



Le marché du sommeil

Le marché du sommeil

Légende de l'image en couverture :

El sueño de la razon produce monstruos¹

(Le sommeil de la raison engendre des monstres)

Francisco de Goya, 1799

Le vieux monde se meurt,

le nouveau monde tarde à apparaître

et dans ce clair-obscur surgissent les monstres

Antonio Gramsci, 1930

1 En marge du deuxième dessin préparatoire : *El Autor soñando. / Su yntento solo es desterrar bulgaridades / perjudiciales, y perpetuar con esta obra de / caprichos, el testimonio solido de la verdad* (L'Auteur rêvant. Son essai vise seulement à chasser les vulgarités, préjudiciables et à perpétuer par cette œuvre de caprices, le témoignage solide de la vérité).

Marché du sommeil ?
Marchand de sommeil, marchand d'illusion
Marchand de sable, marchand de rêve, marchand de doute
Marché de dupe...

Parlera-t-on dans cette brochure du secteur de la production et de la vente des literies pour bien *profiter* de ses nuits ? Des différents standards officiels et des nécessités pratiques pour qualifier un habitat de salubre et de décent afin de pouvoir abriter ses moments de repos ; et repartir, bon pied bon œil, dans la journée de travail, de chômage et de loisirs qui s'annonce ? Ou bien de l'industrie pharmaceutique des somnifères, comme composante du masque pacificateur de la guerre sociale ?

Non. Dans tout ce qui suit, « *tout peut être exact, sans que rien ne soit vrai* ». Allez, c'est déjà un indice ! **Huit heures de travail, huit heures de loisir, huit heures de repos**, c'est un autre indice. *Et ainsi de suite.*

Sommaire

0 : Tour de table des impressions

suite au questionnaire et à la lecture de cette brochure (en oral) ----- 7

1 : Quelques mouvements d'échauffement

avant la gymnastique révolutionnaire ----- 23

2 : L'approche phénoménologique, sensible et subjective ----- 60

3 : Le modèle économique du marché du sommeil ----- 71

4 : Quelques digressions ethnographiques et paléohistoriques ----- 90

5 : La parole est aux philosophes et aux psychanalystes ----- 96

6 : La critique de l'économie politique du sommeil capitaliste ----- 114

Bonus : 24/7, le capitalisme à l'assaut du sommeil, de Jonathan Crary 138

Annexe : Une sociologie du sommeil ----- 160

0 : Tour de table des impressions

Comme préliminaires à ce débat / discussion, un questionnaire avait été distribué un mois avant et les différentes parties de cette brochure, dans sa version provisoire, ont été mises à disposition une quinzaine de jours avant ce tour de table.

Puis les discussions et échanges ont été enregistrées et retranscrites ici.

0. 1. Introduction

Les conditions du sommeil sont extrêmement variables selon les époques et les milieux sociaux. Des recherches portant sur l'époque contemporaine montrent que, quelques soient les pays, une constante, à la louche, ressort : **les riches dorment mieux que les pauvres**. Mais pourquoi ?



Une couturière fatiguée, Angelo Trezzini

Ce qu'il y a d'implicite dans cette activité de sommeil, c'est les conditions matérielles et donc sociales qui la rendent ou non possible. Dans les mondes sociaux que l'on fréquente, ces conditions sont, notamment, la disposition d'une structure bâtie : un logement et, en général, une chambre ou un dortoir dédiées à cette activité. Cette condition matérielle est utilisable à travers un statut juridique, ou son absence : propriété individuelle ou collective, location, ou occupation sans droit ni titre. Cette condition permettant d'« abriter » le sommeil, et d'habiter, détermine non seulement sa possibilité mais également sa quantité et sa qualité. Par exemple, à la suite d'un témoignage d'un migrant écouté lors d'une réunion précédente, sur les parcours de migration, des lieux collectifs servent d'abri pour le sommeil moyennant paiement. Mais ces lieux doivent être évacués dès le petit matin. Dans les cas de plus en plus nombreux de colocations, l'intrication des espaces privatifs et collectifs se répercute sur la cohabitation et contraint les ajustements des horaires de sommeil et d'activité des uns et des autres.

On peut donc, en première approximation, diviser les populations entre celles et ceux qui maîtrisent les conditions matérielles et sociales de leur repos et celles et ceux

qui ne les maîtrisent pas du tout, soumis à l'arbitraire. Évidemment, une multitude de situations existent entre ces deux pôles, avec les quelques garanties du contrat de location par exemple.

Les trajectoires résidentielles : De juché-es à son sommet jusqu'à blotti-es dans ses bas-fonds



Pour lancer la discussion et insister sur les conditions matérielles, donc sociales, requises pour permettre ou compromettre l'exercice du sommeil, on peut figurer chaque dormeuse ou dormeur comme **situé-e à l'extrémité de sa trajectoire résidentielle** : dans la précarité au jour le jour et sous la menace d'une expulsion (dans un squat provisoire ou un camp de migrant-es par exemple) ; dans le nœud de l'entrelacement des contraintes professionnelles et familiales ; à la pointe d'une longue période de remboursement d'un prêt immobilier en tant que propriétaire accédant-e, ponctuée de nombreux sacrifices et à la merci de son employeuse ou de son chef de service pour ses revenus salariaux ; confortablement installé-e au sommet bien arrondi d'une accumulation intergénérationnelle de patrimoines immobiliers, dont le dormeur ou la dormeuse peut aussi percevoir des rentes, par les loyers encaissés : une des réalités de ce rêve des classes dominantes, s'enrichir en dormant, du sommeil contraint des autres et de leurs revenus !

Cet aspect du sommeil renvoie aux rapports sociaux qui y sont engagés. Et, en régime capitaliste, au rapport à l'espace, sous ses deux aspects contradictoires : **l'espace concret** dans tous ces aspects singuliers, spécifiques, diversifiés et **l'espace abstrait** comme conditions générales où les agent-es sociaux dorment effectivement. Ce doublon reviendra quand on considérera **le sommeil concret et le sommeil abstrait**, dans la dernière partie.

Ces conditions nécessaires au sommeil (mais pas suffisantes, on se limitera ici au logement) sont aussi impératives, dans ce mode de production capitaliste, pour reconstituer sa force de travail, usée par un labeur, souvent en excès². Il faut que cette

2 A la louche et à la pêche avec le net :

« Une étude de Psychodon montre que 83 % des salarié-es ressentent de la fatigue mentale due aux exigences et aux pressions de leur travail. »

force de travail (engagée professionnellement mais également sur les autres marchés : domestique, familial, social, culturel, de loisir, sportif, politique, militant, etc.) se reconstitue, sous la menace d'un déclassement, d'un licenciement, d'une dévalorisation et, finalement, d'une extinction : une mort sociale, voire physique.

On propose donc d'engager l'échange de ce soir sur ce point d'entrée : le logement, considéré dans son usage sous contraintes sociales et arrimé aux rapports de classe, de statut et de genre.

0. 2. Interventions

- C'est pas vrai, qu'il n'y a pas d'intérêt [dans le sommeil]. Dans mon entourage, il y a plein de gens avec qui je peux faire ce même constat et ce même accord que le sommeil fait partie des priorités. Et que c'est même un plaisir de dormir. Pendant une certaine période de ma vie, c'était peut-être même la meilleure partie, pas de ma journée puisque ça se passait plutôt la nuit, de « *vivre les rêves* », c'était plus plaisant que de vivre les moments de la journée. C'est pas sans intérêt, ou de peu d'intérêt. Il y a plus d'intérêt que le jour.

Par rapport aux conditions d'y être, ça a un intérêt de se retrouver face à soi-même. Car il n'y a pas beaucoup de moments, dans mon quotidien, où j'ai ce moment un peu riche d'être seul et face à soi-même, un peu dans sa bulle. C'est plutôt au moment du coucher que ça arrive. Il peut arriver qu'au coucher et puis au lever, je suis dans la même position, au même endroit mais éveillé et c'est aussi celui où je dors. Et c'est le moment intéressant parce que isolé du monde, isolé de l'environnement social (il y a quand même présence de portables dans cet endroit-là). Et c'est aussi une condition nécessaire : il me faut être isolé socialement pour être bien à dormir.

- Autour de moi, les gens ont besoin d'avoir un portable allumé quand ils ou elles dorment. Ou qui coupent les portables, sachant que, peut-être, il y a un fixe ou pas fixe dans la maison. Je ne veux pas être dérangée pendant mon sommeil. S'il y a des mauvaises nouvelles, elles seront mauvaises le matin aussi ! Autant les affronter fraîche. Je me suis dit, c'est une part égoïste de moi.

Dormir représente une activité à part entière, ne pas la mettre dans une non-activité. Si on l'enlève de la catégorie activité, c'est comme si on créait une hiérarchie. On lui enlèverait une certaine importance.

- Dans la définition du travail de la philosophe Hannah Arendt, elle disait que tout processus physiologique est un travail. Et le sommeil en est un. C'est du travail de dormir.

- Vous deux vous dites : « *on s'isole, on se retrouve en face de soi-même.* » Mais vous êtes capables de le faire au milieu de plein de gens. Ou sans espace dédié.

« 39 % des 18-24 souffriraient actuellement d'anxiété, de stress ou de dépression à un niveau sévère ou très sévère. Les femmes sont également plus susceptibles de faire un burn-out : 44% d'entre elles déclarent avoir une mauvaise ou moyenne santé mentale, contre 32% des hommes. »

« Un manque de retour sur le travail accompli pour 50 % des répondant-es et un sentiment d'inutilité pour 33 % d'entre elles et eux. Cette absence de reconnaissance, surtout lorsque les efforts fournis sont importants, peut nuire à l'engagement des employé-es et les amener à ressentir de la frustration, ce qui alimente le risque de burn out. »

« Le baromètre 2023 de Malakoff Humanis montre que près d'1 salarié-e sur 2 (46 %) a des craintes liées à une surcharge de travail en raison de sous-effectifs. »

- Pour moi, ça répond à la troisième question de la question globale. Si je ne suis pas isolé, mon sommeil est différent, mais je peux quand même dormir avec plein de gens, je pense. Dans un dortoir, je peux dormir.

- Ce n'est pas le même sommeil.

- Ce n'est pas la même nuit, oui.

- Je n'ai pas du tout la même vision du sommeil, que ce que tu as décrit. Le truc d'être un peu face à soi-même. J'ai un peu cette angoisse de dormir. Je me dis qu'il « faut » que je dorme. De me retrouver face à moi-même, je commence à gamberger. Tu penses à plein de trucs et tu ne dors pas. Ça fait un cercle vicieux un peu nul. Ça fait quelques années que je me suis dit : « *ce n'est pas grave si je n'ai pas dormi, cela ne va pas m'empêcher de faire des choses.* » Tant pis, je n'ai pas dormi, ce n'est pas grave. Ça m'enlève une certaine angoisse de ne pas me dire « *il faut que je dorme* ». Tant pis si je ne dors pas et c'est pas grave. Je dormirais demain. J'ai peut-être ce luxe de pouvoir faire ça, de dormir le lendemain.

- Ça reste que c'est hyper-important. Le manque de sommeil, c'est quelque chose qui me fait peur. Ça fait un lien avec la technologie. La première fois que j'ai eu un smartphone et que je réglais l'heure de dormir, le téléphone me disait : « vous allez dormir 05h00. » Ça a été une période de ma vie où j'ai grincé des dents et je me suis pêtée des dents de m'être rendue compte d'avoir un téléphone qui calcule le nombre d'heures que j'allais dormir... Moi, je le fais toute seule, mais je calcule mal. Je le calcule à la virgule près. Je peux faire ce calcul seule mais je négocie avec moi-même. Mais d'avoir un truc affiché et de me dire vraiment... Quand je vais dormir sept heures, que ça soit 06h40 ou 07h00, je dis sept heures, j'arrondis vers le haut. Alors que quand c'est un téléphone qui va dire : « *vous allez dormir 06h37* ». Je me dis : « *c'est pas assez, qu'est ce que j'ai foutu dans ma journée pour ne pas avoir préservé mon sommeil* ». Moi, si je dors peu, c'est un manque de respect envers moi-même. Du coup, j'ai arrêté les téléphones qui me disent l'heure !

- Tu te souviens souvent de tes rêves, parce que, des fois, tu les racontes. Mais moi, je ne me souviens jamais de mes rêves, ou très rarement. C'est une période de temps, où je me repose, je dors. Mais il n'y a pas de... il n'y a pas autre chose.

- Et l'état d'avant le sommeil ? L'état d'après le sommeil ? C'est le même ?

- Ça dépend si j'ai bien dormi ou pas. Si j'ai assez dormi, aussi. Si tu te réveilles et que tu n'as dormi que quatre heures...

- Quand j'étais petite, j'avais identifié deux choses qui signifiait « être adulte ». Et pour l'une d'elle, je pensais que « être adulte » cela voulait dire « mal dormir », avoir une qualité de sommeil mauvaise ! Tu deviens adulte, tu dors mal. J'avais donc peur de devenir adulte car j'allais perdre ma qualité de sommeil. Perdre ce moment qui est pour moi assez cool.

- Tu as fini par devenir adulte ?

- Pas trop, parce que je dors toujours bien. Quand je dors mal, je dis : « *merde, je deviens adulte* » ! Je suis adulte.

- Dans vos interventions vous dites, toi surtout, tu as dit « je me retrouve moi-même », c'est un moment dans lequel l'extérieur, le monde social, les ami-es sont mis un peu entre parenthèses ou à l'écart. Je me retrouve en tant qu'individu.

Quels sont malgré tout, d'après vous, les paramètres collectifs ou sociaux qui s'imposent, en plus de ce côté personnel, privé, particulier que vous évoquez ? Qui persistent. Qui est collectif par rapport à soi en tant que personne qui perd conscience, qui est un individu privé ?

- C'est l'organisation autour du temps et d'être tenu collectivement par des horaires. Moi, je ne dors pas bien mais je ne considère pas que c'est un temps perdu, pour autant. J'aimerais bien dormir plus et c'est une forme de désir. Juste pour être moins fatigué. Sur l'organisation sociale, tel que je la choisis dans mes activités, tu es tenu de fait par des horaires. Que ce soit sur les couchers ou les horaires : c'est ça la dimension collective. Ne jamais être totalement maître de tout... Je pense que ça s'applique au travail salarié ou d'autres formes de travail. Je pense qu'on est trois soirs par semaine en réunion, qui est une forme de travail, qualifié de travail militant. Si tu veux lire après les réunions, tu empiètes sur ton moment de sommeil. Sauf si tu tombes et que tu t'endors sur ton livre... Sur les conditions matérielles du sommeil, sur un truc très particulier, je n'ai aucun problème pour m'endormir. Je peux m'endormir dans un dortoir, au milieu du bruit, n'importe où. Le problème, c'est que ça ne dure pas longtemps. Je peux dormir assez indépendamment des conditions matérielles, aussi. Si c'était juste résolu par une chambre et du calme, ça serait facile... pour moi ! C'est pas le cas...



- En ce sens, le sommeil est une « variable d'ajustement », comme cela est proposé par une sociologue ?

- Oui, des fois tu « gagnes »... Tu gagnes sur ta journée. Je pense qu'on est plusieurs à avoir ce type de rapports. Un rapport inverse de dire : « *c'est le moment que je veux préserver* ». Mais c'est pas un rapport critique. « *Je vais gratter une heure ou deux.* »

- A propos de la confrontation entre sommeil et production, je me rappelle ces observations faites dans une grande ville, à Paris : « *dis moi quand est-ce que tu dors et je te dirais à quelle classe sociale tu appartiens !* » En fonction de l'heure du réveil, c'était une remarque que je m'étais faite. A cinq heures du matin, quand tu es réveillée, tu croises des gens qui reviennent de soirée. Tu croises aussi toute une catégorie sociale qui s'active et qui commence à travailler. Tu croise aussi une autre catégorie sociale, c'est ceux qui voyagent. A certaines heures, le soir quand je rentrais, dans le métro, il y avait un gros décalage entre une classe travailleuse fatiguée qui rentre chez soi. Ça se voyait que c'était de la fatigue, des gens qui s'endormaient dans le métro. Versus une autre classe qui sortaient, en fait. C'est pas les mêmes heures de fatigue et de sommeil. C'est pas distribué pareil.

- J'ai traversé l'Allemagne en train de nuit. En Allemagne, les trains ne s'arrêtent jamais, ou juste une heure ou deux. Tu as vraiment une répartition sociale dans le train, qui est très très marquée. Des gens qui font la fête, qui sortent de fête à quatre ou cinq heures du mat' et d'autres qui vont au boulot. Des gens qui voyagent pour voyager et d'autres qui voyagent pour aller au travail. Ça marque l'état du quai, tu as tout un tas d'usages de la nuit Tu as les gens complètement claqués qui dorment. Et les trains sont pleins et les gens dorment debout, accrochés. Et il n'y a pas d'espace dédié pour le sommeil, les lumières ne s'éteignent jamais, même la nuit. Quand tu prends un bus de nuit, en France, les lumières s'éteignent. En Allemagne, ça continue à vivre, en non-stop. J'ai lu il y a quelques années *24/7, le capitalisme à l'assaut du sommeil*, dont il y a ici quelques extraits. J'avais l'impression que c'était ça : faire en sorte que ça tourne en continu. Que la machine ne s'arrête plus.

- Je me rappelle un tractage qu'on a fait sur un rond-point du port de Brest, très tôt, pendant la mobilisation contre la loi « *Travaille !* ». Entre 06h00 et 09h00, il y avait différentes populations qui passaient par là : ceux qui étaient vers six, sept heures, c'était, je dirais, les ouvriers, et ceux qu'on voyait vers neuf heures, c'était les cadres. Il y en avait qui rentraient du travail aussi et qui disaient : « *moi, je viens de finir ma nuit et j'ai bien envie que vous arrêtiez de tracter pour que je puisse rentrer chez moi.* »

- Ça m'est arrivé d'être contrôlé par un gendarme. C'était vers 06h15 ou 06h30. Ils m'arrêtaient comme si je revenais de soirée, et en fait je revenais du travail. Quand je leur ai dit ça, ils m'ont dit : « *Allez-y !* ». Ils ne m'ont même pas demandé les papiers, rien. « *Rentrez chez vous.* » La façon dont je l'ai dit, ça se sentait que j'avais envie de rentrer chez moi. Dans les problèmes de sommeil, pour les horaires de travail décalés, quand on change d'horaires, j'ai fait ça plusieurs années. Il y a des séquelles sur le sommeil, les années qui ont suivies ont été perturbées. Avec des ratées, des fois, ne pas dormir pendant deux jours puis, d'un coup, dormir 12 heures d'affilées. Comme variable d'ajustement, c'est assez dur. Il y a plein de maladies qui sont liées à ça. Ça a été reconnu dans les trucs de pénibilité. Le système digestif est très impacté par les privations de sommeil et les changements de rythme. Après, j'ai fait cadre, c'est vachement plus simple ! Pendant plusieurs années, j'avais un réveil « au cas où », mais je me réveillais avant. Je commençais à 09h30, ou quand je voulais entre neuf heures et dix heures. Ça, c'est le luxe !

- Il y a un truc important dans le sommeil, c'est les rapports sociaux. Pas uniquement les rapports de classe, mais les rapports dans la famille. On se rend compte que les femmes ont une durée de sommeil moindre, généralement. Par exemple, elles se

lèvent plus tôt pour préparer le repas. Soit le repas du mari qui va partir au boulot, pour qu'il ait sa gamelle, ou le repas des enfants, ou le repas de midi avant de partir elle-même. Dans beaucoup de cultures, c'est comme ça. On ne concevrait pas un homme qui se lève, pour préparer à manger, pour faire des tâches domestiques avant de partir au boulot pendant que sa femme dort. Alors qu'on l'imagine bien pour une femme.

Deuxième chose, c'est les enfants qui sont souvent en charge pour la mère. J'ai rencontré des couples qui avaient décidé que le bébé ne serait pas allaité au sein pour, justement, une égalité de sommeil du papa et de la maman. Tant que l'enfant est allaité au sein, c'est la mère qui se tape tout ça, mais quand c'est le biberon, ça peut être mieux réparti comme tâche.

0. 3. A propos de la théorie du marché du sommeil (partie 3 : le modèle économique du marché du sommeil) :

- J'étais un peu perdu. J'ai trouvé ça pas assez concret, je n'arrivais pas à comprendre.

- Si je comprend bien, c'est le même exercice de gymnastique que dans *Pas de pitié pour les gueux*. C'est un bouquin sur les discours sur les pauvres et qui appliquent différents modèles d'économie dits classiques, à différents sujets. Les pauvres, ils veulent bien l'être, ils le choisissent bien, en fait ! Ça tend à démontrer ça. Si je comprends bien, l'exercice de gymnastique, c'est de dire que pour les insomniaques, c'est pareil, s'ils ne dorment pas ! Moi, ça m'a complètement décontenancé, pas perdu, décontenancé. Autant, pour les pauvres, je voyais plus facilement l'ironie de ces démonstrations. Sur le sommeil, je me suis dit « Oh, là, là », mais c'est peut-être par manque de réflexion sur cette question-là.

- Il y a effectivement des théories économiques dominantes qui parlent du marché du travail en disant : « les hiérarchies salariales, c'est normal », « ceux qui sont au chômage, c'est qu'ils le méritent bien ».

Qu'il y est des économistes qui traitent le sommeil de la même manière que le travail, ça ne serait pas très étonnant d'avoir ce type de discours. C'est pour ça que dans le questionnaire il y avait une question qui évoquait que, pourquoi pas, on imagine qu'on puisse imposer un temps de sommeil obligatoire pour celles et ceux qui seraient en déficit de sommeil. Il y avait aussi le petit document que je vous avez distribué. C'était le contenu de la journée nationale du sommeil qui est un événement de l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance. Quand on prend certains termes qu'ils utilisent, eux, dans leur jargon, on trouve des histoires de « dettes », de « maximisation », d'« investir dans son sommeil ». Ils traitent le sommeil comme la théorie économique classique traite le « capital humain ». Non seulement au niveau de son activité productive mais aussi dans les moments qui sont nécessaires pour être bien productif dans son travail.

Il serait tout à fait possible que ces « idéologues » traitent l'ensemble de la vie humaine avec ces catégories économiques pour faire tourner la machine. Ils sont là pour ça. Le petit test que j'ai proposé sur le marché du sommeil, c'était pour voir à quel point on peut proposer des formes de « théories », qui rentrent complètement dans le fonctionnement de la machine. Mais c'est aussi pour pouvoir essayer de critiquer cette proposition-là. C'était un exercice qui était proposé, puisque le texte de la troisième partie sur le marché du sommeil, c'est une complète invention, c'est un canular que j'ai écrit en m'inspirant des théories économiques dominantes. C'est pour ça que je mets dans une note, au tout début pour ceux qui auraient une idée un peu plus critique sur un

texte, une référence à *Pas de pitié pour les gueux*. C'est une retranscription de ce que les économistes disent sur le marché du travail, appliquée au marché du sommeil.

Il y avait d'autres indices pour ceux qui avaient regardé ça peut-être d'un peu plus près. Par exemple, toutes les citations des « prix Nobel » d'économie, c'est des faux, évidemment ! Ils n'ont jamais prononcé ces choses-là, mais ils pourraient tout à fait le faire. Autre indice par exemple, le « prix Nobel » d'économie qui aurait été récompensé pour son travail sur le marché du sommeil, c'est un nom allemand. Mais quand on prend la traduction, ça veut dire « Imposture du marché du sommeil »...

Mais j'ai quand même été jusqu'au bout en faisant toutes ces élucubrations parce que je pense qu'il se peut que cela ne soit pas seulement une élucubration, une blague ou un canular mais en fait une forme d'anticipation.

- Moi, je me demandais si tu avais poussé le vice jusqu'à faire un faux truc sur l'Intelligence Artificielle ou si tu avais vraiment... Je me suis dit : « est-ce qu'il continue ce jeu ? » Est-ce que le canular est poussé jusqu'à inventer les réponses d'une Intelligence Artificielle, je me suis posé cette question !

- Chatgpt répond... c'est le copié-collé de ce que « l'Intelligence Artificielle » m'a répondu. Pour lui, le marché du sommeil, ça existe ! Pour elle... Ce n'est pas un canular dans le canular ! J'ai fait simplement que demander à « l'Intelligence Artificielle » si le marché du sommeil existait. Et effectivement, preuve que « l'Intelligence Artificielle »... Est-ce que c'est la préfiguration des idéologies qui sont encore à l'état un peu latent ? C'était juste comme ça, une sorte d'amusement.

- La dernière question qui a été posée à l'IA, c'était (rien à voir avec le sommeil)... C'était : les mammifères pondent des œufs. Il donnait un ratio, genre douze œufs par jour... C'est Chatgpt qui donne cette information ! Pour dire que tout existe, toutes les fantaisies existent dans Chatgpt !

- J'avais une autre question : est-ce qu'il y a des choses abordées sur les expériences de privations de sommeil, dans les documents, ou pas.

- Jonathan Crary commence son livre là-dessus (*24/7, le capitalisme à l'assaut du sommeil* en *bonus* de la brochure). Il dit qu'il y a à la fois des recherches pour priver les gens de sommeil dans le cas d'interrogatoires. Il y a différentes techniques pour affaiblir leur niveau de défense et obtenir des informations qui peuvent d'ailleurs être complètement déformées par l'état dans lequel les gens sont en cours d'interrogatoire. Et il y a aussi la recherche, prise en charge évidemment par les militaires, qui vise à faire en sorte qu'il puisse y avoir des militaires qui fassent des missions très longues en ayant quasiment pas dormi ou peu dormi. Ce livre a dix ans, il y a sans doute eu d'autres recherches de faites.

- C'est l'une des expériences liées à la torture, sur la privation de sommeil, à différents époques.

- Dans les festivals, c'est un peu ça qu'on s'auto-inflige ! Une sorte d'ivresse.

- Pour l'occasion, j'ai relu le bouquin de Crary. J'ai mis ces extraits, parce qu'il parle de plein de points, notamment les rythmes, le fait que maintenant il y a des activités permanentes, etc. Sa critique, je n'y adhère pas trop, parce que il dit en gros : le sommeil

n'est pas encore complètement colonisé par les impératifs du profit, des relations sociales, des différents systèmes de connectivité. Le sommeil reste quelque chose sur lequel il faut s'appuyer pour, éventuellement, faire de la résistance voire des opérations offensives contre cette colonisation par le capitalisme de toute la vie, mais aussi du sommeil.

- Le narcoleptisme³...

