresser à de nombreuses sources extra-philosophiques, telles que l'anthropologie, la sociologie, la psychanalyse (qu'elle a approfondie de longue date en consacrant de nombreux travaux à Freud), la psychopathologie, la psychodynamique du travail (qui occupe une partie de ses activités, exercées dans le cadre de l'Institut éponyme dirigé par Christophe Dejours), la littérature (de Perec à Blanchot, en passant par la poésie ouvrière et les vers libres de Joseph Pontus) ou les arts (les photographies de dormeurs réalisées en infrarouge par Jean-Louis Tornato, qui fournissent d'ailleurs sa couverture au livre). Une telle richesse d'information, outre qu'elle cadre tout à fait avec le projet de « philosophie sociale » dont se réclame l'ouvrage, lui confère aussi une grande partie de son intérêt. Un intérêt qui tient principalement, on peut le dire d'emblée, à la clarté avec laquelle C. Pagès parvient à montrer, dans le sommeil et ses troubles, un objet à la fois social et

naturel, obligeant à combiner deux types de savoirs (les sciences sociales et les sciences biologico-médicales) dont les méthodes, les objectifs, les assises institutionnelles, les modes d'enseignement, etc., sont souvent cloisonnés.

Le sommeil abordé depuis ses troubles

Il n'est pas anodin de rappeler, puisque l'auteure le fait elle-même dès les premières pages, qu'elle souffre elle-même de ces troubles un peu vaguement appelés « insomnie » (catégorie très générale au sein de laquelle on fait rentrer tout ce qui ne répond à aucune des définitions qu'on a données à d'autres troubles, tels que l'apnée du sommeil). Ce point est d'importance, parce que l'auteure ne fait de son expérience personnelle ni un critère à l'aune duquel elle entreprendrait d'évaluer les matériaux qu'elle a réunis, ni, encore moins, un « biais » éventuel qu'elle devrait s'efforcer d'écarter (et de fait, le lecteur ne peut que constater sa probité dans le traitement des sources), mais bien l'impulsion philosophique première de sa réflexion, cet « à comprendre » qui laisse d'abord démuni, qui suppose que l'on construise le problème en réunissant une documentation, dans l'espoir de parvenir, si une telle chose est possible, à une résolution satisfaisante du problème.

Dans cette optique, on comprend le rôle majeur qu'ont pu jouer des travaux d'historiens dans la réflexion de Claire Pagès. Elle s'intéresse notamment au livre de l'américain Roger Ekirch, *La grande transformation du sommeil. Comment la révolution industrielle a transformé nos nuits*, qui a été traduit chez Amsterdam en 2021. Cet ouvrage, dont Claire Pagès indique elle-même la radicalité parfois un peu excessive, suggère en effet que notre sommeil « monophasique » contemporain (entendre : celui qui s'effectue d'une seule traite, du coucher vespéral au lever matinal), n'a rien d'une constante biologique exigée par les normes physiologiques humaines, mais a fait l'objet, principalement à la révolution industrielle, d'une incorporation contrainte de prescriptions émanant du nouveau mode de produire, de consommer, de travailler et d'échanger (chapitre III, p. 119-137 principalement). Il y eut ainsi, à suivre Ekirch, une « invention de l'insomnie », et le réveil nocturne avec impossibilité de se rendormir tient peut-être, moins du trouble psycho-pathologique dont on se croit soi-même plus ou moins responsable, que de la réminiscence historique de périodes où, de fait, le sommeil était régulièrement divisé en un « premier » et un « second » sommeil, entrecoupé d'une période de vie nocturne utile.