- Dormir plus pour travailler moins !

- J'avais vu une étude sur la technologie et ce que la lumière avait apporté au rythme de travail. Ça parlait surtout de rythmes de travail, comment, de nos jours, le travail est de plus en plus à la maison et que l'on est très connecté. Aux origines, c'était la lumière du jour qui rythmait la durée du travail avant l'éclairage artificiel. Combien de temps on pouvait travailler, c'était principalement guidé par la lumière du jour, naturelle. Avec la lumière électrique, de pouvoir éclairer dans les usines, il y a eut une surcharge de travail énorme. Pendant la Première Guerre mondiale, il a fallu employer des gens. Mais ils se sont rendus compte qu'ils étaient dans un sale état parce qu'ils travaillaient trop. Le fait de réguler le temps de travail était une mesure, verticale, d'hygiène pour se dire : *« on ne peut pas être des nations où on envoie des personnes qui ne sont pas aptes à la guerre parce qu'elles sont trop fatiguées à cause du rythme de travail. »* La première instauration des heures de travail, du respect du sommeil, du respect du temps de repos, serait plutôt liée au fait qu'il fallait avoir une masse d'hommes prêts à se battre et pas complètement fatigués du fait de trop travailler. Actuellement, on est en train de perdre ces limites du travail avec le fait d'être de plus en plus connecté. C'était une critique du fait de travailler à la maison. Je ne sais pas à quel point c'était quelque chose qui tenait debout ou si c'est vrai. En tout cas, c'était très intéressant d'imaginer que le temps du repos, c'est quelque chose qui ne relève pas que de l'hygiène et de la santé publique. Mais oui, c'est quelque chose qui est contrôlé dans un but productif.

- C'est ce qui est dit dans ton canular. Le truc de la balance d'avoir assez de sommeil pour être assez productif. Un truc de marché.

- Pour la force de travail, il faut *a minima* qu'elle est récupérée suffisamment.

- Sauf que maintenant on perd ça. Comme tu disais, avec les connexions et les cyber-humains, les supra-humains, les sur-hommes, on perd ce genre de chose. Les soldats sont maintenant entraînés, non seulement à se battre 24 heures d'affilées, mais ils sont aussi aidés par des implants dans le cerveau, on les stimule, c'est des expériences style Elon Musk. Je ne sais pas si c'est de la science-fiction ou si c'est des trucs vraiment utilisés. Les soldats sont stimulés pour être épuisés après l'ennemi.

- J'ai l'impression que c'est des choses qui existent depuis un temps fou. L'usage des amphétamines dans les différentes armées... c'était pour l'absence de sommeil et limiter la fatigue physique. Il y a des trucs curieux. Tu as évoqué les festivals tout à l'heure. Et, en effet, ce sont des temps de résistance aux rythmes imposés, mais qui obéissent aux mêmes lois. C'est quasi la loi du marché. C'est-à-dire dormir le moins possible, mais pour un truc qui fait rupture, mais c'est assez ambiguë comme type de rupture.

3 <https://fr.wikipedia.org/wiki/Narcolepsie>

- Parce que c'est très cadré. Ça dépend du type de festival dont on parle. La fête et tout ça, c'est très cadré quand même. Il y a un temps de début et un temps de fin.

- Mais il y a des trucs qui se sont développés en opposition totale à ça ! Tous les courant Rave⁴ Party, tufs et aussi certains trucs de punks. Rupture avec le rythme du travail, rupture avec le rythme du travail salarié. Mais qui a produit par d'autres côtés des choses qu'on peut critiquer. C'est ça le côté ambiguë de cette question.

- Tu ne prends pas des méthamphétamines pour aller bosser, mais pour continuer à faire la teuf.

- Ou pour te mettre volontairement dans l'incapacité d'aller bosser. Il n'y a pas de patron qui t'accepterait dans ces conditions ? A part l'armée...

- Je peux juste évoqué un autre truc que j'ai découvert en essayant de trouver des éléments. Je l'inclue dans la brochure, version finale. Le sociologue Bernard Lahire, qui a déjà une carrière assez bien remplie, s'est intéressé aux rêves, dans la partie du sommeil. On pourrait évoquer aussi les périodes juste d'endormissement où il peut y avoir des images qui nous viennent à l'esprit ou ce qu'on appelle le rêve éveillé, c'est-à-dire des productions imaginaires en état de veille.

Il a créé une sorte de méthode. Il a un regard un peu critique sur la psychanalyse, qui, elle, se nourrit abondamment des rêves des personnes qui sont en cure. Ce qu'il propose, et que je trouve assez intéressant parce que ça pourrait être une piste à avoir simplement en tête dans nos diverses réflexions, c'est que dans les moments de rêve (avec toujours la difficulté que l'on ne peut s'en souvenir qu'à l'état éveillé et puis après il y a la retranscription qui font des sortes de déformations ou de biais)... Il propose l'idée que les histoires, les images, les différents scénarios dont on peut avoir le souvenir des rêves à l'état endormi, sont des productions qui sont, contrairement à ce que dit la psychanalyse, dépourvues de censure. Je trouve ça assez intéressant parce que ça nous donne un peu une idée pour s'intéresser aux contenus des rêves dont on peut avoir connaissance des personnes autour de nous, ou de ses propres rêves, en sachant que c'est peut-être à ces moments-là que le monde social nous apparaît sans les différentes censures, les différentes inhibitions qu'on est obligé de mettre en œuvre à l'état éveillé. Pour prendre simplement ce cas : un rapport d'autorité, même si on est anti-autoritaire, il y a quand même des cas où, dans les rapports interpersonnels ou encore plus dans les rapports aux institutions, on adopte un comportement, un langage, des manières de faire qui marque une forme de consentement, obligatoire, à ces rapports d'autorité.

Et lui, il propose de considérer les rêves comme étant débarrassés de toutes ces inhibitions et de toutes ces censures qui fonctionnent réellement dans la vie éveillée. Cela permet de « revaloriser » les rêves et de se dire qu'en comprenant les rêves..., mais de manière large, c'est un sociologue, pour lui le contenu des rêves ne se rapporte pas simplement à la vie infantile, à la vie familiale ou à la vie sexuelle. Ça brasse tous les domaines de la vie sociale et notamment les impératifs du travail qui pèsent quand même sur pas mal de monde...

4 Note du copiste : d'après Wiki : « En anglais, le terme rave, soit en tant que substantif, soit en tant que verbe est issu de l'ancien français « raver », variante du terme resver qui donna en français le terme « rêver » et « rêve ». Il n'a jamais été utilisé dans le sens français originel, mais sous un sens de « délire ». Le verbe français rêver, signifiait « radoter, divaguer ». Son origine est discutée. Il viendrait de l'ancien français desver perdre le sens, d'un gallo-roman esvo vagabond, du latin tardif exvagus de même sens, et enfin du latin classique vagus qui a donné aussi l'adjectif vague et le verbe « divaguer ». »

Par l'interprétation de ces rêves, on pourrait avoir une connaissance beaucoup plus exacte des différentes contraintes qui pèsent sur notre existence et qu'on a tendance à déformer ou à voir d'une autre manière dans la vie éveillée, même quand on essaye d'y réfléchir au niveau politique.

Ça pourrait être une idée de reconsidérer les rêves en disant c'est une source de connaissance sur soi. Évidemment, il n'y a pas de dimension collective là-dedans. A moins de s'échanger ses rêves, on pourrait faire un marché des rêves, aussi... faudrait voir comment on établit les valeurs, mais on devrait y arriver !

Pour la connaissance, en tant qu'être social, on dispose d'un registre qui fonctionne toutes les nuits : les rêves. C'est une sorte d'enquête qu'on se fait sur soi-même et qui est sans filtre.

- Qu'est-ce qu'il fait des gens qui ne se souviennent pas de leurs rêves ?

- Il ne les prend pas dans son enquête...

- Je ne sais pas où j'ai vu ça. Une machine à rêve, une machine qui permet la visualisation. Il y a eu de grosses percées là-dessus. Les images induites étaient confirmées par les gens après s'être réveillés. Ils avaient bien rêvé de ça.

- C'est le problème de la validité des témoignages des gens, parce que il y a des gens qui disent « *j'ai vu jésus* »... L'aveu n'est pas forcément une certification de vérité. Historiquement, c'est un personnage qui est très douteux...

- Je mets ça dans le compte-rendu ?

- L'idée de prendre au sérieux notre travail onirique, des rêves, là où prend en considération notre existence sociale sans filtre, c'est intéressant. On n'est pas forcément toujours capable d'avoir cet œil perçant sur nos conditions. Il y a aussi un élément dont le sociologue parle (bon, je n'ai pas lu les livres mais seulement des recensions et des interviews) : le travail du rêve pourrait avoir ça comme « fonction » (même s'il ne parle pas vraiment de fonction) de tenter (mais pas toujours, car il y a quelques fois des angoisses qui sont insurmontables) d'apporter des formes de transition, de solutions intermédiaires aux difficultés qu'on a rencontrées, souvent dans les jours qui ont précédés. Bien que cela fasse quelques fois référence à une histoire beaucoup plus ancienne, c'est souvent des éléments déclencheurs qui sont situés dans le jour d'avant, ou les quelques jours d'avant.

Je simplifie sans doute son propos, mais dire que les périodes de rêve, c'est un des éléments de la paix sociale. Une manière de tenter pour l'organisme de conjuguer des tensions, des contradictions, des difficultés, voire des violences subies et tenter de pouvoir surmonter ça pour continuer à exister, tout simplement. L'absence de ces fonctions-là peut amener à la folie, à la mort, au suicide, à la violence.

Prendre cette histoire des rêves comme son vécu sans censure, en venant à l'inverse de ce que propose la théorie de la psychanalyse, mais de considérer aussi que c'est pas la panacée.

- Les rêves, c'est hyper-personnel...

- C'est toujours un condensé de *ta* trajectoire sociale, à toi.

- Mais si ça se passe bien dans tes rêves, tu ne peux pas vivre que dans tes rêves.

- Si je comprend bien ce que tu dis, c'est un garant de la paix sociale dans le sens que, les gens, ça les réconcilie.

- Ils tentent de trouver des formes de solutions pour diminuer les conséquences psychologiques de formes de violence, de domination, de discrimination subies.

- J'ai entendu parler de cela, dans une série documentaire à France culture sur le travail et sur la psychologisation du travail. Et ils politisaient cette idée-là. Mais dans cet épisode, ils n'était pas pour, parce qu'ils disaient qu'il doit y avoir certains conflits qui doivent éclater. Le fait de passer par un apaisement sociale et le fait de dire, (mais c'était des mots hyper paternalistes ou maternalistes) : « *une bonne nuit de repos, ça te permettra de...* » Et finalement, c'était utiliser, c'était des travaux qui avaient été détournés ou en tout cas pour maintenir une paix sociale en faveur de la production et du capitalisme. C'était basé sur la même chose, ils faisaient référence à ça, mais dans cette émission ils disaient : « *faites gaffe, parce que peut-être vaut mieux pas être reposé* ». Mais justement, être à bout pour dire certaines choses qu'on n'ose pas dire quand on a « calmé le jeu ». Ça me fait penser à ça.

- Après on peut aller un pas plus loin, si l'on veut. C'est-à-dire, considérer que le sommeil, mis à part toutes ses fonctions physiologiques, peut avoir comme « fonction » (c'est un terme qui est sans doute inapproprié) de résoudre de manière un peu illusoire des contradictions (parce qu'on n'agit pas sur les causes sociales, quand on dort)...

- C'est ça l'approche critique.

- C'est pas du tout émancipateur comme solution. Mais là, ce qu'on peut rajouter aussi, c'est de dire que les expériences sociales dans le cadre de luttes, de mouvements, etc. qui s'imposent et qui prennent la place sur les activités contraintes de travail, de relations familiales, etc. Quand elles repassent après par le sommeil, là il pourrait y avoir effectivement une sorte de confrontation entre les normes, les cadres sociaux contraignants qui sont imposées aux gens, et ces moments particuliers de luttes où d'autres formes d'organisation, d'autres rapports avec les gens, le fait de pouvoir parler⁵, etc., vont se télescoper au moment du sommeil.

Le côté « tenter de raccommoder les morceaux », tu as utilisé une expression « faire baisser la tension », ça pourrait aussi être utilisé. Mais il faut évidemment qu'il y ait des événements qui soient dans la vie éveillée (ça c'est indispensable, c'est pourquoi les rêves, en eux-mêmes, ne peuvent pas servir à grand-chose, à mon avis), des moments qui soient collectifs, qui soient suffisamment forts et émancipateurs, dans une perspective comme celle qui nous rassemble ici. Qui durent suffisamment et qui soient ponctués de suffisamment de nuits.

Donc, c'est toujours des périodes longues. Et on sait bien que les luttes sociales, c'est une grève par-ci, un mouvement par-là. Il n'y a pas la continuité de mouvements avec à la fois des formes sociales, des manières de faire qui tranchent avec les modèles

5 Note *a posteriori* du copiste : d'après de multiples témoignages, dans ces moments de luttes et de confrontations avec les normes dominantes, certaines personnes, voire « le grand nombre » se retrouvent finalement **comme « en rêve »**, c'est à dire débarrassées des censures et peuvent dire et faire des choses qu'elles et ils pensaient impossibles dans la vie éveillée « normale ». Et les récits évoquent des moments enchantés, « transcendants », en rupture avec la morne vie quotidienne, pleins de périls et d'espairs, et avec toute la nostalgie lors des « cérémonies » de remémoration, voire de commémoration.

dominants. Mais qui soient aussi régulièrement ponctuées de ces moments de nuit où le cerveau va tenter de résoudre la contradiction entre les modèles dominants qu'on a dans la tête qui viennent de notre éducation et puis ces moments un peu étranges où ces modèles dominants sont, parfois, pas toujours, remis en cause.

- Je ne sais pas si c'est un hors-sujet mais il y a le film *La Haine*, de Mathieu Kassovitz. Ça se passe quand même pendant une nuit blanche. Trois jeunes de banlieue qui subissent toutes les oppressions de la société, et ça finit hyper-mal. Et le fait que ça soit une nuit blanche, c'est pas pour rien. Ils ne dorment pas.

- Je n'ai pas trop regardé ça parce que ça me gave un petit peu, mais dans toute la symbolique, la nuit, l'aube, le crépuscule, tout ça c'est très travaillé. Dans un sens ou dans l'autre. On dit le Grand Soir, on suppose, qu'au petit matin, il va y avoir quelque chose qui va avoir pris forme. La nuit est aussi retravaillée de manière symbolique dans un sens ou dans l'autre, parce que il y en a un qui a écrit *Voyage au bout de la nuit*... C'est pas une personne avec laquelle on a grand-chose à voir : Céline.

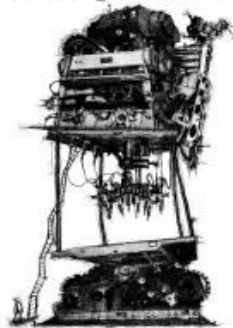
Mais il y a ici une contradiction : pour ne pas renforcer la paix sociale, il ne faudrait donc pas rêver ! Mais ne pas dormir, revient à être épuisé et ne pas pouvoir lutter...

- Cet hiver j'ai fait le rêve le plus horrible de ma vie. Plusieurs rêves. Je pense que c'est le contexte de guerre qui a fait ça. C'était militarisé. Avec des engins de torture, que je n'arriverais pas à décrire, qui infligeaient des douleurs les plus atroces. C'est très bizarre.

- Il y a une célèbre nouvelle de Kafka qui s'appelle *La Colonie pénitentiaire*, où la torture se fait en allongeant le condamné sur un lit, avec un appareil qui descend sur lui et qui écrit sur sa peau la sentence. Il l'écrit de plus en plus profondément jusqu'à le transpercer avec des couteaux. C'est la condamnation à mort.

- C'est un rêve ou un cauchemar ?

Franz
K A F K A
la colonie pénitentiaire



lu par Patrick Blandin
Cie du Savoir

Documents distribués :

Un questionnaire à dormir debout

D'ici le petit topo/débat sur « le marché du sommeil », prévu dans le cadre du collectif des monts d'arrée le 9 avril à saint cadou, on vous propose de préparer l'échange en vous concentrant sur les impressions, les régularités de votre rapport au sommeil. Voici quelques questions :

1) Comment considérez-vous ces moments réguliers de sommeil, au regard des autres moments de votre existence ? Un moment attendu et/ou redouté ? Un repos à l'abri des perturbations extérieures et/ou une exposition à des possibles angoisses ?

2) Que ressentez-vous, dans la routine des jours et des nuits et hors épisodes maladifs ? Essayer de synthétiser et de nommer les régularités : un soulagement d'aller se coucher ? Un malaise, voire une crainte ? Un moment de satisfaction ? Une lassitude au moment du lever ? Du temps perdu ?

- au moment de votre coucher ?

- dans les périodes de réveil au cours de la nuit ?

- au moment du lever ?

3) Par comparaison avec les ambiances liées aux activités éveillées (travail autonome, travail salarié, engagement politique, loisirs, farniente, etc.), voyez-vous des oppositions, des analogies, des incompatibilités avec le sommeil ?

4) Quels sont les critères que vous prenez en compte pour organiser vos horaires de sommeil, individuellement et collectivement ? Êtes-vous autonomes pour déterminer l'heure du coucher et du lever ? Et quelles sont les contraintes négociables ou incontournables ?

5) Il y a-t-il une forme de synchronisation du sommeil au sein du foyer ou du collectif où vous habitez ordinairement ?

6) Vos habitudes de sommeil sont-elles sujettes à des perturbations, et les quelles ? Faites-vous régulièrement des siestes en journée ? Avez-vous des somnolences, c'est-à-dire des endormissements involontaires ? Votre sommeil est-il assisté par intelligence artificielle ou médicalisé ?

7) Quelles sont les conditions matérielles minimums que vous jugez indispensables pour dormir ? A certains moments de votre existence ont-elles été inaccessibles ? Avez-vous pour autant arrêté de dormir ?

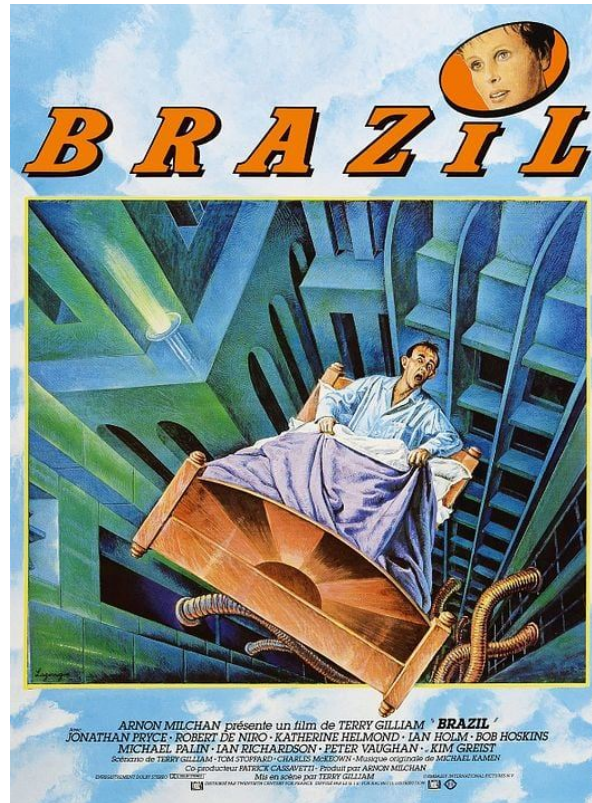
8) Vous êtes vous équipé d'un lit connecté, afin de pouvoir abonder automatiquement votre compte personnalisé de sommeil ?

9) Que pensez-vous de l'attestation de déplacement dérogatoire à remplir, en cas de sortie nocturne, pendant le couvre-feu ?

10) Dans le cadre de la loi « Plein Sommeil », comment jugez-vous l'obligation des 15 heures de sommeil obligatoire pour continuer à bénéficier des remboursements des substances énergisantes et psychoactives ainsi que des exemptions de sommeil ?

11) Certaines associations, dont la Quadrature du Lit, ont intenté un recours contre l'article 5 de cette loi devant la Cour Européenne des Droits de l'Homme, afin qu'il ne soit pas nécessaire de motiver sa demande dérogatoire de mise en veille pendant une demi-heure de la caméra de vidéo-sécurité infrarouge, dorénavant obligatoire dans tous les espaces dédiés au sommeil. Pensez-vous que cette démarche peut aboutir ?

12) Les insomniaques en pyjamas jaunes manifestent actuellement contre leurs relégations sur les bas-côtés du sommeil. Ils et elles protestent pour des pannes injustifiées dans leur nuit : « On est à sec de dodo ! » proclame leur mouvement. Allez-vous vous associer à leurs actions qui consistent à investir toutes les nuits les quartiers des riches en sommeil et en pognon pour les empêcher de dormir sur leurs lauriers et leur magot ?



Communiqué de presse : 24e Journée du Sommeil , Vendredi 15 mars 2024, Institut national du sommeil et de la vigilance

<https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/CP-JS2024.pdf>

1. Quelques mouvements d'échauffement avant la gymnastique révolutionnaire

« C'est l'analogie qui se révèle ainsi centrale dans la pensée du rêve comme dans la pensée hors rêve en **associant les choses qui ont un air de ressemblance**. »

Bernard Lahire

Une interprétation sociologique du rêve,
Éditions La Découverte, 2017 et 2021

*Note du claviste : la lecture de ce qui suit sur le sommeil,
ne doit pas oublier cet exergue.
Partant des ressemblances évoquées,
singulières à un individu particulier,
on se propose quand même de tendre à un « réveil de la raison »
pour **construire collectivement une pensée politique du sommeil**,
en pariant sur la cohérence du monde social.
Et ainsi de suite...*

Le sommeil est un des besoins essentiels à la simple survie mais un des moins évoqués dans les conversations ordinaires, les commentaires pompeux sur la situation du monde ou les grandes envolées lyriques sur la révolution. Les autres besoins biologiques donc sociaux⁶ sont emblématiques du maintien de l'homéostasie (processus de régulation par lequel l'organisme maintient les différentes constantes du milieu intérieur entre les limites des valeurs normales) : faire circuler le sang (sinon : mort cérébrale le temps de lire cette première partie, allez top départ...) ; respirer (mort après quelques minutes jusqu'à une demi-heure pour les apnéistes professionnel-les) ; boire (mort au-delà de trois à quatre jours) ; manger donc excréter (mort au-delà de deux mois). C'est quand ce minimum syndical est assuré que l'agent-e social-e peut s'embaucher et être embauché-e dans une dynamique, des actes individuels et collectifs, des anticipations mentales, bref un devenir. Visant d'abord à maintenir ce minimum, tout le reste, c'est en plus, si possible. Persévérer dans son être, *et ainsi de suite...*

En ce qui concerne le sommeil, on peut rester jusqu'à une dizaine de jours, voire quelques semaines sans dormir, mais avec des dommages neurologiques grandissants jusqu'à la mort. Certaines insomnies pathologiques sur des périodes plus longues, dites insomnies létales ou fatales, finissent par occasionner des défaillances d'un ou de plusieurs organes, entraînant la mort. Le sommeil permet, au plan strictement biologique, la régulation hormonale, notamment en phase de croissance, l'élimination des toxines, les productions et les réparations cellulaires, la stabilisation des connexions neurales, la mémorisation, l'équilibration du système immunitaire. Selon une étude de l'INED, en France, « *entre 1985 et 2009, la durée **médiane** consacrée au sommeil est restée relativement stable, passant de 8h50 à 8h40* ». On rappelle qu'une mesure médiane sépare une population, selon un critère étudié et *variable*, en deux sous-populations d'effectif équivalent. La **moyenne** (2009) se situe vers 08h58, avec une diminution d'une heure (pour la population) à une heure et demie (pour les adultes) en cinquante ans, mais une diminution beaucoup plus faible durant les vingt dernières années, suggérant

6 Une banalité de base : l'ensemble des conditions nécessaires à la simple survie de l'humain-e, en régime capitaliste, sont *intégralement* dépendantes de l'ensemble des relations sociales passées, présentes et futures. Naître déjà... puisque des conditions matérielles et symboliques (langage, inclinations) sont nécessairement préexistantes à son existence. *Et ainsi de suite...*

une convergence vers une valeur-limite. Cependant, les données véritablement pertinentes vont être **les inégalités entre groupes sociaux** (selon les critères de classe, de sexe et d'âge), inégalités en terme de quantité certes, mais aussi de qualité, plus difficilement objectivable.

Un problème analogue existe dans les données statistiques sur la durée du travail : indiquer le temps de travail effectif, continu ou fragmenté, laisse non interrogés les laps de temps d'activité (déplacements, pauses, « choix » des horaires contraints) qui sont subordonnés à la durée effective du travail. De même pour la qualité du temps de travail en termes de pénibilité, d'intensité, de productivité, considérée du point de vue du ou de la salarié-e, de l'employeur ou de l'employeuse, de la syndicaliste, du statisticien, etc. Quant à la durée du sur-travail ou temps volé par l'exploitation capitaliste, il ne figure ni sur la fiche de paie ni dans les statistiques de l'INSEE ! *Et ainsi de suite...*

Quant aux troubles sanitaires dus à un sommeil insuffisant en quantité et en qualité, les conséquences de certains médicaments (anti-dépresseurs, anxiolytiques, etc.), ces éléments sont disponibles et abondamment documentés, on n'insistera donc pas sur ces points dans ce texte : « *Flemmard !* », ben oui...



La fileuse endormie, Gustave Courbet, 1853.

1. 1. Production et reproduction de la force de travail

En anci-langue⁷, le sommeil est une des conditions essentielles à **la reproduction de la force de travail**, processus dans lequel les « moyens de production » du sommeil

7 Par opposition à la novlangue.

(ou « travail mort »⁸ ou « capital constant »⁹) sont constitués par les conditions matérielles et sociales locales (l'habitat pour l'essentiel, lieu du repos). « L'activité du sommeil » s'est déroulée et se déroule, dans l'espace et le temps, dans des lieux (ou non-lieux) extrêmement divers : à l'extérieur, dans des locaux multi-usages, dans des moyens de transport, etc. En régime capitaliste, cette activité occupant environ un tiers à un quart de l'existence, s'effectue dans des lieux dédiés à cet usage, suivant en cela la spécialisation et la division du travail public et privé. L'agencement et le statut de la chambre à coucher reflètent évidemment les inégales positions sociales de la dormeuse et du dormeur.



Le sommeil, Pierre Puvis de Chavannes, 1867 - 1870

La force de travail du sommeil (ou « travail vivant » ou « capital variable »¹⁰) est constituée par les mécanismes biologiques et sociaux (par apprentissage des conventions sociales) mobilisés par l'organisme. A ce niveau et dans l'ensemble de cette brochure dans laquelle on considère les conditions de sommeil des formations sociales capitalistes centrales, **le « sommeil » ne sera donc pas considéré comme un universel**

8 Dans le marxisme standard, comme critique de l'économie politique, **le travail mort ou capital constant** est une cristallisation de travail humain qui, toujours, le précède, sous forme de moyens de production pour la production et l'échange marchand. **Le travail vivant ou capital variable** est la force de travail humaine qui est assujettie dans le cadre de la subordination salariale à ces moyens de production. Cette marchandise spécifique est la seule à pouvoir créer plus de valeur qu'elle n'en coûte à l'employeur ou l'employeuse. Cet écart est à l'origine de la plus-value, convertie en profit d'entreprise lors de la vente, si cette dernière est réussie et rentable, des marchandises produites. Plus métaphoriquement, le travail mort et son hégémonie symbolise le devenir mortifère du capitalisme auquel est obligé de résister le travail humain vivant, condition nécessaire mais pas suffisante à un possible dépassement historique de ce mode de production, comme à sa dynamique et ses mutations.

9 « **Le capital constant** est la partie du capital investie dans les moyens de production et les matières premières nécessaires à la production, c'est-à-dire dans tout ce qui est autre que la force de travail, qui constitue le capital variable. Le capital constant est ainsi nommé, par Marx, parce qu'il ne fait que transmettre telle quelle la valeur qu'il contient aux marchandises qu'il sert à produire. » https://wikirouge.net/Capital_constant

10 « **Le capital variable** est la part du capital investie dans la masse salariale. Il est nommé capital variable parce que c'est lui qui permet une hausse du capital, par l'appropriation de la plus-value créé par les travailleurs, qui, seuls, sont en mesure de **produire plus de valeur que ce qui est nécessaire à leur reproduction**, en tant que travailleurs, et qui se traduit par le salaire. » D'après https://wikirouge.net/Capital_variable

ou un invariant anthropologique : l'habitat (ou son absence, voir plus bas) a un statut juridique précis, au regard de son utilisation possible (ou impossible), donc légitime (ou illégitime), par le dormeur ou la dormeuse. C'est le cœur subjectif et sensible de la religion de la propriété privée, comme norme et croyance sociale dans la société marchande capitaliste. Le statut juridique du logement est l'habillage officiel des rapports sociaux dominants, qui sont radicalement des rapports de force. Quant à la « force de travail », elle n'a le statut de marchandise que dans cette organisation sociale et historique spécifique, avec les répercussions sur les manières d'être, de faire et de se considérer : ici, dans le cadre de cette activité de reconstitution de ses capacités physiques et intellectuelles qu'est le sommeil (capitaliste).

Nota : cet encadré peut être sans problème enjambé pour passer à la suite...

La valeur de la « marchandise-repos »

Pour anticiper ce qui sera développé dans la dernière partie, on peut reformuler ce que l'on peut appeler le produit du sommeil ou la marchandise-repos en reprenant la définition de la valeur de toute marchandise en régime capitaliste :

Valeur d'une marchandise = capital constant + capital variable + plus-value

Valeur du «repos» = moyen de production (le logement, entre autre) + force de travail de la dormeuse ou du dormeur + plus-value

Et encore : valeur de la force de travail exploitée (de la veille) + valeur du « repos » = valeur de la force de travail exploitable (le lendemain)

C'est une formulation un peu « précieuse... » pour dire qu'on récupère pendant la nuit les capacités qui ont été mises à l'épreuve et usées la veille. Les capacités sont restaurées, au moins partiellement, et les troubles, les doutes, les ambiguïtés, les contradictions, les traumatismes, voire les agressions, sont, au moins partiellement, en cours de neutralisation par le travail du sommeil. Afin de continuer, vaille que vaille, ce que « vaut » une vie, « persévérer dans son être... ».

Dans ce qui suit, l'une des difficultés est que **cette marchandise-repos reste intriquée avec son producteur ou sa productrice**, puisque c'est lui ou elle-même qui reconstitue sa propre force de travail. Il n'y pas ici, au niveau du travail concret et privé du sommeil, du travail « technique », séparation entre le produit du travail du sommeil et le ou la productrice, comme c'est le cas dans la relation salariale de la vie éveillée.

Si on rajoute l'hypothèse que le produit du sommeil correspond à la reproduction de la force de travail qui sera louée le lendemain dans le cadre de la relation de subordination salariale, on obtient cette autre formule :

Valeur de la force de travail de la veille, avant l'embauche (salaire + sur-travail extorqué) = moyen de production (logement, entre autre) + force de travail de la dormeuse ou du dormeur + plus-value = force de travail du lendemain + sur-travail (exploitation salariale) du lendemain
Pour simplifier (?), on ne parle pas de dévalorisation de la force de travail, ni de sur-valorisation par la manipulation des termes de l'échange inégal salarial.

Ce qui met en évidence **la double peine du salariat** : le salaire de la veille sert, entre autre, à se payer les conditions de son repos (le logement, entre autre) qui permettent la reconstitution de la force de travail, en mesure d'être à nouveau, le lendemain, exploitée par extraction d'un sur-travail... Exploitation salariale et dépossession spatiale. Et à ce jeu, la force de travail finit toujours par perdre : elle est mortelle, contrairement aux structures sociales de la production capitaliste qui lui préexistent et lui survivent. Allez, un peu d'espoir : heureusement, la force de travail se reproduit biologiquement et socialement, pour le vampire capitaliste ! (et des bataillons de la Révolution...)

Ces deux circuits (ou double moulinet) de l'accumulation du capital¹¹ sont évidemment connectés dans la production : reproduction des moyens de production, à une échelle élargie (investissement, recherche-développement, concurrence, etc.) et reproduction des forces de travail (natalité, formation, migrations forcées ou contraintes).

On doit tenir compte du fait que la force de travail mise en œuvre dans le travail du sommeil est celle déjà usée par la production de la journée de travail écoulee ; elle est moindre que celle qui sera à nouveau louée le lendemain ; le produit des moyens de sommeil (« l'usure du

11 « La consommation du travailleur est double. Dans l'acte de production il consomme par son travail des moyens de production afin de les convertir en produits d'une valeur supérieure à celle du capital avancé. Voilà sa consommation productive qui est en même temps consommation de sa force par le capitaliste auquel elle appartient. Mais l'argent donné pour l'achat de cette force est dépensé par le travailleur en moyens de subsistance, et c'est ce qui forme sa consommation individuelle. La consommation productive et la consommation individuelle du travailleur sont donc parfaitement distinctes. Dans la première il agit comme force motrice du capital et appartient au capitaliste : dans la seconde il s'appartient à lui-même et accomplit des fonctions vitales en dehors du procès de production. **Le résultat de l'une, c'est la vie du capital; le résultat de l'autre, c'est la vie de l'ouvrier lui-même.** [...] Il est vrai que le travailleur fait sa consommation individuelle pour sa propre satisfaction et non pour celle du capitaliste. Mais les bêtes de somme aussi aiment à manger, et qui a jamais prétendu que leur alimentation en soit moins l'affaire du fermier ? Le capitaliste n'a pas besoin d'y veiller; il peut s'en fier hardiment aux instincts de conservation et de propagation du travailleur libre. [...] Le procès de production capitaliste reproduit donc de lui-même la séparation entre travailleur et conditions du travail. Il reproduit et éternise par cela même les conditions qui forcent l'ouvrier à se vendre pour vivre, et mettent le capitaliste en état de l'acheter pour s'enrichir. Ce n'est plus le hasard qui les place en face l'un de l'autre sur le marché comme vendeur et acheteur. C'est **le double moulinet** du procès lui-même qui rejette toujours le premier sur le marché comme vendeur de sa force de travail et transforme son produit toujours en moyen d'achat pour le second. Le travailleur appartient en fait à la classe capitaliste, avant de se vendre à un capitaliste individuel. Sa servitude économique est moyennée et en même temps dissimulée par le renouvellement périodique de cet acte de vente, par la fiction du libre contrat, par le changement des maîtres individuels et par les oscillations des prix de marché du travail.

Karl Marx, *Le Capital* – L1, Le développement de la production capitaliste
II° section : Accumulation du capital, Chapitre XXIII : Reproduction simple.
<https://www.marxists.org/francais/marx/works/1867/Capital-I/kmcapI-23.htm>

logement ») et de l'activité du dormeur ou de la dormeuse s'additionne pour obtenir au réveil une force de travail d'une valeur supérieure à celle de la veille, avant l'endormissement. D'ailleurs des travailleuses ou des travailleurs qui ne dormiraient pas, verraient leur valeur de travail diminuer très vite pour enfin s'annuler, même s'ils ou elles vivaient dans des palaces. Ce n'est donc pas le capital constant seul (le logement) qui peut produire une valeur en excès ; un moyen de production ne fait que transmettre une fraction de sa valeur. La force de travail productive nécessite pour être reproduite quotidiennement cette même force de travail, remise en activité dans des conditions de (re)production bien précises (le sommeil), différentes suivant les époques et les organisations sociales.

Ainsi, pendant la journée de travail, le ou la travailleuse se voit amputée d'une part de lui ou d'elle-même, qui est convertie en valeur pour le capitaliste. Et pendant la nuit de sommeil, c'est elle ou lui-même qui reconstitue cette force de travail, qui se répare de la perte de la veille, afin de pouvoir à nouveau être mutiler le lendemain.

Il faut ajouter à ces considérations préliminaires que la force de travail est usée, d'une part, de son équivalent salarial (qui servira au niveau monétaire, entre autre, à payer le logement, loué ou en propriété), de ce qu'elle vaut sur le marché du travail, mais aussi de l'exploitation dont elle est l'enjeu : l'extraction d'un surtravail, origine de la sur-valeur (la plus-value) et donc du profit de l'entreprise, une fois la marchandise vendue à des conditions permettant de réaliser cette plus-value.

Le travail du sommeil va donc à la fois reconstituer en valeur la valeur de la force de travail (son tarif salarial sur le marché du travail) mais l'équivalent du sur-travail d'exploitation dont cette force de travail va être l'objet le lendemain. Le travail du sommeil est donc **en excès** par rapport à la fonction « naturalisée » de recouvrir ses capacités intellectuelles et physiques, de se reconstituer, de récupérer, de se reposer, etc.

Si le travail du sommeil contient bien la somme du temps de sommeil nécessaire et du temps de sommeil supplémentaire, équivalent du sur-travail extorqué dans le rapport salarial, alors pour mettre en évidence **la plus-value du travail du sommeil**, il faudra d'abord prendre en compte les deux faces du travail en régime capitaliste : **le travail concret et le travail abstrait** ; le temps concret, privé et individuel du sommeil et le temps abstrait de l'échange généralisé du sommeil et de l'activité.

Le sommeil est un rapport social capitaliste, un « fait social total » qui se trouve aux croisements de différents régimes (d'exploitation de classe, de domination de statut, de subordination de sexe). **Le sommeil concret** est bien celui du repos, au sens commun du terme, de la valeur d'usage du sommeil, mais il est inséparable du **sommeil abstrait**, qui dans le cadre des échanges généralisées et (in)égaux des marchandises (et les êtres humains sont des marchandises capitalistes), produit la valeur d'échange du repos. Et de là la possibilité que cette valeur

d'échange soit produite **en excès** et appropriée par la classe dominante, pour être accumulée.



On proposera donc que cette plus-value du travail du sommeil, équivalent à la plus-value extraite du travail de la veille, soit aussi constituée de ce qu'on pourrait appeler **l'idéologie, la doxa, le consentement**. Il s'exprime de manière concrète par l'activité onirique qui vise à résoudre illusoirement les contradictions et traumatismes vécus dans la vie éveillée, en fonction de sa position de classe, de statut et de genre. De manière abstraite, on pourrait parler d'un excès de sens ou de significations, d'une valorisation au sens éthique (ou moral) d'un type particulier d'organisations sociale : la « société » capitaliste. Ici, peut importe si ce sur-produit et cette sur-valeur du sommeil tend à conserver le « système » ou à tenter de le subvertir et de le transformer. Les utopies, les rêves, les désirs, les projets sociaux, relèvent toutes et tous de cette part d'excès et ne diffèrent que parce qu'elles et ils sont accordé-es, ou non, à la situation de classe des dormeurs et dormeuses : un-e patron-ne ne « rêve » pas, ou rarement..., du socialisme..., mais un-e prolo peut désirer s'émanciper, de manière progressiste mais aussi de manière régressive et réactionnaire. Mais il existe toujours (heureusement) un décalage entre la situation de classe et la production idéologique à laquelle on « croît », à laquelle on accorde « du crédit »... Ouf !

On y reviendra dans la dernière partie, ce n'était qu'une amorce...
Ou un répulsif ?

A la louche, **cela divise la population en deux « classes » ou « groupes de statuts » de dormeurs et de dormeuses :**

- Celles et ceux **propriétaires de leur logement**, donc du « moyen de production » nécessaire à la reproduction de leur force de travail. Ceux-ci sont généralement

souverains dans l'usage de leur unique, ou multiples¹², logements dans un rapport privé, avec des conséquences sur les transmissions entre générations par héritage, sur les ruptures conjugales, etc. Il existe depuis 2014 en France quelques dispositions légales pour tenter de palier la stagnation de l'accès à la propriété des logements et réenchanter cette servitude par les dettes, pour les faibles revenus : le bail réel solidaire, un portage du foncier qui exonère de l'achat du terrain, moyennant quelques engagements.

- Ceux et celles qui sont **locataires (ou occupant-es sans droit ni titre) de leur habitat**. Ici, plusieurs formes de subordination existent : un rapport interpersonnel à un ou une propriétaire (5%), un rapport impersonnel à une institution publique (40 % de type habitat social, HLM, etc.) ou un rapport impersonnel à une société ou une entreprise privée (55 %, SCI, SCPI, société de gestion, d'investissement immobilière, etc.). Avec des mélanges variés : un locataire peut être *aussi* propriétaire de parts d'une SCI... Autre combinaison, la vie à l'année dans un camping :

Une échelle microsociologique et une situation clivée Vivre dans un camping

Vivre au camping. Un mal-logement des classes populaires, Gaspard Lion,
Éditions du Seuil, 2024

<https://www.loldf.org/spip.php?article1131>

On présentera rapidement la situation des agent-es sociales vivant à l'année dans des campings : environ 100 000 personnes en France métropolitaine. Cette situation contrainte s'est amplifiée depuis les années 1990 / 2000 avec la « crise du logement ». Aux États-Unis, déjà depuis les années 1920, les « trailers parks » ont constitué une offre de logement pour les emplois itinérants et les personnes chassées de gré et de force des marchés de l'immobilier locatif ou en propriété. Aujourd'hui cette « alternative » est le choix contraint pour environ 7 % de la population étasunienne, soit 20 millions de personnes.

Bien que la résidence continue dans ces lieux soit interdite en France plus de onze mois... des arrangements avec les gérant-es sont possibles. Cependant, n'étant pas considérée comme une résidence principale, aucune des aides sociales applicables aux logements ne sont possibles : c'est un contrat commercial régi par le code du tourisme qui établit les relations entre le camping et l'occupant-e **qui loue un emplacement**. Souvent, le logement (mobile-home ou caravane) est acheté sur place ou amené par le locataire de l'emplacement, mais quelque fois loué. On a donc ici **une situation mixte de propriétaire** en titre de son habitat, mais qui est **en situation de subordination**, voire de domination, du fait des arrangements évoqués plus haut avec le ou la gérant-e qui peut imposer ses conditions (clientèle captive) et mettre

12 La moitié des propriétaires immobiliers sont des multi-propriétaires qui détiennent **cinq logements ou plus** : une des origines de l'accroissement des inégalités de classe et de statut et de la concentration croissante de la propriété.

fin au contrat, sans recours (pas de reconduction tacite du bail, pas de trêve hivernale).

Dans le livre cité, le sociologue distingue trois populations, dont les situations économiques (stabilité relative, déclassement, grande précarité) et les statuts sociaux (légitimité limitée, honte, dignité retrouvée) constituent un exemple de la diversité des situations, quand on croise les assignations (de classe et de statut) dans leur dynamique (trajectoire résidentielle en stabilité, en déclin, en ascendance) :

- les aspirant-es propriétaires, souvent en famille, qui, faute des revenus et garanties suffisantes, investissent dans un mobile-home (jusqu'à 60 000 euros...). Une forme de nécessité choisie, qui est rendue possible par l'offre de ce type de logements par défaut qui se développe dans les années 90. Cela peut donner l'impression d'être « chez soi » (nonobstant le statut de locataire de l'emplacement), malgré la dépréciation très rapide de ce « bien immobilier » et l'impossibilité de le constituer comme patrimoine transmissible.

- les agent-es sociaux, souvent masculins, dont la trajectoire s'est brutalement brisée (séparation, licenciement) et qui subissent un déclassement, économique, social et résidentiel : le camping est la seule solution, au vu de la disponibilité et du coût des locations, toujours plus rares. Cette situation est vécue comme une déchéance sociale stigmatisante. C'est ici que la situation clivée entre situation de classe et situation de statut, envisagé sous l'angle du logement, est importante, car il y a rupture entre les anticipations subjectives de leur trajectoire sociale et les chances objectives de respectabilité sociale.

- des personnes ayant vécu sans domicile fixe et qui trouvent dans les campings une zone refuge où (re)trouver une certaine sécurité et mettre en œuvre des manières de vivre spécifiques (débrouilles, échanges informels), qui articulent les activités laborieuses utilitaires, dues aux nécessités et les formes de loisirs (pêche, jardinage, bricolage, glanage) : entre classe et statut... C'est une alternative vécue comme un « entre-soi » avec une relative autonomie et donc comme positive par rapport à la rue ou à des habitats encore plus précaires.

Ce dernier groupe doit être distingué et se distingue d'autres formes de logements précaires comme les squats ou les bidonvilles, où les personnes immigrées sont nombreuses, alors que dans les campings elles sont peu présentes bien que les personnes immigrées constituent une part majoritaire des sans logis et mal logé-es.

Cette analyse permet de mettre à distance critique à la fois le mépris de classe qui prend l'habitat dominant comme norme et le discours enchanté sur l'habitat alternatif : hameaux légers, habitat en roulotte ou en yourte, camion aménagé pour le nomadisme, etc.

Une autre indication fournie par l'INSEE est le « taux d'effort »... c'est-à-dire la part du revenu disponible affectée au logement. Rien à voir avec un effort... de travail :

en régime capitaliste, la richesse (monétaire, en capital, etc.), au-delà de la simple survie, s'obtient et se conserve par le pillage du travail d'autrui. Pas de surprise, le taux d'effort « *moyen est plus élevé pour les locataires du secteur libre (28%) et pour les propriétaires accédants (27%) que pour les locataires du secteur social (25%). Il est beaucoup plus faible pour les propriétaires non accédants (10%), qui n'ont ni prêt à rembourser ni loyer à payer. **Le taux d'effort consacré au logement diminue lorsque les revenus des ménages augmentent.*** » Ces données sont nettes des aides au logement, ce qui explique le pourcentage relativement faible pour les locataires en secteur social.

Centré sur le « marché du sommeil » et **la reproduction au quotidien**, on n'abordera pas ici les autres conditions matérielles et sociales nécessaires à cette reproduction de la force de travail, nécessaires pour remplir les conditions minimales de la survie. Pas plus que les conditions de la production initiale de la force de travail (enfantement), largement conditionnées par les rapports de domination patriarcaux : la reproduction sexuelle d'abord, qui se pratique majoritairement à domicile, ou par PMA, puis l'ensemble des travaux de gestation, d'accouchement, de prise en charge, de soins, de nourrissage, d'éducation, etc. ayant lieu en partie à domicile, en partie dans d'autres lieux de la production de cette marchandise capitaliste qu'est l'être humain : hôpital, clinique, assistance maternelle, PMI, etc.

On indiquera en passant que cet espace, comme les autres scènes des rapports sociaux, a une histoire longue et différenciée selon les modes de production matérielle et symbolique. Les historien-es et sociologues ont noté **une spécialisation progressive de cette activité et une assignation spatiale exclusive**, suivant en cela l'extension de la division sociale et spatio-temporelle du travail. Dans l'Ancien Régime (pré-capitaliste) en Europe, les usages de cet espace étaient auparavant plus ouverts et multiples, aussi bien selon les activités pratiquées que les personnes autorisées à y pénétrer. Les images classiques donc idéologiques, car relevant des représentations des ordres dominants, sont : le lever du roi et son cérémonial avec des *centaines* de personnes...¹³, les salons de l'intelligentsia, les lieux de libertinage et la chambre à coucher, dans ses différentes versions et usages multiples : l'anti-chambre (où l'on fait... anti-chambre), la chambre particulière, la chambre des dames, la chambre de l'enfant. Ces derniers éléments constituent l'articulation historique qui préfigure le règne de la bourgeoisie : **la famille nucléaire restreinte**, par opposition à la famille élargie ; la relégation de l'épouse (bourgeoise) dans ses fonctions de reproductrice, en vue de la transmission du patrimoine par héritage ; l'opposition genrée entre le travail privé invisible et gratuit au foyer et le travail public visible pourvoyeur des ressources à l'extérieur, etc. Ces normes sociales auront tendance à « ruisseler » vers les strates inférieures de l'édifice social, jusqu'à influencer les stéréotypes des mouvements ouvriers, concernant le travail et la vie des femmes et des enfants, mais vécues par les intéressé-es comme une contradiction, du fait de la tendance à la baisse des revenus salariaux, pour ce qui concerne cette nouvelle entreprise que constitue le foyer familial (et fiscal...).

Les techniques du corps

Marcel Mauss, 1934

https://classiques.uqam.ca/classiques/mauss_marcel/

13 « *Le lit du roi est l'autel où s'opère la transsubstantiation du corps physique en corps mystique, là où le roi passe en revue et contrôle ses courtisanes et la France entière.* », *Histoire de chambres*, Michelle Perrot, Éditions du Seuil, 2009.

Ce texte propose un panorama rapide de ces « techniques » que Marcel Mauss définit ainsi : *« J'entends par ce mot les façons dont les hommes, société par société, d'une façon traditionnelle, savent se servir de leur corps. »*

Concernant le sommeil, il écrit : *« La notion que le coucher est quelque chose de naturel est complètement inexacte. Je peux vous dire que la guerre m'a appris à dormir partout, sur des tas de cailloux par exemple, mais que je n'ai jamais pu changer de lit sans avoir un moment d'insomnie : ce n'est qu'au deuxième jour que je peux m'endormir vite.*

Ce qui est très simple, c'est que l'on peut distinguer les sociétés qui n'ont rien pour dormir, sauf « la dure », et les autres qui s'aident d'instrument. La « civilisation par 150 de latitude » dont parle Graebner se caractérise entre autres par l'usage pour dormir d'un banc pour la nuque. L'accoudoir est souvent un totem, quelquefois sculpté de figures accroupies d'hommes, d'animaux totémiques. - Il y a les gens à natte et les gens sans natte (Asie, Océanie, une partie de l'Amérique). - Il y a les gens à oreillers et les gens sans oreillers. - Il y a les populations qui se mettent très serrées en rond pour dormir, autour d'un feu, ou même sans feu. Il y a des façons primitives de se réchauffer et de chauffer les pieds. Les Fuégiens, qui vivent dans un endroit très froid, ne savent que se chauffer les pieds au moment où ils dorment, n'ayant qu'une seule couverture de peau (guanaco). - Il y a enfin le sommeil debout. Les Masai peuvent dormir debout. J'ai dormi debout en montagne. J'ai dormi souvent à cheval, même en marche quelquefois : le cheval était plus intelligent que moi. Les vieux historiens des invasions nous représentent Huns et Mongols dormant, à cheval. C'est encore vrai, et leurs cavaliers dormant n'arrêtant pas la marche des chevaux.

Il y a l'usage de la couverture. Gens qui dorment couverts et non couverts. Il y a le hamac et la façon de dormir suspendu.

Voilà une grande quantité de pratiques qui sont à la fois des techniques du corps et qui sont profondes en retentissements et effets biologiques. Tout ceci peut et doit être observé sur le terrain, des centaines de ces choses sont encore à connaître. »

Ces formes et représentations du lieu du repos doivent être largement diversifiée et différenciée : les conditions du sommeil et de la sieste étaient, encore tout au long du XIX^e et de la première moitié du XX^e siècle, pour les classes populaires, en ville comme en campagne, **une pratique sociale collective** et un enjeu de luttes interpersonnelles (entre sexe, génération, et statut familial) du fait de l'exiguïté des habitations, sorte de dortoir par nécessité. Rappelons également que les hospices, lieu de relégation de la maladie et de la misère, faisaient dormir les pensionnaires plusieurs par lit dans de grandes salles communes. Idem pour les casernes.



La méridienne, Van Gogh, 1889 - 1890

Le mouvement de transformation de cet espace de résidence, reflétant des mutations à plus grandes échelles, s'accomplit progressivement, faisant passer **du collectif au privé, puis à l'intime, intime familial, enfin à l'intimité individuelle**. C'est *l'image spatialisée des rapports sociaux* qui s'individualisent de plus en plus, débouchant sur une essentialisation des êtres humains, réduisant la multiplicité des appartenances et des fonctions sociales à des identités figées. La chambre à coucher constitue bien une image de **cette spatialisation du social**, de ce qu'il y aurait de plus intime, de plus autonome dans l'existence, alors que le lieu du sommeil se situe au cœur des rapports d'exploitation (reproduction de la force de travail assujettie au salariat), des rapports de domination (reproduction du patriarcat) et des conséquences en termes d'inégalités (voir plus bas). Cette inversion imaginaire des causes et des effets, où l'individu-e pense abolir, ou du moins mettre à distance le social, se constitue néanmoins en champ de bataille réel : chaque agent-e devra, et se croira devoir, défendre ses intérêts spécifiques et individuels, vis à vis des autres agent-es du milieu familial, avec lequel-les il ou elle est en concurrence. Avoir « *une chambre à soi* », selon le titre d'un essai de Virginia Wolf, mais aussi de l'argent à soi, une vie à soi, etc. Une extension publique (comme manifeste politique *et* marchandise culturelle) tout comme une internalisation privée de la lutte des classes sociales et de sexe, ainsi que des luttes de statuts.