Pourtant, à cette tentation d'une historicisation radicale de nos pratiques de sommeil, trouvant à s'étayer dans des recours suggestifs à la sociologie, à l'histoire et à l'anthropologie, Claire Pagès oppose — et là se trouve à notre sens le cœur problématisant de son ouvrage — une naturalité rémanente, une résistance du physiologique, sans laquelle, précisément, il deviendrait impossible de condamner, de contester, de critiquer (et la philosophie sociale est constitutivement théorique *critique*, au double sens de la discipline initiée par l'École de Francfort et de la pratique sociétale militante), les préjudices et les abus dont rêve un certain capitalisme contemporain : au-delà même de la pratique déjà ancienne et presque toujours délétère des trois-huit, on songe au travail de nuit, au travail posté, à la reconfiguration perpétuelle des emplois du temps, aux longues interruptions entre un premier service tôt le matin et un second tard le soir, ou à la nécessité d'être disponible 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7 dans certaines professions (p. 137-145). Des études anthropologiques démontrent certes l'étonnante tolérance de certaines populations extra-européennes à des changements de leurs rythmes de sommeil, lesquels parfois s'affranchissent même de l'alternance jour-nuit : Claire Pagès porte la plus grande attention aux travaux de l'ethnologue Guy Bordin, en particulier à son travail *Beyond Darkness and Sleep. The Inuit Night in North Baffin Island*, Peeters, 2025. Mais il ne saurait être question de trouver là, selon l'auteure, une justification pour une désarticulation méthodique des rythmes de travail et de sommeil, qui ferait de celui-ci une « dernière frontière » (p. 137) à outrepasser pour le capitalisme, démantèlement qui se traduit par des atteintes psychopathologiques, somatiques, sociales, très graves, quand il se donne libre carrière.

Le parcours du livre

Dès lors, le parcours démonstratif et questionnant de l'ouvrage devient limpide, car toute la tension féconde du livre tient entre deux thèses.

La première thèse consiste à affirmer la profonde *socialité* du sommeil, ce qui justifie pleinement l'intégration de cette question au champ, désormais très dynamique, de la philosophie sociale. Où l'on comprend d'ailleurs pourquoi l'auteure tient à prévenir qu'elle ne se livre à aucun « éloge du sommeil » (p. 41, et à nouveau en conclusion), ce qui serait peu compatible avec le caractère profondément historique et social de celui-ci. Le sommeil n'est pas rupture totale avec le monde ni repli dans une subjectivité incomparable et insubstituable (ni, encore moins, plongeons dans une

indistinction originaire transpersonnelle et identique pour tous). C'est à la fois le point de départ (chapitres I et II, où l'auteure retravaille avec nuance la sociologie maussienne des « techniques du corps », ou les travaux sociologiques et historiques de Norbert Elias, auquel elle a antérieurement consacré un livre), mais c'est aussi le point d'arrivée de l'ouvrage (chapitres V et VI, les deux derniers, remplis de remarquables et douloureuses analyses sur le sommeil des sans-domicile et des personnes privées de liberté). Un moment important, sur le plan argumentatif, se trouve dans la réponse donnée à Freud par les sociologies de Lahire et de Bourdieu (p. 177, puis au long du chapitre V), qui mettent en exergue la place très grande occupée dans le tissu des rêves par les représentations de travail, *en tant que telles* et non en tant que symboles d'un contenu affectif d'emblée lié à la sexualité. D'où l'idée, adaptée de psychanalyste et psychodynamicien du travail Christophe Dejours, du caractère « central » du sommeil au sein de la psychologie humaine, une centralité certes « dérivée » d'après C. Pagès — car pour elle comme pour Dejours, la sexualité et le travail sont encore plus centraux —, mais découlant directement, selon une ligne quasi immédiate, de ces deux derniers aspects. Cependant, la thèse de la socialité du sommeil atteint à notre sens son plus haut degré de persuasion dans les admirables pages 213 à 219, où Claire Pagès, mobilisant le mémorable recueil de Charlotte Berardt *Rêver sous le III^e Reich* (1943, trad. fr. 2004), y adjoint de très belles pages de Stefan Zweig trouvées dans *Le monde sans sommeil* — texte qui date d'août 1914 —, mais aussi le cas de ce survivant d'Hiroshima, évoqué par Duras, qui ne sut trouver le sommeil pendant les deux années d'après la guerre, et encore celui de cette victime de la violence extrême dans l'Argentine des colonels, traitée par la psychanalyste Amati Sas pour des insomnies très graves consécutives à des enfermements en camps et aux tortures subies.