Cette lutte spatiale en miroir du social se discerne bien par les moyens mobilisés : le champ de bataille du travail domestique a recours à une offre préexistante des secteurs industriels et de services : une marchandisation de l'intime, les services à la personne (pour les client-es solvables...), le *care* bénévole ou salarié. De manière réciproque, les armes dans ces luttes recourent à la privatisation de l'espace public (spectacularisation et tentative de généralisation de son identité spécifique) et à la publicisation du privé (« *le privé est politique* »). Ces deux mouvements situent bien cet espace « privé » du sommeil comme une intrication, une articulation entre champs sociaux de travail, agent-es et inégalités. (« *Ça fait vachement savant, tu ne crois pas ? Mais ça se dit comment en termes compréhensibles, et d'abord par le claviste... ?* ») Et ainsi de suite...

L'analogie entre les deux classes standards du schéma marxiste (bourgeoisie et prolétariat) est donc applicable pour la reproduction régulière et quotidienne de cette marchandise particulière : la force de travail. Si cela caractérise des rapports sociaux, on parlera plus justement d'homologie, c'est-à-dire **d'équivalence de structure et de**

fonction. Mais avec des nuances, cependant : aujourd'hui, la population française se divise environ entre **40 % de locataires et 60 % de propriétaires** de leur résidence principale, dont un tiers *accédant-es*, c'est-à-dire qui n'ont pas encore fini de rembourser leur emprunt¹⁴. Pour donner une indication de l'évolution de ce rapport, il y a un siècle, dans le département de la Seine, les propriétaires immobiliers ne représentaient que 5 % de la population...

D'autre part, il faut faire fonctionner ensemble les rapports de classes (situations dans les rapports de production et la temporalité), rapports de statuts (situations dans la stratification sociale et la spatialité) et rapports de genre, afin de rendre compte de cette totalité complexe des rapports sociaux capitalistes.

Le logement, au cours du XIX^e siècle, s'est constitué en marché capitaliste, structuré par l'État, assurant des revenus immobiliers pour les multi-propriétaires, avec une restructuration du secteur bancaire (épargne, location-vente, prêts immobilier, crédits hypothécaires, aides diverses) concernant l'accès à la propriété. La moralisation et la normalisation des « classes dangereuses » passaient par « l'amélioration » du logement et l'accès pour les plus méritant-es à la propriété immobilière.

Mais aujourd'hui cette répartition quasi équivalente de ce point de vue, n'a cependant rien à voir avec les effectifs des deux classes antagonistes en ce qui concerne les rapports de production (bourgeoisie comme propriétaire des moyens de production et prolétariat comme « propriétaire » de sa seule force de travail).

Cette proposition de rapprocher **les conditions matérielles et sociales de la reproduction et de la production** permet, si l'on considère ces deux espaces ou champ d'activité, de suggérer une synthèse. Plus précisément, de pointer **l'importance des articulations entre champs d'activité et leur évolution**. On rappelle que, dans le champ de la production économique, on peut indiquer la classification suivante (estimation à la louche en pourcentage de la population *active*) : d'abord à *tout seigneur, toute horreur* : les propriétaires des moyens de production : la bourgeoisie, les rentier-es aussi bien que les bourgeois-es déguisé-es en salarié-es, 5 % ; et la petite-bourgeoisie¹⁵, 15 %. Puis, les « classes moyennes salariées », 35 % et enfin les ouvrier-es et employé-es : 45 %. Ce n'est qu'une suggestion pour troubler les classifications standards et **pointer un résultat plutôt qu'un processus**.

Pour effectuer la liaison avec l'autre champ, celui de la reproduction de la force de travail, c'est la situation spécifique des classes intermédiaires (petite bourgeoisie, classes moyennes salariées) dans les rapports de production capitalistes qui leur permettent de revendiquer, parfois avec succès, une forme de rente ou un sur-salaire, leur permettant d'amorcer un processus générationnel d'accumulation d'un capital privé (le patrimoine immobilier) leur garantissant une propriété des moyens de reproduction de leur force de travail, donc un *statut* honorable venant contrebalancer leur *situation de classe* dominée. Certaines fractions stabilisées des classes populaires ont pu, avec des variations, se lancer dans ces stratégies de reproduction sociale. On laissera de côté un autre pan de cette stratégie de reproduction qui concerne la formation de la progéniture à travers l'institution scolaire, notamment l'enseignement supérieur, en vue

14 <https://www.insee.fr/fr/statistiques/3676698?sommaire=3696937>

15 En bref, les agent-es sociaux non salarié-es qui mettent en valeur un capital économique ou culturel de manière individuelle ou familiale : les indépendant-es, les artisan-es, les commerçant-es, les professions libérales.

de favoriser l'héritage des différentes espèces de capital en cours d'accumulation (économique et culturel).

Malheureusement, il n'existe pas, à la connaissance du cliviste, de croisements statistiques permettant de proposer une démonstration chiffrée et précise de la synthèse évoquée plus haut en termes d'articulation : croisements des classes sociales et fractions de classes (au sens productif, concernant le champ de la production des marchandises) et des statuts sociaux et fractions de statuts (au sens reproductif, concernant le champ de la reproduction de la force de travail, et notamment le lieu principal du sommeil, l'habitation principale). L'INSEE fournit des données concernant les Professions et Catégories Socioprofessionnelles (PCS), ce qui est insuffisant pour l'angle d'approche de ce texte. Par exemple le regroupement, écran et valise, dans la catégorie 2 des travailleurs et travailleuses indépendant-es (artisan-es, commerçant-es) et des chef-fes d'entreprise (de plus de 10 salarié-es), indépendant-es ou salarié-es...

Cet organisme produit également des statistiques sur le logement, mais en fonction de l'âge des occupant-es, des défauts du logement, de la composition du foyer, etc. La seule indication est une ventilation du budget logement en fonction des revenus disponibles, découpés en seulement quatre quartiles : « *Les 25 % des ménages ayant les revenus les plus faibles ont un taux d'effort nettement plus important (34 %), quel que soit leur statut d'occupation : il atteint 45 % pour les locataires du secteur libre appartenant à cette tranche de revenus, et 29 % pour ceux du secteur social.* ». Tandis que les 25% des ménages ayant les revenus les plus élevés ne consacrent que 16 % de leurs revenus au logement ! (24 et 21 % pour les deuxième et troisième quartiles). Ces données permettent cependant d'établir qu'il existe aussi des propriétaires (accédant-e et non accédant-e) dans le premier quartile. Mais au vu des revenus annuels indiqués (voir ci-dessous), les personnes de ce premier quartile sont loin de regrouper uniquement les précaires : d'autres données indiquent ainsi que le premier *décile* (moins de 10 000€ de revenu par an) consacre jusqu'à 50 % de ses revenus au logement, quasi-exclusivement locatif, contre environ 26 % en moyenne nationale. Le logement reste pour toutes et tous le premier poste de dépense, devant l'alimentation et le transport.

C'est ici que la présentation de statistiques « exactes » peut induire des biais : la séparation dans les données des caractéristiques sociales en fonction du revenu **ou** du patrimoine introduit du flou dans le panorama. Les relations de subordination ou d'indépendance concernant le logement, donc les possibles ou impossibles stratégies de reproduction sociale, doivent être rapportés à l'ensemble des ressources mobilisables par les agent-es sociaux ; au seul niveau économique : le revenu **et** le patrimoine. Sans parler des autres espèces de capital : culturel, social, symbolique.

Malgré l'inadéquation du revenu disponible¹⁶ pour caractériser les classes sociales (qui est rigoureusement une situation *et* une relation dans la division capitaliste du

16 Et ne parlons pas du patrimoine foncier, immobilier, financier, qui n'existent de manière substantielle que pour la moitié supérieure de la pyramide sociale, *qui accapare 92 % du patrimoine total...* Le patrimoine **médian** (divisant la population en deux ensembles d'effectif égal) étant de... 177 200 € en 2021 (pour celles et ceux qui ne sont pas trop habitués à lire ce genre de chiffres : **cent soixante-dix sept mille deux cent euros**, oui, oui). L'INSEE (dont la devise est « Mesurer pour comprendre »...) s'intéresse beaucoup plus aux flux d'argent et leurs évolutions (les revenus, les prélèvements obligatoires, les dépenses de consommation) qu'aux stocks (le patrimoine). Et si l'inégalité des flux s'est accrue, l'inégalité des stocks a augmenté encore plus vite. Les 1 %, les élites, l'oligarchie dans la guerre de classes, c'est juste bon pour l'embauche des « larges masses » dans les luttes. Les fondamentaux sont plutôt une lutte entre trois camps d'effectif numérique sensiblement équivalent, mais de ressources et de pouvoir sans *commune* mesure : l'intérêt général a perdu toutes ses batailles... (« *Je répète, deux fois !* »)

travail), on trouve cette indication dans les données INSEE, pour l'année 2013 : pour le premier quartile de revenu, il y a environ deux tiers de locataires (revenu annuel, calculé par Unité de Consommation, entre 25 000 et 30 000 €, dans le secteur « libre » et social) et un tiers de propriétaire (revenu annuel entre 45 000 et 50 000 €, accédants et non accédants). Pour le quatrième quartile, sans surprise, la proportion s'inverse largement : environ 15 % de locataires (revenu entre 50 et 60 000 €) et 85 % de propriétaires (revenu entre 75 et 80 000 €) ! Cette division en quartile est évidemment insuffisante, mais semble confirmer la corrélation entre situation de classe, au sens économique, et de « place », ou de statut social, au sens des conditions d'existence, notamment concernant le logement : **le capital va au capital et la précarité retombe sur la précarité.**

Cette corrélation doit être complétée par **les relations inégalitaires entre ces extrêmes**, les « inférieur-es » travaillent pour les « supérieur-es » et sont souvent aussi les locataires de cette classe de propriétaires (en titre ou par le biais de participations dans des sociétés immobilières) : il y a donc **intrication de l'exploitation par appropriation économique et de la dépossession par extorsion locative**, comme double peine, autre conséquence de l'articulation entre champs économique et social évoquée plus haut.



« Vous reprendrez bien un peu de stat' ? »

Possédant-es contre « sans réserve »

Dans la crise généralisée qui pointe son nez, les projets politiques et les formes d'engagement et d'action s'enracineront dans les caractéristiques sociales des personnes et des groupes. On laissera ici de côté ce qui relève de l'affichage (l'identité imposée ou revendiquée) et du spectaculaire, faisant rage sur les réseaux sociaux. De même, on épargnera, faute de compétences, aux lectrices et lecteurs une pénible leçon de sociologie critique (volume et espèce de capital économique, culturel, social) ou de marxisme (place dans les rapports capitalistes de production).

Une de ces caractéristiques est la propriété juridique (ou le contrôle) exercée sur un patrimoine financier, immobilier ou foncier que l'on néglige souvent pour ne parler que du salaire, voire pour les plus précis-es de revenu net disponible. On ne parlera ici que des informations disponibles relatives aux ménages et non pas des autres « acteurs économiques » (société financières et non financières, dont le capital est pourtant détenu in fine par des personnes physiques).

Les descriptions par l'INSEE du patrimoine des ménages selon la Catégorie Socio-Professionnelle (CSP) ou l'âge ou le type de ménage (appelé taux de détention) détaillent à longueur de lignes et de tableaux les types d'actifs financiers (livrets ou plans divers, assurance-vie ou formes d'épargne) ou d'actifs immobiliers (résidence principale et autre) sans rapporter à des volumes et donc aux revenus qui en découlent et aux garanties que ces patrimoines peuvent constituer dans cette période incertaine qui vient. C'est comme si on détaillait les différents types de statuts professionnels et de contrats sans jamais parler du montant du revenu disponible net (incluant les prestations sociales et déduction faite des impôts) et les garanties de stabilité offertes.

D'où ce genre de synthèse : « *Début 2018, 93 % des ménages vivant en France possèdent un patrimoine financier, immobilier ou professionnel. Près de six ménages sur dix détiennent au moins un actif financier autre qu'un compte-chèques et au moins un bien immobilier.* »

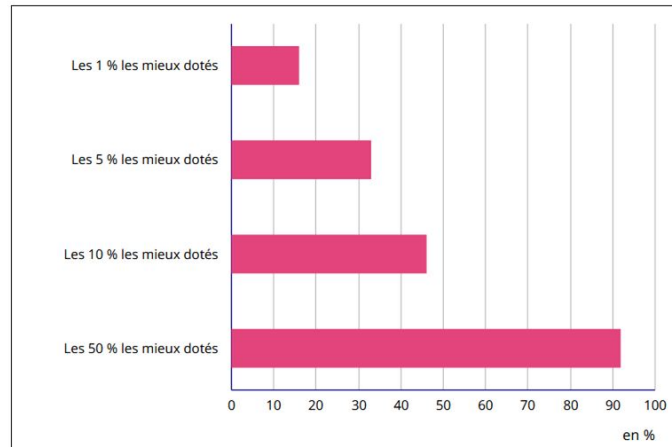
Alors (presque) tous et toutes propriétaires et rentière-s ? Rendez-vous compte : le patrimoine brut moyen s'élève à 276 000 euros par ménage ! De quoi alimenter l'invective réactionnaire : « *ils et elles protestent, mais la bouche pleine !* ». Cependant, les moyennes ne sont que l'écran de fumée statistique des inégalités structurelles. Inversement, la presse militante progressiste, qui se veut plus incisive, abonde d'oppositions binaires comme celle opposant les 1 % ou les 10 % les plus « riches » (c'est-à-dire les plus exploiters et exploiteuses, directement ou indirectement) aux damné-es de la terre (les 10 % les plus « pauvres » c'est-à-dire les plus exploité-es...), en omettant souvent le fait que ceux et celles qui rédigent et lisent ces publications sont situé-es dans le vaste espace « entre-deux »...

Pour évaluer de quoi on parle ici, précisons que, pour fin 2016, le patrimoine net total des ménages s'établit à 11 026 milliards d'euros, soit 8,5 années de leur revenu disponible net (RDN). Ça fait un « pognon de dingue » ! n'est-il pas ?

En ce qui concerne la répartition de la majeure partie de ce pactole, voilà ci-dessous une représentation visuelle, plus parlante que des tableaux statistiques. Quand on regarde donc précisément la répartition de ce patrimoine, on aperçoit une ligne (de front) qui oppose cette « société » en deux camps d'effectifs à peu près égaux : les possédant-es contre les « sans réserve ».

Cet état des choses est le résultat d'une captation d'une grande partie du fruit du travail des « sans réserve », appropriée par les possédant-es. Une synthèse de siècles d'exploitation salariale et sans compter la circulation des périphéries néo-coloniales vers le centre.

Figure 1a – Répartition de la masse totale de patrimoine brut entre les ménages début 2018



Lecture : début 2018, les 10 % de ménages les mieux dotés en patrimoine détiennent 46 % de la masse totale de patrimoine brut.

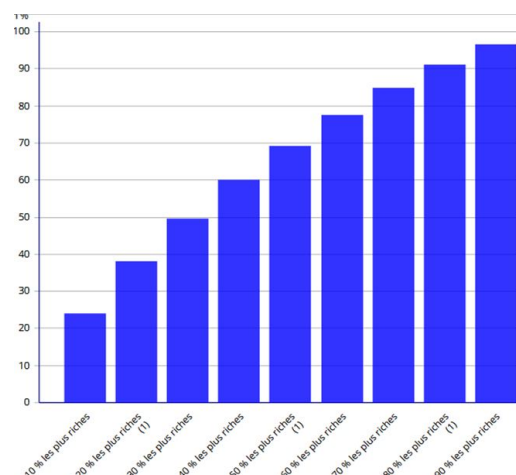
<https://www.insee.fr/fr/statistiques/4265758#onglet-2>

(Pour les amateurs, remarquer que **l'échelle en ordonnées n'est pas linéaire... et qu'il manque la moitié de la population**, les derniers 50 %...)

Retenons donc que la moitié des ménages contrôle la presque totalité de la masse de patrimoine disponible (plus de 90%). Ici il s'agit du patrimoine brut, c'est-à-dire sans compter l'endettement. Voilà un fait massif qui peut être modulé (ou masqué) par une analyse de la répartition : le patrimoine s'accroît en partie relativement à l'âge, selon la CSP, etc.

A noter que cette inégalité structurelle est plus accentuée encore pour le patrimoine que pour le revenu : **la moitié des ménages les plus riches n'accapare que (!) 70 % des revenus disponibles.**

Part de la masse totale de « niveau de vie » détenue selon la tranche de niveau de vie en 2017



<http://insee.fr/fr/statistiques/2409785>

(Le niveau de vie est égal au revenu disponible du ménage divisé par le nombre d'unité de consommation.)

Enfin, la question de l'endettement est liée aux précédentes. En effet, la littérature militante a remis au goût du jour une bonne idée : la répudiation ou l'annulation (selon les obédiences) des dettes publiques (parfait !) mais aussi privées !

Super ! C'est justement ce qu'attendent un bon nombre des ménages les mieux rémunérés et dotés en patrimoine (voir plus haut). L'endettement est en effet fonction du revenu disponible et le quart des ménages disposant du plus faible revenu n'est endetté qu'à proportion de 22 %, alors que 68 % du quart supérieur des ménages l'est et pour des montants bien plus élevés (4 100 € contre 76 100 € pour l'endettement médian). Et oui, on ne prête qu'aux riches.

1. 2. Le sommeil, « fait social total » comme rapport social articulant la classe et le statut

Pour tenter de saisir l'ensemble de ces éléments dans leur articulation, on peut donc suggérer deux pôles emblématiques constitués des propriétaires des moyens de production **et** de reproduction et les non-propriétaires de ces mêmes moyens. Entre ces deux pôles, des classes et fractions de classes intermédiaires quant à la propriété ou non de l'un **ou** de l'autre de ces moyens, **en situation clivée et instable**. Une situation instable qui apporte une dynamique à une structure binaire, ce qui peut être aussi repéré dans d'autres configurations (système de sexe ou de génération, par exemple), situations diverses mais qui expriment les fondamentaux des systèmes sociaux évolutif. (**Deux contre l'Un...**pour les luttes!) Structure binaire dans son apparence et sa description synchronique, structure ternaire dans sa réalité et sa dynamique diachronique : le fondement de la théorie et de la pratique dialectique. « *Allez, z'y-va, ya trois points de gagnés !* » Merci...

On proposera, pour un peu théoriser, de considérer que le champ de la production économique est défini dans le système de classe et que le champ de la reproduction de la force de travail relève du système de statut ainsi que des rapports sociaux de sexe, marqués par le patriarcat. Le premier renvoie à l'analyse classique en terme de rapport de production et a pour finalité **la production matérielle** (biens et services) **et « idéelle »** (cultures, informations, connaissances, idéologies). Le second renvoie non pas à la division capitaliste du travail productif, mais à **la production des subjectivités** (les humain-es doté-es d'un ensemble de dispositions), classifiées et stratifiées pour l'appropriation d'un statut social. Ce système de statuts aboutit à une distribution différenciée et hiérarchisée de « places » (et non de « classes »), qui représente la ressource et l'enjeu des luttes qui s'y déroulent. On pourrait parler dans ce second système de statut, d'**une production symbolique**, le sens ou le non-sens d'une existence travaillée par les contradictions du premier système de classe.

Travail éveillé et travail endormi forment une « abstraction concrète » et dynamique, comme productrice et reproductrice des situations de classes (rapports de production) et des situations de statuts (rapports de reproduction). Avec les rapports sociaux de sexe marqués par le patriarcat, la résultante donne forme aux stratégies sociales de reproduction, possibles ou contrecarées.

On renvoie à un précédent texte, proposant de prendre au sérieux l'analyse du capitalisme contemporain comme **système articulant classes sociales, statuts et rapports sociaux de sexe**. : <https://fichesdelecture.noblogs.org/files/2025/01/Jim-Crow-commentaires-et-reflexions.pdf>

On pourrait aussi résumer l'affaire de manière plus compréhensible en reprenant le mot d'ordre de Robert Owen, à l'aube du capitalisme (1817), repris par la 1^{re} Internationale (1866) : « **huit heures de travail, huit heures de loisir, huit heures de repos** » en précisant que le « loisir » en régime capitaliste est de plus en plus intégré dans les logiques marchandes, pour produire et reproduire sa force de travail et son statut social (travail d'entretien et domestique, relations familiales et sociales, voyages, culture, activités artistiques, sports, engagement politique, etc.). Les huit heures de sommeil (en anglais : *rest*) sont placés dans cette structure ternaire à l'articulation de la prochaine série (huit heures de travail, etc.) et renvoient à ses deux voisins : le travail (en anglais : *labour*) et le loisir (en anglais : *recreation*), pour signifier sa fonction décisive dans la logique systémique de cette structure. Ce sommeil-là, **le sommeil capitaliste**, permet s'il est suffisant et productif en rapport à sa durée et à sa qualité, de renouveler l'ensemble et de neutraliser les contradictions dans et entre les domaines du travail et du loisir (de la classe et du statut). S'il est insuffisant, il marque et signale toute la conflictualité latente de ce mode de production capitaliste. Et la distribution différenciée d'un sommeil de qualité ou d'un sommeil précaire est l'expression des situations de classe, de sexe et de statut, différenciées, hiérarchisées et conflictuelles.

L'autonomie s'éloigne sous l'horizon... pour laisser place à une vie entièrement subordonnée aux rapports capitalistes, de classe, de statut et de sexe. Et **donc** à leur dynamique et évolution probables. « *Force et courage, camarades !* »

Une clé d'interprétation des cauchemars de régression

Histoire de rêver un peu et pour tirer parti(e) (lequel...?) de cette proposition de synthèse, voici une conséquence pratique.

La situation politique dans les États capitalistes centraux est marquée par un mouvement décennal vers des régimes autoritaires et d'extrêmes droites. Les gouvernements renforcent les appareils de répression et de maintien de l'ordre capitaliste (militaire, judiciaire, pénitentiaire, policier, assistantiel) en synergie avec la précarisation d'une partie croissante de la main d'œuvre. Et ces gouvernements bénéficient d'un appui, relatif, d'une partie grandissante de leur population *électorale*. En maintenant à distance les analyses politologiques sur les résultats électoraux et en gardant une position critique sur les fonctionnements démocratiques (comme distorsion et traduction des intérêts spécifiques de classe en expressions idéologiques), on peut proposer que ce mouvement d'assentiment vers ces régimes soit la traduction politique, subjective, d'une évolution sur le temps long des conditions objectives de ces trajectoires sociales combinées : les classes sociales et les conditions et stratégies de leurs possibles, ou difficiles, reproductions sociales en termes de statuts.

Les politiques publiques¹⁷ visant à permettre l'accès à la propriété privée des logements¹⁸ ont accentué le poids politique conservateur

17 Voir : *Les structures sociales de l'économie*, Pierre Bourdieu, Éditions du Seuil, 2000, qui rend compte de la structuration par l'État des marchés, notamment le marché de l'immobilier : le passage de « l'aide à la personne » à « l'aide à la pierre ». Dans un contexte d'austérité budgétaire, la construction de logements sociaux est délaissée

populaires bénéficiant (encore) d'un statut relativement stabilisé. Cependant, ces trajectoires sociales ascendantes, du point de vue de leur « *carrière résidentielle* », liée à leur statut social, se sont effectuées (et s'effectuent actuellement, mais plus rarement) dans la hantise d'un retour à la situation de la génération précédente, marquée par l'insécurité des conditions de logement. Si les classes moyennes salariées ont pu, pour certaines de leurs fractions notamment supérieures, conquérir cette indépendance concernant certaines de leurs conditions de reproduction (la propriété de leur habitat), elles sont toujours dans un rapport de subordination concernant les rapports de production, en termes de classes, donc de la régularité de leurs revenus. Cette indépendance relative s'est en effet accompagnée souvent d'un endettement, donc d'une dépendance au maintien et à la stabilité de leurs situations professionnelles.

C'est **cette situation clivée** entre les rapports de production (classe salariée) et les rapports de reproduction (statut de propriétaire) qui, dans l'ambiance de l'époque marquée par la montée, réelle et fantasmée, des périls de tous ordres, pèse dans l'orientation politique vers l'acceptation comme moindre mal des politiques autoritaires. Politiques emballées idéologiquement dans la stigmatisation et la discrimination des groupes situés socialement et statutairement « en dessous », tout à la fois boucs émissaires et repoussoirs, car bien souvent ces groupes stigmatisés sont analogues à ceux dont ces fractions des classes moyennes sont issues, à une ou deux générations près, ou qu'elles ont côtoyées précédemment dans les logements sociaux...

Dans cet entre-deux social, on peut également signaler des fractions importantes de la petite bourgeoisie non salariée (commerçant-es, artisan-es, professions libérales) qui sont en partie menacées dans leur situation de classe par l'accélération des concentrations industrielles et financières, l'automatisation et l'informatisation, le capitalisme de plateforme. Et en partie menacées dans leur statut de propriétaire de leur logement, notamment du fait de l'arrivée de nouvelles populations prolétariennes dans leur banlieue ou leur ville de province, vécue comme une menace de dévalorisation de leur bien immobilier, tout comme de leur mode de vie et statut social.

Autres groupes sociaux, souvent appuis de ces régimes autoritaires, ceux qui bénéficient d'une forme de garantie *relative* de revenu,

pour privilégier les trajectoires résidentielles vers la propriété de maisons individuelles. « *Tous propriétaires !* ». *L'envers du décor pavillonnaire*, Anne Lambert, Éditions du Seuil, 2015 ; *Le cauchemar pavillonnaire*, Jean-Luc Debry, Éditions de l'échappée, 2012.

- 18 Petite généralisation à l'Europe : tenter de corréliser le vote de droite extrême à l'évolution du taux de propriétaires et de locataires : « Dans l'Union européenne, en 2017, 31 % des ménages sont **locataires** de leur logement. Ce taux oscille entre 3 % en Roumanie et 49 % en Allemagne. Il est plus faible dans les pays d'Europe centrale, où les locataires ont souvent pu acheter leur logement après 1989, et plus fort dans les pays d'Europe du Nord, qui disposent d'un secteur locatif important et offrent une bonne protection aux locataires. Les pays méditerranéens occupent une position intermédiaire. Avec 36 % de locataires, la France se rapproche des pays du Nord, alors que l'Espagne, avec 23 % de locataires, est plus proche des pays d'Europe centrale. » (INSEE, 2019)

ressemblant à une rente : les retraité-es de ces mêmes groupes sociaux intermédiaires, donc les retraité-es « aisé-es ». Ils et elles sont analogues, concernant leurs pensions, à des propriétaires immobiliers ou fonciers touchant leurs rente, tout en ne bénéficiant pas des mêmes garanties, notamment vis à vis de l'inflation, et ne sont bien sûr pas en mesure d'imposer leurs conditions de rémunération. Elles et ils sont souvent aussi propriétaires de leur logement, voire d'autres « biens ».

L'évolution démographique (baisse de la fécondité et allongement de l'espérance de vie) prend le relais de l'évolution économique (« trente glorieuses » puis économie des services) ayant permis les trajectoires d'accessions à la propriété évoquées ci-dessus. Les retraité-es constituent dorénavant une proportion croissante de la population, sans pour autant oublier la grande diversité de leurs situations.

Les groupes sociaux considérés dans cet encadré ont comme point commun **une forme de garantie incomplète et instable concernant leurs conditions sociales générales**, tant vis à vis de leurs revenus (système de classes) que de leurs conditions de logement (système de statuts). Ils n'ont pas que leurs chaînes à perdre et ressentent avec angoisse la situation globale. Et ce sont des groupes sociaux dans lesquels la participation électorale est souvent très importante. Ce qui pourrait expliquer en partie la situation politique dans les pays centraux marquée par la montée de l'autoritarisme et de la droite extrême.

On peut cependant ajouter une différence, apparente, entre travail reproductif par le sommeil d'un côté et travail productif de l'autre : la force de travail, *objective*, du dormeur et de la dormeuse se met en œuvre sans conscience, par des automatismes biologiques sur lesquels l'action consciente (thérapie, décision volontaire ou contrainte) *doit être faible*, pour ne pas compromettre le sommeil. Dans l'activité productive, les moyens de production et la force de travail, *subjective*, c'est-à-dire consciente, sont séparées, puis réunies sous contraintes de la subordination, salariale par exemple, et de l'exploitation pour la production des marchandises. D'où l'existence des possibles et nécessaires résistances et révoltes, qui *peuvent être fortes*, mais qui peuvent être aussi instrumentalisées dans la dynamique du système capitaliste...

C'est sans doute une des raisons qui s'oppose à la prise en compte de l'effet de système de ces deux faces de l'existence éveillée et endormie, de cette articulation entre champs d'activité et système de classements (classes et statuts). Activités laborieuses qui sont pourtant interdépendantes et souvent équivalentes en termes de durée. Ainsi, l'activité inconsciente pendant le sommeil peut sembler équivalente aux processus automatiques de la production économique, accomplis par des robots. Cependant, qu'elle soit consciente ou inconsciente, la force de travail est le seul « facteur de production ou de reproduction » susceptible de produire plus de valeur qu'elle n'en coûte. Pourtant, on est ici au cœur de la possibilité, exploitée rationnellement par le capitalisme, d'extraire du travail vivant une sur-valeur appropriable. Sans les dispositions « naturelles » au repos, au sommeil capitaliste, pas de profit, pas de capital.

1. 3. Force de travail et « force de sommeil »

Le sommeil est donc conditionné à une infrastructure, même sommaire : un habitat au sens large : une zone, souvent à l'abri des intempéries (pluie, humidité, froid, chaleur), où le relâchement musculaire et l'immobilité peut s'effectuer même temporairement, avec des conditions de lumières et de bruits ni excessifs ni totalement absents (voir les techniques de tortures dites « blanches » par privations sensorielles ou au contraire les cellules avec une hyperstimulation sensorielle). Donc des conditions matérielles et sociales doivent être remplies et constituent un enjeu pour pouvoir dormir.

C'est une des conditions impératives pour survivre biologiquement et socialement.



Les Cribleuses de blé, Gustave Courbet, 1854

Si, dans un premier temps, cela peut être compris de manière physiologique et individuelle, ce qui importe dans ce texte, c'est son caractère de « ***fait social total*** », de **relation sociale**. Par exemple, au fil de la rotation de la terre sur son axe, les périodes de jour et de nuit se succèdent pour une même région, affectant tous les humain-es qui y séjournent, de manière globale et simultanée, et d'une façon continue. Au-delà des diversités de conditions, expressions des inégalités sociales (entre dormir dans la rue et dans le lit d'un palace, voir plus bas), la plupart des humain-es d'un fuseau horaire donné partagent comme un immense dortoir¹⁹, dont les limites objectives et les contraintes subjectives sont souvent celui d'un arbitraire horaire, propre à un ou plusieurs États (UT, UT + 1, etc. et, dans certains cas, horaires dits d'été et d'hiver²⁰). Avec des différences renvoyant à la maîtrise plus ou moins grande de son temps et de celui des autres avec lequel-les un-e agent-e est en relation, choisie ou contrainte. La circulation toujours accélérée des marchandises (biens, services et produits culturels : images et idées de tous usages), pour raccourcir toujours plus le cycle de valorisation et hâter le retour sur investissement, a brouillé les limites physiques de ces dortoirs segmentés. Les circulations et communications matérielles et informationnelles s'affranchissent des

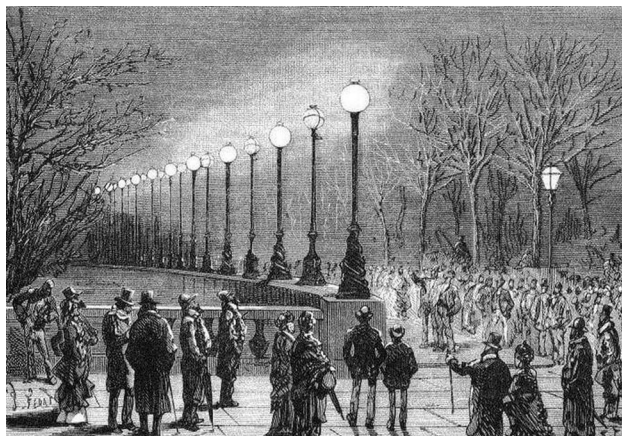
19 Selon une enquête de l'INED : « en 2009, il faut attendre minuit pour avoir les trois quarts de la population au lit, contre 23h30 en 1998 et 23h15 en 1985. »

20 Comme le faisait remarquer Pierre Bourdieu de manière ironique, même les anarchistes si critiques envers l'État se plient aux horaires de la puissance publique et à son arbitraire, notamment lors du passage à l'heure d'hiver ou d'été. C'est « le bon sens » comme la chose du monde la mieux partagée... en langage sociologique la *doxa* : c'est répondre « oui » à une question *qui n'a pas été posée*. Ou accomplir une action sans qu'une injonction ne soit perceptible : un conformisme (sur un plan moralisateur), ou plutôt une conformité et une régularité sociales (sur le plan d'une analyse critique).

limites spatiales, comme des limites horaires : c'est le dortoir et l'atelier global intriqué. Le temps (du capital) a aboli l'espace : « *Le temps est tout, l'homme n'y est plus rien ; il est tout au plus la carcasse du temps. Il n'y est plus question de qualité. La quantité seule décide de tout : une heure pour une heure, une journée pour une journée.* » *Misère de la philosophie*, Karl Marx.

C'est un exemple d'**intrication des différenciations spatiales et sociales**. La généralisation de l'éclairage artificiel pour la circulation et les espaces de travail et de vie, contemporaine de l'horloge comme norme du temps de travail et de vie, étend la durée du travail productif et reproductif à la totalité de l'espace-temps, la planète entière et 24 heures sur 24 (voir le **Bonus**).

Le travail dit de nuit est une expression de cette dépendance au cycle solaire comme à la nécessité du sommeil, même quand cela semble le contredire, car à l'équipe *de nuit* succède l'équipe *de jour*, et ainsi de suite... Avec les conséquences connues sur l'état sanitaire perturbé des personnes contraintes à ces activités éveillées en période de nuit et avec des horaires décalés.

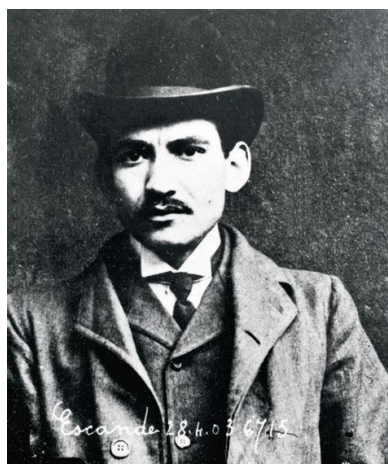


L'éclairage artificiel développé au cours de la deuxième partie du XIXe siècle a bouleversé « le sommeil de l'humanité », en repoussant l'heure de coucher, d'abord dans les villes, puis dans les campagnes

Dans ce qui suit, le sommeil, comme revers de la période de veille, servira **d'analyseur et de révélateur à ce qui est, parfois, vu comme son opposé : le travail. Et réciproquement**. En fait, l'avvers et le revers d'une même pièce : la pièce principale du rouage capitaliste, le temps social (production et reproduction de la matérialité du monde capitaliste) et le travail abstrait (production de la valeur, comme arbitraire de la dite « loi » de la valeur). Comme pour le temps de travail productif, dans sa forme aliénée, le temps de sommeil reproductif s'impose comme une nécessité incontournable : le travail reproductif de la force de travail, productive elle-même, *et ainsi de suite*... Comme lors de l'activité salariée, la subordination aux impératifs de la reproduction de la force de travail (ses potentialités physiques et mentales que l'on vendra ou essaiera de vendre sur le marché du travail chaque matin) contraint l'agent-e sociale à une discipline intériorisée (voir l'annexe **Une sociologie du sommeil**). C'est d'ailleurs l'un des enjeux majeurs dans la phase de socialisation primaire : que le nourrisson, puis l'enfant se plie aux horaires de son entourage, d'abord dans le domicile, puis dans les autres institutions (Maison d'Assistantes Maternelles, Crèche, École, etc.).

C'est dans les moments de confrontation des horaires de travail et de repos entre les individu-es et les groupes que cet assujettissement peut être parfois ressenti, souvent douloureusement, quand il s'agit de coordonner des grilles horaires et des calendriers : caler un rendez-vous, prévoir une activité collective. Le sommeil a ainsi pu être étudié en sociologie comme **variable d'ajustement des plannings sociaux et des emplois du temps**, comme emplois sociaux (champ professionnel et champ familial), au sens considéré dans ce texte de **travail social généralisé**. Cette variable d'ajustement est mobilisée en fonction de sa position hiérarchisée dans la division générale du travail social : diminuer son propre sommeil par « choix » contraint, ou obtenir, implicitement ou explicitement, que d'autres effectuent ces « choix rationnels » à son avantage et à leurs dépends.

Et si cet équivalent général de la vie sociale qu'est le temps peut ainsi s'appliquer à la vie éveillée comme au sommeil, alors l'équivalent général des échanges marchands en régime capitaliste peut être également utilisé : l'argent. Ainsi, peut-on prendre en considération la valeur d'une heure de sommeil comme la valeur d'une heure de travail, dans la division généralisée et hiérarchisée du travail capitaliste. Pas de surprise, les études récentes (voir la théorie néo-libérale du marché du sommeil, **partie 3**), établissent un taux horaire échelonné du sommeil entre les prolétaires de la nuit²¹ (la nuit des prolétaires, c'est autre chose... voir la **partie 5**), les ingénieur-es de la torpeur et les bourgeois du nirvana (c'est juste pour la rime...). Et nos économistes peuvent ainsi établir une productivité du sommeil !



Alexandre Marius Jacob

Cette intrication du sommeil et du travail et les conséquences sur les emplois du temps perdurent après la « vie active » : à la retraite, malgré l'arrêt de l'activité professionnelle, la différenciation sociale du temps réservé au sommeil, selon les classes et fractions de classes, perdure car les disciplines de vie acquises au cours de l'existence professionnelle se maintiennent. Les écarts entre classes concernant la quantité et la qualité du sommeil se maintiennent également. Cette inertie des habitudes acquises produit également un maintien des horaires de veille et de sommeil chez les « nouveaux » chômeurs et chômeuses, une manière de faire comme si cette situation angoissante n'allait pas durer... Autre exemple de **situation clivée de classe et de statut**.

21 Un petit salut en passant à l'anarchiste cambrieleur Alexandre Marius Jacob et les *Travailleurs de la nuit*, qui volaient les bourgeois-es la nuit pour redistribuer des ressources aux prolétaires, pour des actions de solidarité.

De même, l'analyse du sommeil en régime capitaliste permet de retrouver la critique du travail, comme travail aliéné. L'absence de maîtrise de son activité ; la soumission individuelle à des processus intriqués biologiques et sociaux ; le renoncement à son autonomie... *illusoire* ; la soumission en échange d'une espérance de bien-être... toujours sous l'horizon social et temporel ; une satisfaction immédiate sublimée de manière répressive par une récompense promise mais inégalement distribuée ; une relation de subordination et de commandement ; l'irruption d'images et de paroles qui s'imposent à soi ; la dépossession réelle ou fantasmée du produit de son activité ; la situation d'obligation et de contrainte à l'embauche comme à l'endormissement ; la satisfaction et l'impression de libération qui suit le sommeil et le travail ; la rétribution espérée comme possibilité de jouir de l'existence en pleine possession de ses moyens (physiques et monétaires) ; autant de parallèles, si l'on peut dire, entre l'avvers et le revers de cette monnaie (une *valeur* ?...) des échanges sociaux inégaux qu'est **le temps sous contrainte sociale marchande**, à la fois comme substance, comme forme et comme mesure des relations sociales capitalistes. Le régime capitaliste, lors de son émergence et de son expansion, a toujours été dans un rapport contradictoire avec les formes sociales qui lui préexistaient : le patriarcat, la servitude, l'autorité étatique, la xénophobie, les cultures savantes et populaires. Et le sommeil. Le capital a dû les courber et les mouler à son avantage tout en étant transformé par cette phagocytose conflictuelle, et acquérir ainsi une dynamique et une plasticité, essentielles à son hégémonie actuelle.

Recadrage...

*« **Le camarade claviste commet ici une grave erreur théorique, qui montre combien il ne maîtrise absolument pas les bases du matérialisme historique et scientifique. Il avoue ainsi son penchant petit-bourgeois pour des explications faciles, s'appuyant sur une logique simpliste et vulgaire. Il dédaigne manifestement le raisonnement dialectique qui, seul, permet aux masses, guidées par son avant-garde instruite, de mener à bien ses luttes pour le triomphe de la révolution mondiale qui abolira le sommeil !** »*

Le claviste baisse la tête, monte sur l'estrade et fait sans tarder son autocritique : oui, faire ce rapprochement entre la production de la valeur par l'exploitation salariale et la reproduction de la force de travail durant le sommeil méconnaît grandement **la différence entre profit industriel et rente immobilière et foncière**.

Oui, le profit industriel est issu du sur-travail arraché par la bourgeoisie au prolétariat dans l'enfer des usines (et des bureaux).

Oui, la rente résulte « *de l'exploitation de la misère – la misère est pour la rente immobilière une source plus riche que ne le furent les mines du Potosi pour l'Espagne – et de l'association de la propriété foncière et du capital industriel, qui permet d'atteindre l'ouvrier à la fois dans son salaire et dans son logement. Une partie de l'humanité paie un tribut à l'autre afin de pouvoir habiter la terre, la propriété foncière consacrant au profit du propriétaire le droit d'exploiter le globe avec les matières qu'il renferme et l'air qui l'entoure, c'est-à-dire de faire argent de la conservation et du développement de la vie.* »

Karl Marx, *Le Capital*, livre III, chapitre 46.

Voilà, voilà, avec une citation d'un nom illustre pour rappeler cette différence entre profit et rente. **Et pourtant, il tourne...** le « double moulinet », voir la note sur « Accumulation du capital, Chapitre XXIII : Reproduction simple ». La valeur se métamorphose et sature l'ensemble des rapports sociaux ; ou du moins c'est ce qui semble, selon l'arbitraire de la « loi de la valeur », Grand Fétiche adoré des Inquisiteurs de la religion du Capital.

1. 4. Sommeil et enfermement

Si le sommeil capitaliste est un double inversé du travail aliéné, il est donc aussi le semblable de cet autre double antagoniste du travail aliéné, apparu à l'aube du capitalisme comme marqueur de son hégémonie : **l'enfermement pénitentiaire contre les illégalismes populaires** (pour ceux et celles de la *haute*, la « peine », pour « *vol du sur-travail d'autrui* », c'est très souvent l'impunité, la prescription et la promotion sociale). **La prison est l'envers de l'usine ou du bureau.** La privation de liberté n'est que l'expression inversée de la soi-disant liberté du prolétaire. « Liberté » de vendre sa force de travail comme toute autre marchandise et comme nécessité pour sa simple survie.



Le sommeil partage ainsi avec l'emprisonnement un ensemble de caractéristiques, comme une contradiction dynamique du travail capitaliste : une assignation spatiale enserrée dans un local clos et souvent étroit ou principe de séparation (la chambre et la cellule) ; une localisation hautement symbolique et cachée par des murs, comme cœur de la vie sociale (privée et publique) ; une mise en suspens du temps (l'inconscience des endormi-es et l'« apesanteur temporelle » des détenu-es²²) ; une privation des

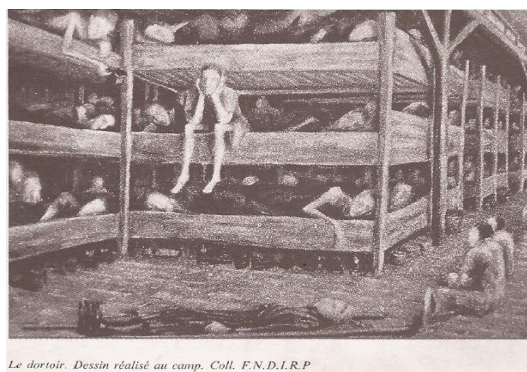
22 « La durée s'évapore dans une sorte d'apesanteur temporelle, qui confronte le prisonnier, assujetti au rythme de cette chronologie institutionnelle immuable, à la suspension, vide et interminable, du temps arrêté, le temps de la mort. On s'arrêtera, ici, sur la séquence temporelle, qui court de la fermeture des cellules jusqu'au lever : une longue période de claustration, vécue comme particulièrement menaçante. **L'endormissement et le sommeil, processus fragiles et intimes de renoncement à l'état de veille conscient, se trouvent perturbés par l'enfermement et par la promiscuité qui, la nuit, intensifie l'angoisse. Les sentiments d'abandon, d'une dépendance extrême, d'être sans recours en font une période critique.**

Figure de fond durant la journée, masquée et diluée par les automatismes de la vie diurne en prison, la détresse émerge la nuit et se place au premier plan. Tout se passe comme si l'activité, même répétitive et vidée de son sens, protégeait encore la personne d'un sentiment de vide plus radical et impossible à tromper lorsqu'aucun « faire » ne

mouvements volontaires (l'endormissement et la mise sous écrou) ; un isolement individualisant (le lit et le châlit) ; un vêtement dédié (il n'y a pas si longtemps, la chemise de nuit ou le pyjama et, il y a peu, l'uniforme pénitentiaire) ; une discipline horaire (le coucher, le réveil-matin et les règlements intérieurs) ; un encadrement disciplinaire (les parents ou leurs substituts en phase de dressage et les maton-es) ; des mesures coercitives (aller au lit sans manger, être « puni cagibi » et être confiné en cellule individuelle ordinaire ou en cellule disciplinaire) ; un usage généralisé des camisoles chimiques (somnifères pour tous et toutes) ; une injonction à l'ordre et à la propreté (« *range ta chambre !* » et exigence de propreté et d'hygiène des cellules et des détenues) ; une omniprésence des écrans (la télévision et la console de jeux comme « *camisole cathodique* », à tous les étages) ; un droit de promenade (rêves, voire somnambulisme et cour de promenade) ; des échappatoires imaginaires et illusoires (les périodes de rêve et l'évasion fantasmée, plus prosaïquement les mutilations, le suicide). Mais l'ensommeillement, s'il est un état intermittent et parfois précaire (comme certains travaux « de jour »...) analogue aux peines avec aménagements, c'est une sanction à perpétuité..., contrairement à la plupart des condamnations. Enfin, dans tous les cas, les dormeurs, les dormeuses, et les prisonnier-es sont des condamnés-es à vivre et à mourir, des mort-es vivant-es ou des vivant-es mort-es... « *Va au lit, sinon les gendarmes viendront te chercher pour te mettre en prison !* ». Ces rapprochements sont d'autant plus évidents que les conditions vécues prises en compte peuvent converger, au-delà des prisons, dans les *institutions totales* (hospices, hôpitaux, asiles, casernes, couvents, camps de rétention et de travail) et dans les *institutions semi-totales* (internats, orphelinats, écoles).

On rajoutera que certaines formes d'aménagement de peine, si elles permettent aux prisonnier-es certaines activités de jour, les obligent à revenir dormir en prison. Ou à porter un bracelet électronique les assignant à leur domicile. La société de contrôle est donc aussi une société de contrôle du sommeil.

Ce soulagement ressenti au moment du coucher pour les personnes (encore...) « libres », n'est-il pas un formidable refoulement de la réalité d'une entrée en détention dans le sommeil capitaliste aliéné ? Et le plaisir du lever, l'illusion d'une évasion réussie en-dehors de sa chambre-cellule ?



Le dortoir. Dessin réalisé au camp. Coll. F.N.D.I.R.P

le comble plus. Les craintes pour l'intégrité du corps, vécu lui-même comme menaçant, car imprévisible, sont crûment figurées comme une mort indifférente aux autres, anonyme et violente. S'endormir, c'est-à-dire désinvestir le corps comme une réalité charnelle, se révélerait, dans ces conditions, un danger en soi, à maîtriser en restant éveillé et vigilant. La pensée de la mort, souvent rencontrée lors des entretiens avec les personnes incarcérées, se décline autour de la mort donnée, de la mort par suicide dans la cellule voisine, de la mort d'un proche, que l'on n'a pu revoir, d'un désir de mort pour soi. Si l'appréhension de la mort est universelle, certains contextes en aiguissent l'inéluctabilité : l'impossibilité d'éviter sa propre fin est impuissance à contrôler sa vie. Or, la privation de liberté est, d'abord, interdiction du contrôle de soi. En excluant de la vie, elle est expérience anticipée d'une « petite mort, d'une mort lente », dont parlent souvent les détenus, particulièrement ceux condamnés à de longues peines. »

<https://shs.cairn.info/revue-bulletin-de-psychologie-2007-5-page-447?lang=fr>

Enfin, certaines personnes ont « bénéficié » de chambre particulière pour leur repos : les moines et nonnes de certaines confréries religieuses se retiraient la nuit dans leurs... **cellules monastiques** ! Petit ajout concernant *le vocabulaire dormitif du judiciaire* : dans l'Ancien Régime, le « **lit de justice** », à partir de Saint Louis, est le lieu où les décisions sont rendues : lit d'apparat, ce lit est installé dans la Grande Chambre ou chambre des plaidoyers qui sert d'espace au tribunal royal. Pour *le vocabulaire pénal du dormitif*, on mentionnera le « **lit de Procuste** » : on en parle couramment pour désigner les tentatives faites pour contraindre les personnes à un seul modèle, une seule façon de penser ou d'agir, en référence aux pratiques de ce personnage de l'Antiquité. Dans *La colonie pénitentiaire*, 1914, Frantz Kafka propose un modèle extrême de punition : le condamné est *allongé* sur un lit à plat ventre et un dispositif automate inscrit sa sentence avec des stylets en scarifiant et perforant son corps. Une manière de faire incorporer de force la stigmatisation et la déshumanisation, et cette punition se poursuit jusqu'à la mort du condamné dont le corps est ensuite jeté dans une décharge.

Il faut rajouter à ces homologues la dimension des inégalités sociales : les prisons sont remplies par la justice de classe de pauvres et de personnes souffrants de « problèmes psychiques », ce qui constitue la prison en **un marqueur et un multiplicateur des inégalités de vie** (de classe, de statut, de genre) par l'aggravation des situations, individuelles et familiales, d'entrée en détention. De même, les troubles du sommeil sont directement les effets des inégalités sociales : chômage, licenciement, conditions de vie et de travail, violence, harcèlement, promiscuité, insalubrité et surpeuplement des habitats. « *Ce constat est présent dans tout type de populations indépendamment de l'âge et de l'origine ethnique. Même dans les sociétés avec de meilleures répartitions de la richesse et des systèmes sociopolitiques plus égalitaires, la tendance observée entre le revenu et le sommeil semble similaire partout : les personnes ayant des revenus moyens ou élevés dorment mieux que les personnes pauvres*²³. » On sait d'autre part que les personnes, privilégiées du point de vue des revenus, du statut social (et du sommeil), sont traitées par la justice de manière douce : *pour un même délit*, elles écoperont généralement d'une amende, voire d'une peine avec sursis alors que les personnes pauvres (en sommeil et en ressources) seront sanctionnées beaucoup plus lourdement, avec des incarcérations préventives, des peines d'emprisonnement fermes avec mandat de dépôt, et encore plus si elles sont sans domicile fixe, donc dépourvues d'un lieu fixe dédié au sommeil. Les sans lit, les sans feu ni lieu, les sans foi ni loi doivent être remis-es au sommeil et au travail sous contraintes²⁴.

Ici, on parle de qualités de sommeil et non de quantités : les jours travaillés, les cadres consacrent 07h45 au sommeil contre environ 08h00 pour les employé-es et ouvrière-s. Les jours non travaillés cette moyenne augmente d'environ une heure et demie pour ces deux catégories. (voir l'**annexe**)

23 <https://theconversation.com/les-troubles-du-sommeil-reflet-des-inegalites-sociales-139746>

Voir aussi : <https://www.mon-psychotherapeute.com/le-sommeil-reflet-des-inegalites-sociales-analyse-dune-etude-de-lined/>

24 Une petite envolée lyrique sur le « Roi-Sommeil » dominant les vulgaires :

« *Le sommeil est un dieu qui se tient sur les cimes*

Calmes et sereines des monts,

Tandis qu'en bas l'humanité livrée aux crimes

S'agite dans ses noirs vallons. »

Victor Hugo, *La Légende des Siècles*

Les inégalités des nuits sont également corrélées aux inégalités de genre : des sociologues qualifient le temps alloué au sommeil comme **la « quatrième journée de travail » ou nuit de travail**, pour rendre compte du fait que les trois premières « journées de travail » des femmes (l'activité professionnelle, le travail domestique et le travail émotionnel) se poursuivent, pendant une quatrième période, la nuit. De même, la présence d'enfants en bas âge, et leur nombre, diminue sensiblement le temps de sommeil des femmes, d'environ une demi-heure en moyenne. Dans les modèles « classiques », où l'homme est le pourvoyeur de l'argent et la femme la « gardienne » du foyer, les femmes se voient contraintes de se lever les premières pour préparer la journée du mari et des enfants.