Mais la première thèse, qui permettait d'élaborer une théorie *sociale* du sommeil, est confrontée, dans les chapitres médians III et IV, à l'inéliminable naturalité du sommeil, clairement évoquée par l'auteure dès la p. 63 (fin du chapitre I) : « Mon propos sera tendu entre deux exigences qui peuvent sembler paradoxales : soutenir, d'une part, une porosité du sommeil à l'égard du monde social (le sommeil n'est pas absence du monde, effondrement en soi) et, d'autre part, faire valoir une certaine résistance du sommeil, qui vient de ce qu'il relève de la nature, à ses manipulations social-historiques. » C'est dans un tel cadre qu'on trouve, par exemple, une reprise des analyses de Marx sur les conditions de travail ouvrier au début du XIX^e siècle, qui faisaient presque totalement fi des rythmes et des besoins des travailleurs réduits à leur force de travail ; mais aussi, une analyse de la curieuse expérience instituée en 1962 par le géologue Michel Siffre (p. 129-130), qui, choisissant de passer deux mois dans le gouffre de Scarasson en Italie, sans emporter de montre et ne maintenant de

contact que téléphonique avec la surface, s'aperçoit que son cycle circadien, pour s'être un tout petit peu allongé (d'une demi-heure), n'avait fondamentalement pas varié dans ses grandes articulations. Expérience suggestive, qui, rapprochée d'autres encore (dans les mêmes pages), ne ruinerait certes pas, mais atténuerait fortement l'affirmation d'une teneur purement sociologique et historique des rythmes de sommeil — et, par là même, apporterait du poids à la contestation critique (politique et sociale) d'une adaptabilité indéfinie des organismes humains aux exigences de la productivité.

Conclusion

Ce livre pointe ainsi un contraste, qui est à la fois théorique (celui sur lequel s'appuie Claire Pagès pour organiser sa réflexion) et pratique (faisant signe vers des actes de résistance à opposer à certaines conditions de travail), que l'on trouve exprimé dans toute ses dimensions, mais aussi dans toute sa force, aux dernières lignes du chapitre II (donc juste avant que l'auteure en vienne à envisager la naturalité rémanente et irréductible du sommeil). Voyant dans une prise en charge de la question du sommeil par la philosophie sociale « l'occasion d'une réflexion sur un naturalisme critique » (p. 103), elle déploie les deux volets de cette réflexion : d'un côté, une « plasticité indéniable du sommeil humain », lui permettant, contrairement à beaucoup d'espèces, d'adopter dans une certaine mesure des modalités « non physiologiques » (*ibid.*) ; une « infinie variété des manières de dormir », rendant compte de l'incontestable diversité historique, anthropologique, sociologique et culturelle qui frappe quiconque se penche, avec Elias ou Ekirch, sur la question (p. 104) ; et, cependant, l'illégitimité d'un « naturalisme du plus fort », qui tenterait l'« imposition à tous d'un modèle de sommeil considéré comme naturel » (*ibid.*), tentation trop évidemment autoritaire et répressive, qui se fonderait nécessairement sur *un seul* modèle culturel considéré arbitrairement comme préférable. Mais, d'autre part, l'auteure souligne la nécessité, par des recherches à poursuivre, de « dégager en matière de sommeil des normes naturelles du corps », qui permettraient de critiquer « certaines atteintes portées au sommeil » (*ibid.*) par nos pratiques de production et de travail, et de « mieux diagnostiquer les pathologies qui l'affectent » (*ibid.*), dans un cadre clinique, expérimental et académique élargi. L'intrication indémêlable des « normes naturelles humaines » et des normes sociales et historiques qui leur font pendant, Claire Pagès a fait un grand effort philosophique pour la porter à notre

attention, et on a hâte, soit qu'elle poursuive elle-même ces recherches, soit que d'autres prolongent son inspiration, de suivre leur développement à venir.

Publié dans lavedesidees.fr, le 11 septembre 2026.