Un des arrangements, pour certains groupes sociaux, pour l'égalité femmes-hommes est de remplacer rapidement l'allaitement au sein par l'allaitement au biberon, pour diminuer la charge mentale des mères et permettre aux pères une relation privilégiée avec leur enfant.

Les revenus salariaux et dormitoriaux (néologisme, pour la rime, d'inspiration lusitano-espagnole...) sont bien l'expression commune de la valeur (d'échange) de la force de travail des marchandises humaines, c'est-à-dire de leur valeur sociale. Autrement dit, à chaque classe une productivité dormitive. Et pour les prolétaires des nuits et des prisons, le réveil et la remise en liberté, c'est juste le moment d'être jeté-e à nouveau dans un univers hostile.

Ces rapprochements pourront paraître abusifs à certaines et certains. Alors prenons en considération une position à l'intersection (!) des divers pôles principaux de la vie sociale pour les prolétaires : la chambre à coucher, le lieu de travail, l'espace de loisir et la cellule : dormir à la rue ou plus précisément dans un lieu non destiné au sommeil, soit un « non-abri » (rue, porche, tente, voiture, parking, parc, bois). Les populations concernées, estimées à 330 000 personnes en France avec un doublement en une décennie, cumulent à la fois le fait d'être pauvres en ressources et pauvres en sommeil : un sommeil de pauvre pour les situations de « *ruptures familiales, dégradation de la santé somatique et mentale, pauvreté depuis l'enfance, précarité économique, ruptures de parcours en sortie d'institution, etc.* » Dans ce monde où l'activité privée (reproductive) et publique (productive) se trouve inscrite dans des locaux très souvent fermés²⁵, ce spectacle d'un sommeil en public ne peut qu'activer les logiques de pénalisation et de répression de la misère. On ne parle évidemment pas ici des siestes et des repos effectuées à l'extérieur, dans un contexte autorisé (festivals, campings, etc.) mais des pratiques « choisies » sous contraintes, c'est-à-dire en grande partie subies.

Punir les pauvres Le nouveau gouvernement de l'insécurité sociale



Loïc Wacquant, Éditions Agone, 2004

L'État pénal : pince droite hypertrophiée et pince gauche atrophiée...

25 Le terme « usine » désigne dans sa racine latine un espace fermé dédié à la production, de même qu'officine.

« Le présent livre dévoile et démonte les ressorts de la légende internationale d'un *Eldorado sécuritaire américain* en montrant comment les catégories, pratiques et politiques pénales des États-Unis s'originent et s'inscrivent dans la révolution néolibérale dont ce pays est le creuset historique et le fer de lance planétaire. Croissance explosive des populations incarcérées, qui quintuplent en vingt-cinq ans pour dépasser les deux millions et s'entassent dans des conditions de surpeuplement qui défient l'entendement ; extension continue de la mise sous tutelle judiciaire, qui s'exerce aujourd'hui sur sept millions d'Américains, soit un homme sur vingt et un jeune Noir sur trois, grâce aux technologies informatique et génétique et à la prolifération des banques de données criminelles en accès libre sur Internet ; décuplement des budgets et des personnels des administrations pénitentiaires, promues troisième employeur du pays alors que les dépenses sociales subissent des coupes claires et que l'aide aux démunis se mue en obligation de travail déqualifié et sous-payé ; développement frénétique d'une industrie privée de l'emprisonnement, chouchou de Wall Street, qui a pris une ampleur nationale puis internationale afin de satisfaire la demande étatique croissante de châtiment ; ciblage de la surveillance policière et de la répression judiciaire sur les habitants du ghetto noir en déclin et sur les délinquants sexuels, dorénavant refoulés pour toujours aux marges infamantes de la société ; enfin, diffusion d'une culture racisante du honnissement public du criminel avalisé par les plus hautes autorités du pays : l'irrésistible ascension de l'État pénal américain durant les trois décennies passées répond non pas à la montée de la criminalité – qui est restée globalement constante avant de s'infléchir en fin de période – mais aux dislocations provoquées par le désengagement social et urbain de l'État et par l'imposition du travail précaire comme nouvelle norme de citoyenneté pour les Américains d'en bas. [...]

[En conjuguant une approche matérialiste et *symboliste*], on se donne ainsi les moyens de découvrir que la croissance de l'économie du châtiment – aux États-Unis depuis une trentaine d'années et en Europe occidentale depuis une quinzaine – remplit trois fonctions connexes correspondant chacune à un « niveau » de la structure de classes dualisée par la dérégulation économique. Au plus bas de l'échelle sociale, l'emprisonnement sert à l'entreposage et à la neutralisation physique des fractions surnuméraires de la classe ouvrière et notamment des membres des groupes stigmatisés qui persistent à entrer « en rébellion ouverte contre leur environnement social » - pour reprendre la définition du crime proposé il y a un siècle par W.E.B. Du Bois dans *The Philadelphia Negro*. Un pallier plus haut, le déploiement du filet policier, judiciaire et pénitentiaire de l'État remplit une fonction, inséparablement économique et moral, d'imposition de la discipline du salariat désocialisé auprès des fractions supérieures du prolétariat et des couches déclinantes et insécurisées de la classe moyenne. Enfin et surtout, pour la société dans son entier, l'activisme sans fin ni frein de l'institution pénale remplit une mission symbolique de réaffirmation de l'autorité de l'État et de la volonté retrouvée des élites politiques de faire ressortir et respecter la frontière sacrée entre les citoyens méritants et les catégories déviantes, les « bons » et les « mauvais » pauvres, ceux qu'il convient d'« insérer » (par l'incitation ou la contrainte) sur le circuit du salariat d'insécurité et ceux qu'il faut mettre désormais durablement à l'index et à l'écart. » (p. 15 à 17)

Dans la suite de l'introduction, le sociologue distingue trois modalités de gestion des conduites jugées menaçantes ou indésirables : la socialisation, ancienne manière de l'État social ; la médicalisation, par la personnalisation et la psychologisation ; la pénalisation,

politique actuelle qui accompagne l'autoritarisme néolibéral : « Le nomade urbain est étiqueté délinquant (par le biais d'un arrêté anti-mendicité, par exemple) et se retrouve traité comme tel ; et il cesse de relever du sans-abrisme dès lors qu'il est mis sous les verrous. La pénalisation sert ici de technique d'invisibilisation des « problèmes » sociaux que l'État, en tant que levier bureaucratique de la volonté collective, ne veut plus ou ne peut plus traiter au fond, et de la prison de poubelle judiciaire où sont jetés les déchets humains de la société de marché. » (p. 18)

On peut inclure dans ces modalités le traitement institutionnel des « dysfonctionnements » du marché du sommeil, notamment la médicalisation pour les mal-dormi-es recyclables et l'enfermement pour les surnuméraires.

L'injonction sera de partir aller dormir ailleurs : disparaître de la vue des honnêtes gens, être relégué-e dans un « hébergement » comme un hôtel social, un centre d'hébergement ou une « Halte », lieu de mise « à l'abri » pour femmes seules, mais juste pour un relais de quelques jours. Et s'il y a de la place, vu la saturation du 115. Ceci pour les « bons pauvres », peut-être recyclables et devant s'inscrire si possible ensuite dans un « projet », c'est-à-dire dans la normalité entre un lieu de travail (précaire et sous-payé) et un lieu de repos ! Ou être criminalisé-e pour les « mauvais pauvres » : ce qui les attend, c'est la cellule de prison ou le centre de rétention administrative, pour les étranger-es sans titre de séjour en règle. Entre dormir « à l'abri » et dormir au poste...

Une clé d'interprétation des songes d'émancipation impossible ?

Pour finir cette partie, et en contrepoint de l'encadré précédent, on évoquera rapidement ici **les références enchantée à l'autonomie**. On a pu indiquer plus haut que les accédant-es à la propriété se voyaient toujours menacé-es d'un retour à une situation plus précaire, concernant l'une des conditions de reproduction de leur force de travail : leur logement. Mais on pourrait objecter qu'au début du XX^e siècle, la population était encore majoritairement rurale et bénéficiait d'une relative indépendance voire d'une autonomie concernant leur habitat.

Ce serait cependant oublier qu'à côté d'une proportion certes non négligeable de petits propriétaires, une partie importante des travailleurs et travailleuses rurales étaient des ouvriers et ouvrières, des métayer-es, des fermier-es, au sens du statut de dépendance vis à vis des grands ou petits propriétaires fonciers. Ils et elles ne disposaient pas nécessairement d'une garantie sur leur logement et étaient souvent dans l'obligation de déménager en fonction du bon vouloir de leurs propriétaires. Et dans le cas des petits propriétaires, les héritages excluait de fait des logements une partie de la fratrie.

C'est ce genre de détail qu'il n'est pas bon de rappeler, quand aujourd'hui certains projets politiques mettent en scène une autonomie « retrouvée » : un habitat auto-construit, un grand jardin vivrier, la

reconquête des savoirs et savoir-faire artisanaux... Le commun et compagnie ! Ce sont de vaillantes créations de zones refuges pour la petite faune qui n'a pas (encore) été écrabouillée par la précarité et la misère, et qui disposent de quelques ressources financières mais surtout culturelles. Zones refuges, car le paysage capitaliste, rural comme urbain, est entièrement quadrillé par les droits de la propriété privée. Et s'accommode très bien de quelques zad ou communes rebelles.



1. 5. Conclusion provisoire

Le sommeil, personnel et privé, est politique

« M'sieur ! C'est la pause ! »

Le paysage changeur



Jacques Prévert
Recueil : « Paroles »

Le réveil comme première humiliation du travailleur et de la travailleuse qui commence sa journée de boulot. « **Et quand son réveil le réveille, il trouve chaque jour devant son lit la sale gueule du travail qui ricane, qui se fout de lui.** »

De deux choses lune l'autre c'est le soleil
les pauvres les travailleurs ne voient pas
ces choses
leur soleil c'est la soif la poussière la
sueur le goudron
et s'ils travaillent en plein soleil le travail
leur cache le soleil
leur soleil c'est l'insolation
et le clair de lune pour les travailleurs de
nuit
c'est la bronchite la pharmacie les
emmerdements les ennuis
et quand le travailleur s'endort il est
bercé par l'insomnie
et quand son réveil le réveille
il trouve chaque jour devant son lit
la sale gueule du travail
qui ricane qui se fout de lui
alors il se lève
alors il se lave
et puis il sort à moitié éveillé à moitié
endormi
il marche dans la rue à moitié éveillée à
moitié endormie
et il prend l'autobus
le service ouvrier
et l'autobus le chauffeur le receveur
et tous les travailleurs à moitié réveillés à
moitié endormis
traversent le passage figé entre le petit
jour et la nuit
le paysage de briques de fenêtres à

courants d'air de corridors
le paysage éclipse
le paysage prison
le paysage sans air sans lumière sans rires
ni saisons
le paysage glacé des cités ouvrières
glacées en plein été comme au cœur de
l'hiver
le paysage éteint
le paysage sans rien
le paysage exploité affamé dévoré
escamoté
le paysage charbon
le paysage poussière
le paysage cambouis
le paysage mâchefer
le paysage châtré gommé effacé relégué
et rejeté dans l'ombre
dans la grande ombre
l'ombre du capital
l'ombre du profit.
Sur ce paysage parfois un astre luit
un seul
le faux soleil
le soleil blême
le soleil couché
le soleil chien du capital
le vieux soleil de cuivre
le vieux soleil clairon
le vieux soleil ciboire
le vieux soleil fistule
le dégoûtant soleil du roi soleil

le soleil d'Austerlitz
le soleil de Verdun
le soleil fétiche
le soleil tricolore et incolore
l'astre des désastres
l'astre de la vacherie
l'astre de la tuerie
l'astre de la connerie
le soleil mort.

Et le paysage à moitié construit à
moitié démolit
à moitié réveillé à moitié endormi
s'effondre dans la guerre le malheur
et l'oubli
et puis il recommence une fois la
guerre finie
il se rebâtit lui-même dans l'ombre
et le capital sourit
mais un jour le vrai soleil viendra
un vrai soleil dur qui réveillera le
paysage trop mou
et les travailleurs sortiront
ils verront alors le soleil
le vrai le dur le rouge soleil de la
révolution

et ils se compteront
et ils se comprendront
et ils verront leur nombre
et ils regarderont l'ombre
et ils riront
et ils s'avanceront
une dernière fois le capital voudra les
empêcher de rire
ils le tueront
et ils l'enterreront dans la terre sous
le paysage de misère
et le paysage de misère de profits de
poussières et de charbon
ils le brûleront
ils le raseront
et ils en fabriqueront un autre en
chantant
un paysage tout nouveau tout beau
un vrai paysage tout vivant
ils feront beaucoup de choses avec le
soleil
et même ils changeront l'hiver en
printemps.

La crosse en l'air

Jacques Prévert

Texte dit par Serge Reggiani :

<https://www.youtube.com/watch?v=pwce4bdMIK8>

Ci-dessous quelques extraits de ce long texte de Jacques Prévert, pour ce personnage du **veilleur de nuit**. Comme un indice dans cette brochure sur le **sommeil capitaliste** pour déboucher sur quelques propositions positives, en fin d'insomnie... A écouter intégralement avec Serge Reggiani, avec le lien youtube.

[...]
plus loin
derrière une palissade
dans une maison en construction
ou en démolition
enfin dans une maison pour les humains
il y a une grande réception
c'est la grande réception
chez les chiens de cirque
la grande rigolade
[...]
« Notre père chien qui êtes aux cieux... »

**mais le veilleur de nuit se réveille
et le monde des chiens s'enfuit
le veilleur de nuit se rendort
le veilleur de nuit est pris par le rêve
rêve de silence
rêve de bruits
rêve...**

[...]
**pauvre veilleur de nuit le voilà perdu en
plein jour**
au beau milieu d'une ville peuplée de gens
qui ne parlent
pas la même langue que lui
triste voyage

[...]
dans une rue il y a deux hommes
personne ne les remarque
l'un de ces deux hommes c'est le veilleur
de nuit l'autre c'est un Italien qui n'a pas
de travail un Romain
un Romain avec des pièces au fond du
pantalon un Romain qui crève de faim les
deux hommes sortent du film personne ne
s'aperçoit de leur disparition
et là-bas ils continuent à se promener dans
Rome
le Romain fait des gestes avec la main

**ces gestes le veilleur de nuit les
comprend
il n'a pas besoin d'allumer sa lanterne
ce sont des gestes pareils aux siens**
un pour serrer la ceinture
un pour montrer les devantures
un autre geste avec la main à plat au-
dessus du pavé
en penchant un peu l'épaule
ça veut dire qu'on a des enfants
avec les doigts on fait le compte
c'est un Romain qui a trois enfants
et pas de travail
**et ils parlent aussi un petit peu les deux
hommes
et ils se comprennent très bien avec très
peu de mots
le Romain et le Parisien**
Gangster Mussolini
Mussolini gangster
ils éclatent de rire
ils se sont parfaitement compris
une grande joie les fait rire
[...]
**il ne sait pas d'où ça lui vient mais il a un
tas de choses à dire et tout le temps il
pensait à ces choses quand il était tout
seul auprès du brasero l'hiver la nuit
dans son chantier il a un théâtre dans la
tête et dès qu'il est seul ça recommence
à jouer et c'est des pièces terribles que
ça joue** pas des tragédies à guirlandes avec
des bonzes d'autrefois qui débloquent
comme à l'église des histoires de fesses
qui riment
mais des pièces avec des hommes de
viande avec de pauvres femmes vivantes
avec du pain avec des chiffres
des chiffres... des orages de chiffres...
toujours des petites sommes et puis des

hommes qui fabriquent...
d'autres qui attendent tristement
l'autobus sous la pluie des vieux souliers
des petites filles qui demandent
humblement un crédit chez le laitier
des hommes... des femmes... des enfants
des hommes... des femmes... des enfants
qui se battent contre la misère
qui pataugent dans leur propre sang
dans le sang et dans la misère
dans la misère et dans le sang
et sur le sang de la misère les autres se
gondolent à Venise avec des suspensoirs
d'hermine et des diamants aux doigts de
pied

**les cloches sonnent dans les églises pour
que les pauvres viennent prier mais lui le
veilleur de nuit il veut empêcher les
cloches de sonner il veut parler
il veut crier hurler gueuler
gueuler...**

**mais ce n'est pas pour lui tout seul qu'il
veut gueuler c'est pour ses camarades
du monde entier**

[...]

il s'esclaffe comme une girafe il se tord
comme une baleine
et son rire c'est comme le rire nègre des
nègres comme le fou rire des fous comme
le rire enfantin des enfants c'est le rire
brut le rire qui secoue
le vrai fou rire vraiment comme le vrai fou
rire du printemps
vous savez quand le printemps arrive à
toute vitesse en
chantant à tue-tête
le printemps fou
le printemps un peu saoul
et tellement content
le printemps
il a sur l'oreille la grande fleur qu'on
appelle soleil une fille toute neuve toute
joyeuse toute nue dans les bras
il marche sur la nouvelle herbe
et la nouvelle herbe frémit sous la caresse
de ses pas
la fille est jolie comme un rêve
tellement jolie
que le printemps lui-même n'en revient
pas elle tient dans sa main un oiseau

nouveau c'est l'oiseau de la jeunesse
l'oiseau qui rit aux éclats
[...]

la nuit est tombée et le veilleur marche
dans la rue dans la nuit
il tombe une toute petite pluie
sa lanterne est allumée
quelqu'un court derrière lui
il se retourne et voit dans la lumière
un chat de gouttière
et le veilleur de nuit s'arrête
le chat aussi

Tu devrais venir par là dit le chat
il y a un oiseau blessé
des fois que tu serais vétérinaire
on ne sait jamais

il doit venir de très loin cet oiseau
ses ailes étaient couvertes de poussière
il volait
il saignait

et puis il est tombé très vite comme ça
d'un seul coup
comme une pierre

j'ai sauté dessus pour le manger
mais il s'est mis à chanter
et sa chanson était si belle
que je me suis privé de dîner

Je crois que je le connais dit le veilleur
et le voilà parti avec le chat de gouttière
sous la pluie

ils arrivent sur une petite place

C'est là dit le chat

C'est ici dit le veilleur

je m'en doutais

il se baisse et ramasse l'oiseau

Je crois qu'il en a pris un bon coup dit le
chat

son aile gauche est arrachée

il n'en a pas pour longtemps

Ta gueule dit le veilleur

le chat comprend qu'il faut se taire

il se tait

et dans la main du veilleur l'oiseau de la
jeunesse

commence à délirer

Ah ça m'embêterait de mourir

j'ai vu des choses si belles... si terribles... si
vivantes... et puis des choses si drôles si
étonnantes

ah ça m'embêterait de mourir j'ai un tas de

choses à dire et puis j'ai envie de rire... j'ai envie de chanter... Tais-toi dit le veilleur tais-toi si tu veux guérir Mais puisque je te dis que j'ai vu des choses... et l'oiseau se retourne dans la main du veilleur comme un malade dans son lit le chat inquiet fronce les sourcils l'oiseau raconte Je volais très vite si vite et je voyais je voyais...

...au-dessus des Baléares j'ai vu l'été qui s'en allait et sur le bord de la mer la Catalogne qui bougeait et partout des vivants... des garçons et des filles qui se préparaient à mourir et qui riaient... j'ai vu la première neige sur Madrid la première neige sur un décor de suie de cendres et de sang et j'ai revu celle qui était si belle la jolie fille du printemps elle était debout au milieu de l'hiver elle tenait à la main une cartouche de dynamite ses espadrilles prenaient l'eau le soleil qu'elle portait sur l'oreille était d'un rouge éclatant

c'était la fleur de la guerre civile la fleur vivante comme un sourire la fleur rouge de la liberté doucement j'ai volé autour d'elle sous son sein gauche son cœur battait et tout le monde l'entendait battre le cœur de la révolution ce cœur que rien ne peut empêcher de battre que rien... personne ne peut empêcher d'abattre ceux qui veulent l'empêcher de battre... de se battre... de battre... de battre... Ne t'excite pas comme ça dit le veilleur tu as la fièvre tu saignes ton aile est arrachée essaie de dormir... laisse-moi faire... je te guérirai **et le veilleur s'en va la casquette sur la tête l'oiseau blessé dans le creux de la main le chat de gouttière tient la lanterne et il leur montre le chemin.**

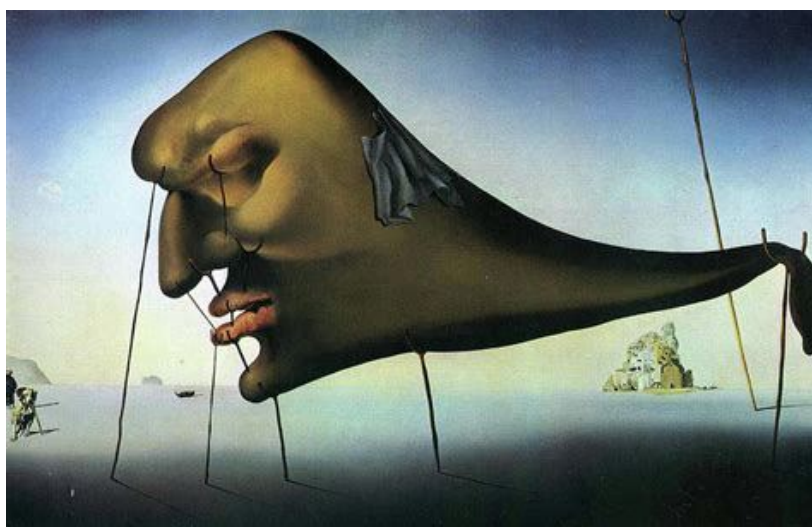


2. L'approche phénoménologique²⁶, sensible et subjective

On peut distinguer trois moments : le coucher, la pause éveillée dans le cours de la nuit et le lever. Les deux extrémités de ce continuum sont susceptibles d'être perçues et vécues de manière apparemment antagoniste. Au coucher, renâcler à aller dormir ou être content de pouvoir enfin se reposer. Au lever, se sentir en pleine forme ou différer la fin de la nuit, faire la grasse mat'. Transversalement à ces états subjectifs de début et de fin du sommeil, se situent les insomnies et/ou le sommeil récupérateur et reposant.

Le sommeil peut donc être vu de manière négative et/ou positive. Cet aspect double et contradictoire indique bien que le sommeil n'est pas l'opposé du travail mais la dimension double, complémentaire et inconsciente de l'activité à l'état éveillé (travail ou « loisirs »). Les deux côtés de cette même pièce (sommeil et veille) s'articulent également dans les autres expressions subjectives, où l'on fait varier les intensités des composantes d'un même processus : la grasse matinée, la veillée prolongée, la nuit blanche, la sieste, le noctambulisme ou le somnambulisme, etc.

De plus, cette expérience quotidienne se renouvelle durant toute l'existence, avec des variations de durée et d'intensité. C'est sans doute l'expérience la plus banale qui ponctue une trajectoire sociale qui peut, elle, connaître des périodisations très diverses (socialisation primaire et secondaire, vie familiale et affective, formation initiale et spécialisation, liberté et enfermement, activité professionnelle, engagements politiques, pratiques culturelles et sportives, changement de résidence et voyages, accidents, traumatismes, maladies, deuils, etc.). Et ce retour du même dans des circonstances diverses est le retour d'une longue période d'inconscience. On comprend ainsi que ce sommeil et l'activité onirique se prêtent à toutes sortes de manipulations sociales et de fantasmes individuels, notamment dans un monde capitaliste dominé par l'exploitation, l'aliénation, la subordination. Le sommeil peut être traité comme une ressource pour des productions culturelles ou idéologiques, afin de recouvrir, d'emballer la réalité sociale et la rendre acceptable de gré et de force.



Le sommeil, Salvador Dali, 1937

26 Courant philosophique qui « tire son nom de sa démarche, qui est d'appréhender la réalité telle qu'elle se donne, à travers les phénomènes. Elle fait de la philosophie l'étude systématique et l'analyse de l'expérience *vécue* et de la conscience comme étant eux-mêmes des phénomènes de la pensée qui se pense elle-même et pense le monde. »
Merci Wiki ! En gros, une forme de passerelle entre la théorie pure et la pratique vulgaire...

Pour tenter de surmonter cette contradiction apparente (sommeil « libre » – travail « aliéné ») traduisant l'emprise du système capitaliste sur tous les domaines de la vie, les ambassadeurs et ambassadrices de la culture dominante, ou les prétendant-es à sa refondation (réactionnaire ou progressiste), ont proposé des représentations de ces épisodes de repos, renouvelés sans cesse par plaisir et par nécessité : un sommeil *conçu* abstraitement et proposé aux producteurs et productrices du sommeil *perçu*, afin de produire et « mettre en valeur » sur le marché culturel une norme, ou sa subversion, d'un sommeil *vécu*. On peut classer ces représentations selon divers principes (ou gondoles de chalandise), qui permettent de mettre plus ou moins à distance les rapports sociaux. **Des processus de réduction de la complexité sociale à des termes ou des identités**, souvent binaires. On propose ci-dessous quelques regroupements : la spatialisation (le sommeil comme déplacement), la temporalisation (le sommeil entre le passé et l'avenir), la biologisation (le sommeil comme processus « naturel » de récupération ou sa technologisation), la my(s)thification (le sommeil comme accès à une transcendance, une révélation, un paradis). Ces regroupements peuvent fonctionner en se répondant. Par exemple, la conquête temporelle de la nuit par l'activité industrielle aux États-Unis a pu être promue dans les mêmes termes que la conquête spatiale de l'Ouest américain²⁷.

De manière un peu plus théorique, on peut dire aussi que les rapports et relations sociales dans leurs dimensions doubles (abstraites et concrètes), en ce qui concerne les endormi-es et comme toutes marchandises en régime capitaliste, peuvent être présentées en accentuant un point de vue. L'espace sera représenté sous la double apparence de l'espace abstrait (conçu théoriquement) et concret (perçu et vécu pratiquement) dans les réductions spatialistes. Le temps, temps abstrait et concret, servira de grille de lecture dans les réductions temporalistes. Le « vivant » et le biologique peut également osciller entre deux pôles concret et abstrait, naturel et artificiel, organique et technique. Enfin, la production des mythologies politiques recyclant les rêves fournissent de nombreux exemples mélangeant, selon de savants dosages, le positif et le négatif, les informations et les idéologies, le bien et le mal, les rêves et les cauchemars, la paix et la guerre (voir plus bas...).

2. 1. La spatialisation

Ces productions culturelles subordonnent la durée, inconsciente et incertaine, de ces événements à l'espace vécu²⁸ : on évoque le sommeil, et par extension la vie, comme **un trajet dans le temps**. L'endormissement devient le départ d'un voyage et le réveil est

27 Melbin, Murray. « Night As Frontier ». *American Sociological Review*, 43, 1, 1978, p. 3.

<https://www.jstor.org/stable/2094758?origin=crossref>

« Melbin (1978) propose d'appréhender l'expansion nocturne des activités aux États-Unis comme une nouvelle frontière (*frontier*), au sens où cette expansion dans la nuit serait la continuation des migrations géographiques dans la conquête de l'ouest américain. Dans un cas comme dans l'autre, le recul du front pionnier (temporel ou géographique) permet l'exploitation de nouvelles ressources. Dans le cas de la conquête de la nuit, il s'agit de l'exploitation d'une ressource temporelle, en s'affranchissant du cycle environnemental entre le jour et la nuit. Cette exploitation de la nuit se fait dans un premier temps par les individus, sans reconnaissance officielle des opportunités nouvelles offertes par ce « réservoir temporel ». Puis, dans les années 1970, les décideurs s'intéressent progressivement aux heures rentables de la nuit, comme elles avaient fini par s'intéresser aux terres de l'ouest américain. »

28 L'*espace vécu* ou concret peut être compris comme la combinaison contradictoire de l'*espace perçu* de manière immédiate et subjective et l'*espace conçu* ou abstrait (normes, représentations dominantes ou dissidentes) auquel les sujets sociaux sont exposés et qu'ils et elles intègrent en les façonnant, afin de vivre les perceptions et les anticipations spatiales de manière individualisée et collective. De même que le temps vécu ou concret comme synthèse du temps abstrait de la marchandise et du temps perçu dans la production.

alors l'arrivée dans une nouvelle journée tout comme dans un nouveau monde. Les périodes d'insomnies peuvent être transmues en étapes intermédiaires et transitoires, comme des arrêts imprévus sur des voies de garage ou des bas-côtés. En attendant le prochain départ pour arriver enfin à destination : le lever.

Et si ce voyage est sans fin et sans retour, le sommeil est qualifié alors d'éternel : la mort définitive, par opposition à la période de nuit, évoquée parfois comme une « petite mort », peut-être pour un peu apprivoiser la fin inéluctable de l'existence ? Mais d'ailleurs, pourquoi la craindre puisque c'est le seul événement de l'existence dont la probabilité de survenue est égale à un... Ces images relèvent d'une expression ambiguë de la pulsion de mort, toujours intriquée à la pulsion de vie, comme le sommeil à la veille.

Elles relèvent également de formes plus générales de spatialisation du social, des manières de tenter d'avoir prise sur des temporalités et des rapports sociaux aliénées. C'est dans la perspective d'identifier les mécanismes dit de « fausse conscience » qu'on parle de ces images spatialisées de la temporalité. Fausse conscience, car elle ne déboucherait pas sur la « prise de conscience », qui seule est révolutionnaire...



On trouve des traductions de ces formes inadéquates dans les titres de nombreuses œuvres, se référant au domaine du sommeil et de son lieu habituel : par exemple, *Voyage autour de ma chambre*, écrit en 1794 par Xavier de Maistre, général de Alexandre 1^{er} de Russie et frère de Joseph de Maistre, renommé réactionnaire, partisan de la monarchie absolue.

Voyage au bout de la nuit de Louis-Ferdinand Destouches, dit Louis-Ferdinand Céline paru en 1932, bonne indication du ressentiment et du nihilisme individualiste, d'un refus du monde moderne qui ne trouve son expression que dans des formes régressives et destructrices.

Du côté des marchandises culturelles à large diffusion, voici un échantillon glané dans les gondoles d'internet (et pas testé...) :

- *Bien dormir, ça s'apprend !* de Benjamin Lubszynski : « Votre cerveau a simplement **perdu le chemin qui permet de s'endormir** naturellement. Vous allez lui réapprendre les bons automatismes, étape après étape, grâce à l'hypnose, à la méditation, aux TCC (Thérapie Cognitive et Comportementale) et à d'autres méthodes d'une efficacité redoutable comme l'ASMR (Autonomous Sensory Meridian Response) et l'EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing). Et le tout de façon naturelle ... ».

2. 2. La temporalisation

Ces représentations considèrent le sommeil comme une période entre le passé (individuel et social) et l'avenir, la nouvelle journée et par extension le devenir qui s'ouvre sur le nouveau et l'imprévu. Le sommeil comme laps de temps.

Quand le dormeur s'éveillera est un roman de science-fiction de H.G. Wells, datant de 1898. L'intrigue est basée sur une plongée dans un monde troublé et quasi absurde, après une interminable durée de sommeil du personnage principal de trois siècles. C'est pour l'auteur, une préfiguration d'un monde tout à fait différent, particulièrement étrange, en pleine révolution. La violence, la guerre et l'agitation règnent partout.

On a ici un exemple où le sommeil est un passage vers l'avenir, rappelant l'interprétation des rêves, qui se trouve confirmé lors du réveil.

Une autre version, censément progressiste :

« Chaque matin, à me réveiller encore sous la voûte céleste, je sens que c'est pour moi la nouvelle année. C'est pourquoi je hais ces nouvel an à échéance fixe qui font de la vie et de l'esprit humain une entreprise commerciale avec ses entrées et sorties en bonne et due forme, son bilan et son budget pour l'exercice à venir. Ils font perdre le sens de la continuité de la vie et de l'esprit. On finit par croire sérieusement que d'une année à l'autre existe une solution de continuité et que commence une nouvelle histoire, on fait des résolutions et l'on regrette ses erreurs etc. etc. » Antonio Gramsci

2. 3. La biologisation

On peut rapprocher la phase d'endormissement comme **une forme de remise de soi**, un moment de son existence éveillée pendant laquelle on consent à perdre la maîtrise de ses gestes et de ses pensées. Ce moment est donc à rapprocher d'autres phases de l'existence où l'on « est pris-e » par des processus que l'on ne maîtrise pas mais dont on accepte les conséquences « de gré et de force ». Et cela peut raisonner avec d'autres expériences corporelles : l'alcoolisation, la consommation de prise de substance psycho-actives (marijuana, LSD, cocaïne, héroïne, et toutes les nouvelles substances et cocktails de la chimie de synthèse). Ces consommations volontaires ou contraintes s'inscrivent généralement dans des rapports sociaux, centrés sur l'intersubjectivité et les émotions corporelles et mentales (accentuations de certaines perceptions ou sensations de pertes de contact avec la réalité sensible, hallucinations, catalepsie).

D'autres circonstances sociales sont aussi susceptibles de rappeler ces moments d'endormissement : quand on vit et quand on est vécu par les autres comme un objet, un

moyen en vue d'une fin que l'on ne contrôle pas. Ce qui est désigner par le terme de **réification** ou de **chosification** : une chose ou une identité passive et sans volonté propre. On devient alors littéralement de simples corps, du bétail, **des organismes appréhendés de manière instrumentale** : les situations de dominations (de subordination au travail dans les rapports sociaux de classes, d'oppression dans les rapports sociaux de sexe, de discriminations dans les rapports sociaux de statuts).

Le sommeil est maintenant un enjeu de santé publique. Et des organismes d'État mènent des campagnes, proposent des outils et des ressources pour réguler et gérer le sommeil, comme ressources. Ces stratégies jouent à plein sur l'individualisation des problèmes et sur la culpabilisation des déviant-es. C'est encore une fois un réductionnisme binaire entre le normal (forme du temps abstrait, comme norme : le temps de sommeil est le travail moyen pour produire une marchandise) et le pathologique (écart à la norme du temps abstrait). Pour le plus grand bien du public, bien entendu, et du patronat, il va de soi.

On renvoie au document distribué de la journée du sommeil organisé par l'Institut National du Sommeil et de la Vigilance : <https://institut-sommeil-vigilance.org/wp-content/uploads/2020/02/CP-JS2024.pdf> Avec le soutien « majeur » de Vinci Autoroute...

On relève ici quelques termes utilisés : « **investir** dans notre sommeil » ; « *articuler harmonieusement les trois aspects essentiels de notre quotidien [sommeil, alimentation activité physique]* » ; « *l'accumulation importante de dette de sommeil* » ; « *un couvre-feu digital [pour les jeunes]* » ; « *les bénéfiques sont au rendez-vous* ». C'est de la gestion de ressources humaines, assaisonnée de « *nuit biologique* », « *d'horloge biologique* » pour imposer un bon sens et naturaliser ce qui relève de la gestion de population, sous prétexte de santé publique. La « crise » du Covid a bien montré ce que signifie la prise en compte des questions de santé pour l'encadrement disciplinaire et autoritaire des populations par les États capitalistes.

Fonctionnant de manière inverse et symétrique, on peut aussi évoquer la **technologisation** des rapports sociaux, avec les récits de sciences-fictions, ou les critiques contemporaines et vaines de la Tech(nologie) et de la Science. Et ce produit-ci en ce qui concerne le sommeil : *Les Androïdes rêvent-ils de moutons électriques ?*, de Philip K. Dick, 1966.

« *Son œuvre de fiction peut en grande partie être lue comme une réflexion acérée sur les coûts subjectifs associés au fait de vivre dans une réalité soumise à des processus d'annulation et de démolition continuelles. Dick est le grand chroniqueur d'un monde fantasmagorique, saturé de marchandises et teinté d'éphémère et de perte. Ses romans, en particulier ceux écrits entre 1964 et 1970, s'attachent typiquement à un individu qui, s'il peut résister dans certaines limites, essaie surtout de lutter pour survivre à la détérioration du monde. Son œuvre constitue l'une des grandes tentatives littéraires pour exprimer les coûts psychiques de la réification – ce qu'il appelle une « abstraction particulièrement nuisible » - dans la culture du capitalisme du milieu du XX^e siècle. [...] Dans l'œuvre de Dick, nous sommes pris au piège de choses inexorablement vouées à une inutilité sordide qui s'insinue elle-même comme une condition constitutive de l'expérience humaine.* »

De quoi les rêves peuvent-ils être le nom, à cette époque du capitalisme intégral qui a dévoré la totalité des existences, du temps, de l'espace et des rapports sociaux ?

2. 4. La my(s)thification

Ici, ce sont des formes manipulées et manipulatrices du rêve dont on parlera, dans ses versions contemporaines. Mais c'est une solide tradition pour les leaders charismatiques et les prophètes sociaux d'instrumentaliser ces productions oniriques pour faire parler les dieux ou la société (ce qui revient au même pour les innombrables cadavres qui dissimulent les erreurs de raisonnement des beaux parleurs) ou prédire l'avenir : voir le recyclage des rêves dans les procédures de divination.

2. 4. 1. Le Rêve Chinois 中国梦 : le pouvoir chinois et ses intellectuel·les organiques ont, depuis plus de dix ans, lancé ce slogan, dans cette période de montée des rivalités inter-impérialistes et des sacrifices « pour la cause » qu'il va falloir consentir. Autant bien emballer l'hameçon patriotique.

Pour l'appât : « En novembre 2012, peu après la clôture du 18e Congrès national du Parti communiste chinois (PCC), le président Xi Jinping a présenté pour la première fois l'idée du rêve chinois lors d'une visite à l'exposition « La voie du renouveau » au Musée national de Chine. Le grand renouveau de la nation chinoise « est le rêve de toute la nation, ainsi que de chaque individu », a-t-il déclaré.

« En mars 2013, Xi Jinping a approfondi le concept du « rêve chinois » dans son discours de clôture de la première session de la XIIe Assemblée populaire nationale. Depuis, il a évoqué ce concept à plusieurs reprises. Xi a souligné que le « rêve chinois » signifie le grand renouveau de la nation chinoise. Il incarne **la prospérité du pays, le renouveau de la nation et le bonheur des citoyens**. Ce n'est que lorsque le pays se porte bien que la nation et le peuple peuvent prospérer. Xi a souligné que **le « rêve chinois » est par essence le rêve du peuple**. Le rêve chinois consiste à permettre à la population de bénéficier d'une meilleure éducation, d'un emploi plus stable, de revenus plus élevés, d'une meilleure sécurité sociale, de meilleurs soins médicaux et de santé, de meilleures conditions de logement et d'un meilleur environnement. Il consiste à permettre à nos enfants de bien grandir, d'avoir un emploi satisfaisant et de vivre une vie meilleure. Xi a souligné que tous les Chinois qui vivent dans notre grand pays en cette période faste ont **la possibilité de réussir leur vie, de réaliser leurs rêves et de grandir et de progresser avec le pays**. Xi Jinping a également souligné que **le rêve chinois est un rêve de paix**, de développement, de coopération et de bénéfice mutuel pour tous. **Il est lié aux beaux rêves des peuples d'autres pays**. Le rêve chinois profitera non seulement au peuple chinois, mais aussi aux populations du monde entier. »

D'après le China Daily :

http://www.chinadaily.com.cn/china/2014npcandcppcc/2014-03/05/content_17324203.htm

Pour l'hameçon : « **La pièce maîtresse du rêve chinois est le renouveau de la nation chinoise, et un renouveau ne peut se faire sans une armée forte**. Une force de défense arriérée fragilise un pays. C'est une leçon que la Chine a apprise à ses dépens au cours de siècles d'humiliation aux mains des puissances impérialistes. C'est pourquoi le peuple chinois s'est concentré sur le développement de son économie et, ce faisant, s'est efforcé de bâtir une armée puissante. [...] La nation chinoise n'a jamais été aussi proche de

son renouveau national, et jamais auparavant le peuple chinois n'a été aussi confiant dans la construction d'une nation et d'une armée fortes. [...] Mais le rêve chinois, et notamment celui de bâtir une armée forte, est souvent perçu par l'Occident comme une tentative de la Chine d'établir son hégémonie militaire. En réalité, la Chine a toujours été un pays épris de paix, qui poursuit résolument la voie du développement pacifique et ne recherchera jamais l'hégémonie ni l'expansion. Si les Américains peuvent vivre un « rêve américain » et les Européens un « rêve européen », rien n'empêche le peuple chinois de vivre un rêve chinois. Pour réaliser le rêve chinois, la Chine doit parvenir au développement national et à la modernisation socialiste par des moyens pacifiques et civilisés. Dans ce contexte, l'Occident n'a rien à craindre de la modernisation de son armée. Contrairement aux anciennes puissances coloniales, la Chine n'a jamais envahi de pays. Au contraire, elle a toujours prôné (et prône toujours) une coexistence harmonieuse, recherchant un terrain d'entente et aplanissant les divergences. L'APL [Armée Populaire de Libération], pilier de la sécurité de l'État, s'inscrit dans la tendance de son époque et suit un principe différent de l'agression et de l'expansion coloniales. La Chine croit fermement aux principes de paix, de coopération et de développement des liens militaires avec les autres pays. Par ailleurs, la croissance économique rapide qu'a connue la Chine pendant plus de trois décennies ne s'est pas appuyée sur une politique du chacun pour soi. Elle s'est plutôt appuyée sur la réforme et l'ouverture du marché chinois au monde extérieur. Cette politique a bénéficié au reste du monde comme à elle-même. Ces dernières années, notamment après la crise financière mondiale, la Chine est devenue le moteur de la croissance économique mondiale. Les faits et les chiffres témoignent que **le rêve chinois, notamment celui de se doter d'une armée puissante, est un rêve de paix et de développement mutuellement bénéfique pour la Chine et le reste du monde**. Le rêve chinois implique de faire de la Chine un pays socialiste moderne, prospère, puissant, démocratique et harmonieux. **Il implique l'objectif de réunification nationale**²⁹ et exige de la Chine qu'elle contribue au maintien de la paix mondiale et favorise le développement de l'humanité. Il est donc clair que la modernisation des forces de défense chinoises est un élément essentiel du renouveau national. **Si son armée est forte, la Chine peut être sur la voie de la réalisation du rêve de renouveau national.** »

Meng Xiangqing, directeur adjoint de l'Institut d'études stratégiques à l'Université de défense nationale de Pékin, 2013 :

http://www.chinadaily.com.cn/opinion/2013-10/08/content_17012886.htm

D'après Wiki : « Des « **murs du rêve** » sont apparus dans des écoles et des universités où les étudiants étaient incités à décrire leurs propres rêves, cependant que l'Académie chinoise des Sciences sociales demandait de faire du « **rêve chinois** » l'objet de recherches. La chanteuse officielle Chen Sisi a produit une ballade intitulée *Rêve chinois*, qui se termine par la phrase : « Nous sommes sur la voie de la grande renaissance ». Elle a été en tête des palmarès de la chanson pendant des semaines, après avoir été interprétée à la télévision nationale avec pour toile de fond des trains à grande vitesse, le décollage de jets et des paysages bucoliques. Par ailleurs, le sinogramme 梦 (pin yin : mèng ; « rêve ») a été choisi comme caractère de l'année 2012. »

2. 4. 2. Le Rêve américain

29 Un détail : la réunification nationale, c'est le mot de code pour dire la récupération de Taïwan, qui constitue un des nœuds stratégiques de la guerre qui vient (voir les manœuvres chinoises et les réponses américaines qui s'intensifient). [écrit le 2 avril 2025...] **La guerre, c'est la paix ; leur rêve, c'est notre cauchemar qui vient !**

Ben oui, c'est la référence... Vas-y Wiki ! [référence nécessaire !]

« **Le rêve américain** (*American Dream* en anglais) est l'idée selon laquelle n'importe quelle personne vivant aux États-Unis, par son travail, son courage et sa détermination, peut devenir prospère.

La notion de cette possibilité pour n'importe quel immigrant de réussir à partir de rien, a été fortifiée par l'étendue territoriale, les ressources naturelles, et le libéralisme politique et économique qui caractérisent les États-Unis.[réf. nécessaire] Cette idée est aussi vieille que la découverte du continent américain, même si sa formulation a évolué (on peut ainsi penser aux mythes tels que l'Eldorado, et la conquête de l'Ouest).[réf. nécessaire]

Si cette idée a été incarnée par plusieurs personnalités ou émigrés revenus investir dans leurs pays d'origine, la réalité sociale américaine a fait déchanter de nombreux immigrants. Ce concept a néanmoins été, et demeure encore un des principaux moteurs du courant migratoire vers les États-Unis, l'un des plus importants dans l'histoire de l'humanité.[réf. Nécessaire] [...]

L'expression « **rêve américain** » est utilisée pour la première fois par James Truslow Adams dans son livre *The Epic of America* (1931). Elle signifie alors l'accès aux libertés fondamentales et l'ascension sociale par le mérite.

Le XXe siècle est marqué par la lutte des minorités (Noirs, Amérindiens, femmes, homosexuels) à participer pleinement au rêve américain, en ayant les mêmes droits que les autres Américains. Martin Luther King prononce son fameux discours ***I have a dream*** (J'ai un rêve, 1963) pour l'abolition des discriminations. »

Le rêve de Donald Trump

Extraits de son discours d'investiture, le 20 janvier 2025

<https://legrandcontinent.eu/fr/2025/01/20/donald-trump-lage-dor-de-lamerique-commence-aujourd'hui-le-discours-dinvestiture-en-integralite/>

« Aux communautés noires et hispaniques, je tiens à vous remercier pour la formidable démonstration d'amour et de confiance que vous m'avez accordée avec votre vote. Ensemble, nous avons établi des records, et je ne l'oublierai pas. J'ai entendu vos voix pendant la campagne, et je me réjouis de travailler avec vous dans les années à venir. Aujourd'hui, c'est le « Martin Luther King Day », et en son honneur, ce sera un grand honneur. Nous travaillerons ensemble pour réaliser son rêve. Nous ferons de son rêve une réalité. »

« Le rêve américain renaîtra bientôt et prospérera comme jamais auparavant. »

« Comme en 2017, nous construirons à nouveau la force militaire la plus puissante que le monde ait jamais vue. »

« Les Américains ont traversé les milliers de kilomètres d'un territoire accidenté et sauvage. Ils ont franchi des déserts, gravi des montagnes, bravé d'innombrables dangers, conquis l'Ouest sauvage, mis fin à l'esclavage, sauvé des millions de la tyrannie, sorti des milliards de la

pauvreté, dompté l'électricité, divisé l'atome, lancé l'humanité dans les cieux et mis l'univers de la connaissance humaine dans la paume d'une main. Si nous travaillons ensemble, il n'y a rien que nous ne puissions faire et aucun rêve que nous ne puissions réaliser. »

« Merci, que Dieu bénisse l'Amérique, merci à tous. »

Voilà, ça suffira comme ci...

2. 4. 3. Le Rêve russe

Ben oui, ya celui-là aussi :

Mais avant y avait :

2. 4. 2,5. Le Rêve soviétique !

« Le Musée Unterlinden accueille Rodtchenko, **le rêve soviétique**

Le musée Unterlinden de Colmar se met à l'heure russe, ou plutôt soviétique, en accueillant une exposition consacrée à Alexander Rodtchenko, un des plus grands designers et photographe de son temps, fondateur du constructivisme russe. Le projet marque le début d'une collaboration entre l'institution colmarienne, le musée Pouchkine à Moscou et le centenaire de la Révolution russe. **Ce rêve d'un autre monde, cet idéal révolutionnaire** qu'ont porté, avec fougue et souvent talent, de nombreux artistes russes. Alexander Rodtchenko fut une de ces figures. »

On laisse aux immenses cohortes de fusillé-es, d'affamé-es et d'exploité-es, victimes de l'État bolchevique, de son armée et de ses bureaucrates zélé-es, la réponse à ce genre de réécriture de l'histoire révolutionnaire.

*Pour ce qui est du **rêve russe**, un échantillon de propagande sur un site pour faciliter l'installation en Russie et y réussir sa vie...*

« J'ai un tas d'amis qui ne rêvent que d'acheter une maison, d'y déménager, d'adopter un chien et de vieillir en paix. Mais ils trouvent mille raisons qui les empêchent de le faire : « Je dois gagner plus d'argent, donc je dois changer de job, et le nouveau travail pourrait être loin de chez moi, et qu'en est-il des collègues là-bas... alors peut-être, au diable tout ça ? ».

Ainsi, la majorité des Russes ne sont pas prêts à sortir de leur zone de confort pour réaliser même **un rêve simple et réaliste**. Par exemple, selon un récent sondage, seulement 6 % des Russes sont partis en vacances à l'étranger en 2018.

Se pourrait-il que le rêve russe soit exactement cela, se lever du canapé et commencer à faire quelque chose ?

Quand j'entends les mots « **le rêve russe** », c'est difficile de les séparer du concept américain moderne. Je pense que cela se produit parce que, pour la première fois depuis un certain temps, un pays (les États-Unis) a réussi à marier l'idée de la liberté individuelle et de poursuite de l'enrichissement avec celle de la santé d'une nation. En

d'autres termes, en Amérique, votre désir personnel de posséder des choses est synonyme avec le « chemin » national. C'est une façon très puissante de construire une identité nationale. »

Bonnes vacances...

2. 4. 4. Le Rêve européen ?

Ben là, y a juste un titre d'un idéologue pour un post-capitalisme écoresponsable et créatif :

« Le Rêve européen ou comment l'Europe se substitue peu à peu à l'Amérique dans notre imaginaire (*The European Dream: How Europe's Vision of the Future Is Quietly Eclipsing the American Dream*) est un livre de Jeremy Rifkin paru en 2004.

Rifkin y décrit l'émergence de l'Union européenne durant les dernières décennies, ainsi que les différences entre les valeurs européennes et celles des États-Unis. Il indique pourquoi l'Europe, qu'il décrit comme un modèle réellement post-moderne, est une superpuissance économique rivalisant avec les États-Unis d'Amérique, ce qui pour certains est un point de vue étonnant.

Pour Rifkin, le « **rêve américain** » est sur le point d'être remplacé par le « **rêve européen** », plus respectueux de l'humain et de l'écologie. »

2. 4. 5. Le Rêve français...

- *Y va pas nous infliger du Zemmour, quand même, non ?*
- *Non, juste de la pub...*

« **Rêve Français** vous offre un sommeil d'exception, façonné par l'authenticité, le savoir-faire unique français.

Chez **Rêve Français**, nous croyons en l'importance de répondre aux différents besoins et préférences des consommateurs.

Grâce à nos marques distinctes, nous proposons des gammes uniques visant à satisfaire les attentes de chacun.

Notre objectif est d'aider nos clients à trouver le matelas qui correspond parfaitement à leurs besoins et à leur style de vie, offrant ainsi **une expérience de sommeil personnalisée et unique**. »

En cas d'urgence : <https://duckduckgo.com/?q=le+rêve+français&t=ffab&ia=web>

4. 2. 6. Le Rêve (andré) breton ... An hunvre (andré) brezhoneg .

Du Rêve par (André) Breton

Mais la lumière revient
Le plaisir de fumer
L'araignée-fée de la cendre à points bleus et rouges

N'est jamais contente de ses maisons de
Mozart
La blessure guérit tout s'ingénie à se faire reconnaître je parle et sous ton visage tourne
le cône d'ombre qui du fond des mers a appelé les perles
Les paupières les lèvres hument le jour
L'arène se vide
Un des oiseaux en s'envolant
N'a eu garde d'oublier la paille et le fil
A peine si un essaim a trouvé bon de patiner
La flèche part
Une étoile rien qu'une étoile perdue dans la fourrure de la nuit

New York, octobre 1943.

4. 2. 7. Le rêve de... rené guy (saint ?) cadou ! ?

« La vie rêvée (1958) de René Guy Cadou : un résumé captivant

Dans l'article suivant, nous allons explorer le roman « La vie rêvée » de René Guy Cadou, publié en 1958. Ce récit captivant nous emmène dans un monde d'imagination et de rêveries, où l'auteur nous transporte à travers les pensées et les expériences d'un protagoniste en quête de sens et de bonheur. Nous plongerons dans l'univers poétique de Cadou et découvrirons les thèmes centraux de son œuvre, tout en explorant les moments clés de l'intrigue. Préparez-vous à être emporté dans une aventure littéraire unique et envoûtante... »

Pour celles et ceux qui veulent poursuivre: <https://livrecritique.com/la-vie-revee-1958-de-rene-guy-cadou-un-resume-captivant/>

- Pour sa part, le copiste en a cauche marre de ces rêves éveillés...



3. Le modèle économique du marché du sommeil

« Le dormeur consent à abandonner du temps d'éveil
pour un repos lui permettant de travailler afin de consommer des loisirs.
Le capitalisme est bien l'harmonie enfin réalisée entre le rêve et la réalité. »
Jean Tirole, « prix Nobel » d'économie en 2014

3.1. Quelques questions d'une dormeuse ou d'un dormeur ordinaire

Les rêves sont-ils du temps productif de repos, des formes de sabotage ou de la plus-value confisquée par l'inconscient ? Et ce dernier est-il l'employeur principal qui commande au monde des endormi-e-s ou le ou la prolétaire présent-e dans toutes les têtes qui rêve d'un monde meilleur ? Le sommeil sans rêve est en tout cas un équivalent du travail abstrait et aliéné : on l'effectue sans conscience, par pure routine et on est souvent bien content que cela prenne fin : c'est le réveil en ayant récupéré. Récupéré, mais de quoi : du travail éveillé de la veille, du jour d'avant ou du travail du sommeil ? Quel est la nature du contrat de sommeil conclut entre le dormeur, la dormeuse et son inconscient ? L'inconscient est-il le monde économique incorporé dans toutes les têtes, le demandeur de sommeil sur le marché de la nuit ?

La demande (d'un peu de répit et de repos, de paix sociale dans ce monde de brutes en concurrence et rivalité permanente) et l'offre (de sommeil plein d'illusions intéressées) doivent être appréhendées comme un marché : c'est-à-dire la mise en relation au niveau individuel d'une offre et d'une demande, puis au niveau social de manière agrégée, ainsi que sa rationalisation au niveau économétrique.

C'est par cette modélisation, à l'image du marché du travail dans la théorie néo-classique, que les recherches les plus récentes permettent d'apporter des réponses rassurantes aux questions embrouillées du début de cette troisième partie. Ce sont ces travaux pionniers, associant pour la première fois la théorie économique néo-classique et les recherches les plus avancées en neurosciences, qui ont été consacrés par le « prix Nobel » d'économie attribué en 2018 à *Betrüg von Schlafmarkt* et son équipe de l'Université de *Arbeitslager*.

Et peut-être ces innovations permettront-elle également de répondre aux critiques acérées auxquelles ces recherches ont été confrontées³⁰ ? Quel est la substance et la nature du repos : un non-travail ? Mais alors, quel est sa mesure, c'est-à-dire son prix : un prix négatif ? *Et ainsi de suite*. Ainsi va la recherche scientifique, sans concession pour les conformismes et les académismes qui freinent l'inéluctable progrès humain.

3. 2. Le marché du sommeil : le *business plan* de la dormeuse et du dormeur

On évoquera ici le modèle néo-libéral du sommeil. Il prend la suite de l'analyse du marché du travail, plus exactement des développements de la notion de « capital humain ». Ce concept a été proposé en 1964 par l'économiste Gary Becker, « prix Nobel » d'économie en 1992. Il permet de rendre compte rationnellement de cette évidence : **les différences de salaires s'expliquent uniquement par les différences de productivité**, résultant elles-mêmes des différences d'investissement en capital humain, appréhendé par le coût des études initiales. L'individu-e sacrifie, pendant sa jeunesse, une partie de

30 Notamment celles de Laurent Cordonnier dans *Pas de pitié pour les gueux*. Ce texte s'en inspire largement et librement... *Et ainsi de suite*.

sa vie qu'il ou elle aurait pu consacrer à un emploi. Ce capital humain provient d'un investissement mais aussi d'un héritage familial, institution fondamentale et inamovible d'un ordre social juste, au sens de Rawls³¹. Le capital humain désigne initialement les connaissances, les qualifications, les compétences et les caractéristiques individuelles (probité, moralité, respect des règles de vie en société) qui facilitent la création de bien-être personnel, social et économique pour toutes et tous. Le capital humain est un potentiel cristallisant toutes les capacités physiques et mentales d'un-e agent-e économique. Selon les choix stratégiques que les unes et les autres auront fait avant de se rendre sur le marché du travail, il se trouvera des individu-es plus ou moins bien dotés-es en capital humain efficient et valorisable.

Mais n'y voyons pas d'injustice, sur le marché du sommeil, un dormeur ou une dormeuse mieux doté-e est simplement quelqu'un-e qui a bien voulu en payer le prix : dans la phase initiale de ses apprentissages de la discipline du repos, dans un environnement familial et social soucieux de le doter des meilleurs atouts pour sa carrière professionnelle, l'agent-e a sacrifié du temps et de l'argent, au profit de ses revenus futurs. A l'inverse, les plus impatient-es, celles et ceux qui ont un facteur d'escompte plus faible des revenus futurs, ont simplement fait d'autres choix : abréger les apprentissages disciplinaires pour jouir plus vite des loisirs et des siestes.



DURY-les-AMIENS (Somme) — Colonie Scolaire de la Ville d'Amiens — Dortoir des Filles

D'abord utile pour **théoriser le marché du travail à l'équilibre, assurant le plein emploi**, ce modèle a été ensuite étendu aux autres caractéristiques de ce facteur de production qu'est le capital humain. En plus des compétences dont est dotées l'agent-e économique et qu'elle ou il cherche à rentabiliser au mieux par des choix rationnels, ce sont les autres caractéristiques, conscientes et inconscientes, de son existence qui vont être intégrées à ses calculs économiques : ses qualités morales et émotionnelles, ses potentialités physiques dont ses capacités à les restaurer, durant son sommeil. En bref, le soucis de maintenir et de renouveler ce capital humain, de l'accumuler mais aussi, dans le contexte de crise systémique actuel, de savoir et de pouvoir le réparer : faire preuve de résilience, de flexibilité, d'agilité, de souplesse compétitive.

31 « La justice est la première vertu des institutions sociales comme la vérité est celle des systèmes de pensée » John Rawls, *Théorie de la justice*, I, §1, p. 29, Éditions du Seuil, 1997. « Faire justice »... voilà une vérité à soumettre à l'expérience de la réalité... sociale !

3. 3. Les protagonistes du marché du sommeil : une analyse néo-classique

L'offreur ou l'offreuse de sommeil : c'est l'agent-e économique rationnel-le qui tente de maximiser ses intérêts particuliers. Concernant son temps de sommeil, il ou elle doit arbitrer entre renoncer à des heures de conscience et d'activité et disposer d'un maximum de temps éveillé pour le travail et le loisir. Plus exactement, l'ensommeillé-e va arbitrer entre l'utilité que lui procure cet endormissement, lui-même proportionnelle à son salaire, donc à la valeur de son capital humain, donc à son temps de travail, et l'utilité que lui procurent les loisirs et le travail, mais qui se trouvent limitée par le temps de sommeil qu'il ou elle doit consentir. Il et elle vont mettre ces données en balance, un difficile problème à résoudre. Presque un dilemme : il ou elle aime la consommation et elle ou il aime en même temps les loisirs, mais pour consommer, il ou elle doit travailler et dormir, c'est-à-dire sacrifier ses loisirs. C'est le prix de ce sacrifice qu'elle ou il va réclamer au demandeur de sommeil, c'est-à-dire l'impératif inflexible de son organisme, qui est le représentant dans sa tête des exigences de la vie éveillée, principalement de sa vie professionnelle.

Ce sont les recherches les plus récentes des neurosciences qui ont confirmé expérimentalement cette intrication de l'offre et de la demande de sommeil : il existe **dans les structures mentales des agent-es économiques l'équivalent fonctionnel d'un marché** dans lequel les actions de valorisation de son capital humain sont anticipées, selon les apprentissages antérieurs. La confrontation avec les exigences du monde économique s'effectue par des renforcements³² (« punitions » et « récompenses ») ressenties au niveau du faisceau médian du télencéphale. Ce mécanisme fonctionne selon trois composantes : motivationnelles, affectives et cognitives, dépendants de systèmes cérébraux distincts mais interconnectés. Les déficiences dans les apprentissages de la discipline du sommeil (famille laxiste, comportements asociaux) qui entravent la gestion rationnelle du capital humain pourraient être améliorées par des traitements comportementaux ou avec des cures de neuromédiateurs. L'Intelligence Artificielle trouve déjà ici des applications de première importance.

Le ou la dormeuse va mettre en balance ces données rationnelles et cela va lui indiquer, pour un taux de repos donné, quelle quantité de sommeil il ou elle est prêt-e à offrir (en vue d'atteindre un certain niveau de travail donc de consommation) et, corrélativement, quelle quantité de loisirs elle ou il désire conserver.

Le dormeur et la dormeuse ne vendent cependant pas leur capital humain dans son intégralité, ce qui serait contraire au principe de réciprocité libérale ; on peut dire qu'elle et il vendent les services producteurs, ici reconSTRUCTeurs de capacités productives, de leur capital humain. Il et elle en font payer au demandeur le droit d'usage pendant un certain temps : c'est la mesure de ce droit et de ce temps qui sont au centre du marché du sommeil, en horaire (temps de sommeil) et en intensité (qualité du sommeil). Ce temps de sommeil où la conscience du ou de la dormeuse se met en retrait et n'est plus que l'exécutant-e des injonctions des mécanismes automatiques du repos organique, expression de la demande de sommeil.

32 Là encore, l'économie de marché se base bien sur des structures sociales et humaines *naturelles*. Ces mécanismes cérébraux fondamentaux se sont enfin dévoilés, depuis la fin du XIII^e siècle en Italie, dans la comptabilité en partie double : compte de résultats des entreprises (crédit et débit) ; bilan des entreprises (actif et passif). Ce ne sont que l'expression rationnelle et objective de ces mécanismes subjectifs de renforcement (récompense et punition).

C'est donc cela le sommeil : le flux (mesuré en nombre d'heures) des services producteurs rendus par l'activité humaine inconsciente lorsqu'elle se combine avec d'autres types de capitaux : chambre à coucher, habitat (capital immobilier acheté ou loué), inputs pharmaceutiques, dispositifs numériques... En pratique, même si l'on a tardé à s'en rendre compte, tout le monde est capitaliste. Seuls diffèrent les types de capitaux dont chacun-e dispose en plus ou moins grande quantité et qualité, et en proportions variées : capital humain, capital immobilier, capital de production, capital culturel, capital social, etc. Et ce qui s'échange sur les différents marchés des facteurs de production n'est rien d'autre que la location de ces capitaux. Le contrat de sommeil n'est qu'un contrat de louage de capital parmi d'autres.

Le salaire du sommeil

Comment l'offreur ou l'offreuse de sommeil formule-t-il ou elle ses exigences ? Il ou elle a toute la soirée pour réfléchir. Peut-être est-ce là l'une des causes des insomnies : des agent-es économiques pas assez au fait de la théorie néo-classique. Supposons qu'une offre se présente d'un repos garantissant la reconstitution de son capital humain, mesuré par son salaire horaire de travail. Combien d'heures est-il ou elle prêt-e à offrir pour bénéficier de cette offre. L'agent-e se dit qu'il ou elle aime bien les loisirs, mais qu'il ou elle n'a pas besoin de (et ne peut, d'ailleurs) se prélasser pendant les 24 heures de chaque journée. Renoncer à une heure d'existence pour pouvoir s'offrir tous les plaisirs auxquels lui permettront d'accéder le repos engrangé pendant une heure de sommeil lui semble une excellente affaire. Renoncer à une deuxième heure pour gagner un peu de repos en plus de se discute pas non plus, idem pour les troisième, quatrième heure, etc.

Cependant à mesure qu'il ou elle envisage de céder une heure supplémentaire de vie éveillée, donc de consentir à une heure de sommeil supplémentaire, il ou elle sent monter une certaine tension. A l'approche de la septième heure, il ou elle commence à mesurer que le supplément d'utilité qu'il ou elle retirerait d'une heure de sommeil supplémentaire ne compense peut-être plus tout à fait le renoncement à cette septième heure de vie éveillée.

Notre agent-e rationnel-le doit se convaincre du principe suivant : il ou elle doit renoncer à la vie éveillée tant que la consommation et le travail auxquels il ou elle peut se préparer par son sommeil excède en utilité ce qui lui paraît nécessaire pour compenser le sacrifice d'une heure de vie éveillée supplémentaire. Mais il ou elle exige « *toujours plus* », sous forme de vie éveillée plus riche en consommation, donc en salaire issu de son travail, et en loisirs. A mesure qu'elle ou il voit s'effiloche ses heures de vie éveillée, il ou elle arrive un moment où son repos horaire ne lui permet plus de se payer cette compensation.

Notre agent-e sait dorénavant à quoi s'en tenir : pour ce taux horaire de repos, ce sera sept heures de sommeil pas une de moins, pas une de plus. Tel est le processus de la décision rationnelle de la dormeuse ou du dormeur capitaliste concernant le nombre d'heures de sommeil à offrir, *pour un niveau de repos donné*.

Cependant la soirée n'est pas finie. Le taux horaire de repos n'est pas fixé. Le dormeur ou la dormeuse doit donc établir une fiche comportant en regard de tous les niveaux de repos qui pourraient se présenter le nombre d'heures de sommeil qu'elle ou il est prêt-e à offrir. Et que voit-on sur cette fiche ? Plus le repos sera important, plus la dormeuse et le dormeur offriront d'heures de sommeil ! L'offre de sommeil est croissante avec le repos offert en compensation. Ce qui semble irrationnel : si le taux de repos est élevé, on pourrait sacrifier moins d'heures de sommeil.

En fait, cette corrélation positive est la combinaison de deux effets :

- l'effet repos : plus on est reposé, plus on peut travailler et donc plus on peut consommer et profiter de ses loisirs. L'effet repos amène à dormir plus quand le taux de repos augmente.

- l'effet substitution : si le taux de repos augmente, la valeur d'une heure de travail ou de loisir augmente aussi, puisque cette valeur correspond au repos perdu pendant cette heure, relativement au salaire escompté et à la valeur des biens de consommation acquis avec ce salaire. Ce qui amène le ou la dormeuse à substituer en partie de la consommation, issu du travail productif, au loisir.

On pourrait exposer ce marché du sommeil plus simplement : chaque endormi-e offre toujours environ six à sept heures de sommeil, quelque soit le taux de repos, donc le taux de salaire horaire escompté pendant la vie éveillée, donc la consommation, donc le loisir possible.

Mais lorsque ce modèle est proposé, c'est uniquement pour simplifier grossièrement les choses. Or l'économie, en tant que science, doit s'abstenir de simplifier les choses pour montrer la réalité de la dormeuse ou du dormeur et son hésitation entre un quart-d'heure de sommeil supplémentaire et un écran plat en plus dans sa chambre à coucher...

Le demandeur ou la demandeuse de sommeil : c'est l'agent-e économique rationnel-le qui tente de maximiser ses intérêts particuliers, cohabitant avec l'offreur ou l'offreuse de sommeil dans la même tête, comme l'a clairement établi les recherches en neurosciences évoquées plus haut. C'est l'intermédiaire principal, ou, pour ainsi dire, le représentant du patron ou de la patronne, acheteur et acheteuse de la force de travail. Mais aussi les représentant-es des diverses figures d'autorité, incorporé-es dans les subjectivités, des disciplines de la vie éveillée : parents, institutions privées et publiques, lois, ordres, codes et règles, régularités, coutumes et habitudes qui encadrent l'ensemble des pratiques sociales. C'est la corporéité qui vise à reconstituer la puissance de travail, diminuée par sa dépense, souvent en excès, dans la journée de travail précédente.

Ce que vise le demandeur ou la demandeuse de sommeil, au niveau individuel, mais encore plus au niveau agrégé de la vie sociale, ce sont des personnes éveillées en pleine possession de leur puissance de travail et de consommation. Cette demande de sommeil devra donc lui aussi entrer dans une négociation avec l'offre de sommeil présente sur le marché afin de proposer un taux de repos suffisant afin d'arracher aux offieurs et offreuses des heures de sommeil, alors qu'elles et ils ne pensent qu'à leur vie éveillée. Et au niveau social, ces négociations se déroulent sur un marché concurrentiel

où d'autres demandeurs et demandeuses sont dans la surenchère : les offreurs et offeuses de sommeil sont toujours prêt-e à se vendre au plus offrant.

A première vue, la demande de sommeil pourrait être infinie, si le taux de repos était inférieur au taux salarial. Si le repos d'une heure de sommeil est inférieur à cette même heure de travail, tout demandeur ou demandeuse de sommeil serait prêt-e à embaucher des dortoirs entiers en escomptant sur la productivité de la vie éveillée, largement supérieure au coût en repos consenti. A l'inverse, plus le repos obtenu pour une heure de sommeil est élevé, moins les employeurs et employeuses réalisent de profit par le travail éveillé, et plus il faut recruter de dormeurs et de dormeuses bien reposé-es. Mais le raisonnement économique arrive en fait à une situation rigoureusement inverse : plus le taux de repos est élevé et moins les patron-es souhaitent embaucher.

Le marché du sommeil, dans sa version populaire, se déroule habituellement en fin de journée quand les deux protagonistes commencent leur négociation : un autre petit film ? Non, il est déjà tard... *et ainsi de suite.*

3. 4. Le sommeil agrégé socialement et la productivité marginale

Dans son *Christian Directory*, le pasteur et théologien Baxter (1673) prescrit « *que le temps [consacré] au sommeil n'excède pas ce qui est nécessaire à [la] santé ; car le temps précieux ne doit pas être gaspillé en paresse inutile.* »

Puisque l'économie néo-classique a démontré l'existence d'un marché du sommeil, en théorie comme en pratique, elle doit trouver la bonne raison pour laquelle la demande de sommeil doit être parfaitement déterminée pour chaque taux de repos. Pour cela, il faut adjoindre **la théorie de la productivité marginale du sommeil** : celle-ci est décroissante, c'est-à-dire que les rendements horaires du sommeil sont décroissants. Ce que les théoriciens résument en disant que la productivité marginale (le supplément de repos apporté pour une heure de sommeil supplémentaire) décroît.

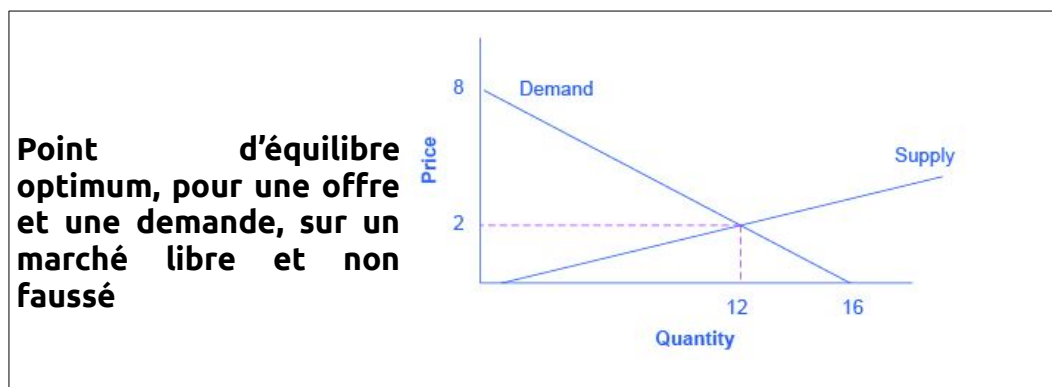


Pour le demandeur ou la demandeuse de sommeil, le problème est simple à résoudre : tant que la productivité marginale reste supérieure au taux de repos ayant cours sur le marché, il y aura de l'endormissement. Comme la productivité marginale décroît à mesure que l'endormissement augmente, au niveau social agrégé, il arrive forcément un moment où un endormissement supplémentaire ne permet pas au demandeur ou à la demandeuse de sommeil de gagner le produit du sommeil, donc la puissance de travail dans la vie éveillée. Le produit de cette dernière heure de sommeil ne compense plus le repos octroyé à l'offreur ou l'offreuse de sommeil.

A ce niveau agrégé, la demande de sommeil tend à s'ajuster à l'offre. Plus le taux de repos est élevé, plus le nombre d'offreurs et d'offreuses de sommeil sera important. Car plus ce taux est faible, plus la demande de sommeil peut affronter avec succès cette difficulté des rendements décroissants du sommeil. Puisque chaque heure de sommeil supplémentaire au niveau de l'ensemble du marché contribue de moins en moins au renouvellement de la puissance de travail de la vie éveillée, il faut que les taux de repos soient suffisamment bas pour qu'il soit rentable d'endormir des dormeuses et des dormeurs supplémentaires. La demande de sommeil est donc croissante par rapport au taux de repos. Si le taux de repos augmentait, cela pèserait à la baisse sur le nombre d'heures endormies.

3. 5. Le marché du sommeil : le niveau d'équilibre optimum et le plein sommeil

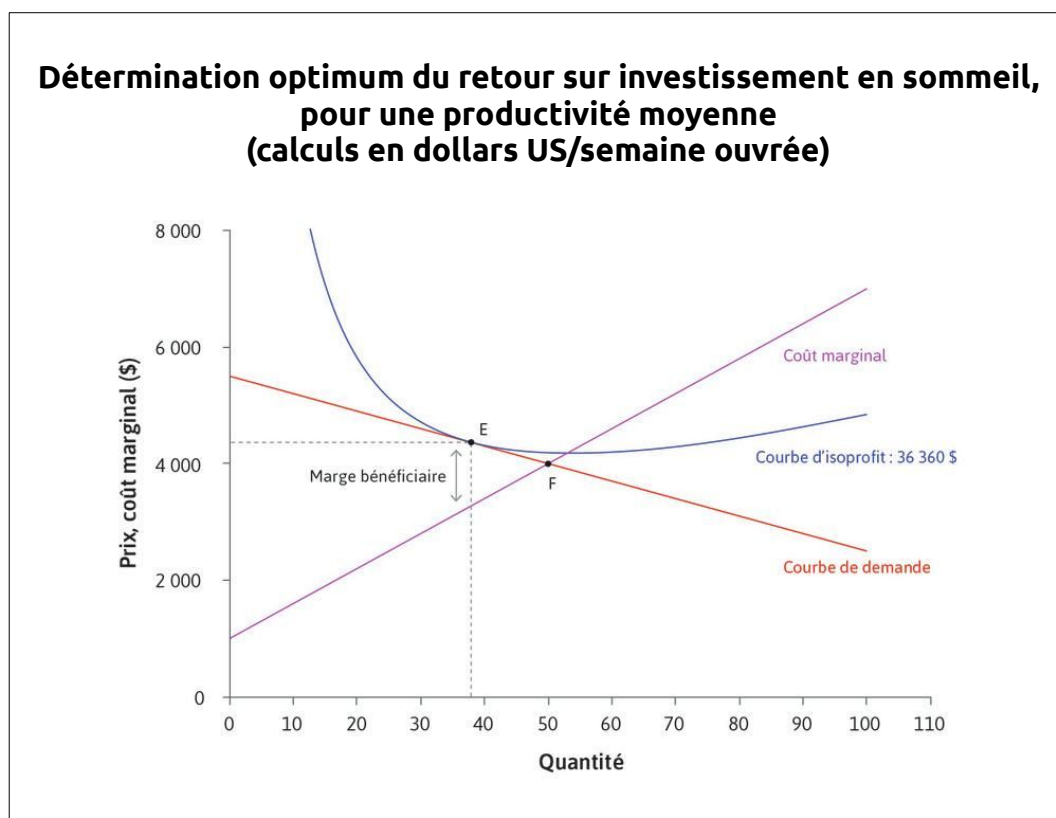
Pour mémoire, dans l'encadré ci-dessous la résolution géométrique du point d'équilibre entre l'offre et la demande sur un marché, ici du travail. Cette résolution est étendue sans difficulté au sommeil. Pour éviter la complexité et ne pas confronter le lectorat à ses incompétences possibles, on ne mentionnera pas le développement algébrique de ce principe.



Avec la connaissance de l'ensemble des informations du côté de l'offre comme du côté de la demande de sommeil, on pourrait faire figurer le taux de repos offert et en regard le nombre d'heures de sommeil consenties. On pourrait donc indiquer l'offre totale de sommeil et la demande totale de sommeil à l'échelle d'un marché, et non plus uniquement dans la tête de chaque agent-es économique rationnel-le. Les fiches agrégées ne sont que le reflet de chaque calcul particulier. Concernant la demande, on peut observer que plus le repos est élevé, plus la quantité de sommeil demandée est faible. Concernant l'offre, ce serait l'inverse : plus le repos est élevé, plus la quantité de sommeil offerte est importante. Si l'on s'en tient aux quantités de repos (donc

d'équivalent en travail, consommation et loisir potentiels) et de sommeil, du fait que l'offre et la demande de sommeil fonctionnent en sens inverse, il existe forcément un taux de repos pour lequel les souhaits des uns et des autres sont compatibles. Le taux d'un marché est celui où s'équilibrent l'offre et la demande. Cet équilibre est le produit de la concurrence libre et parfaite et produit le plein sommeil sur le marché.

La conséquence en est que **tous les dormeurs et dormeuses qui veulent dormir au taux de repos d'équilibre le font. Et les autres ne sont pas des insomniaques mais des noctambules qui préfèrent les loisirs au sommeil réparateur.** Ces insomniaques estiment que le repos d'une heure de sommeil ne vaut pas l'heure de loisir supplémentaire, qu'ils auraient pu consentir à céder si on leur en proposait plus. Ainsi, leurs heures de sommeil inemployées sont du loisir librement choisi, et non de l'insomnie... En toute rigueur, il ne faut donc pas appeler ces oisifs des insomniaques, à moins que l'on ne leur disent leur vérité : ce sont **des insomniaques volontaires**. Le marché libre et non faussé du sommeil permet donc de fixer la quantité globale de sommeil et le taux de repos dans la société à un niveau tel que toutes propositions visant à modifier cet état de chose (réglementations tatillonnes sur les heures de repos, de travail et de loisir, aides sociales au sommeil, inspection du repos, organisation de défense des dormeuses et dormeurs, etc.) se heurterait au veto d'au moins un individu.



3. 6. Les entraves au fonctionnement à l'équilibre du marché du sommeil

Dans son sermon *Du devoir et des avantages de se lever tôt*, John Wesley (1786) (fondateur du mouvement méthodiste) enseigne à ses fidèles qu'« à mariner [...] si longtemps entre des draps tièdes, la chair est comme à demi bouillie, et devient molle et flasque. Les nerfs, dans le même temps, perdent tout ressort. »

Malgré ces avancées indéniables, des rigidités et des corporatismes s'opposent à l'expression juste et libre de ces dynamiques et entravent ainsi le fonctionnement harmonieux du marché du sommeil, au niveau des agent-es économiques aussi bien qu'au niveau agrégé de l'ensemble de la société. Les conséquences malheureuses sont, hélas, bien connues : baisse de la productivité et donc des salaires des mal dormi-es, taux d'insomnie en forte hausse, dégradation du capital humain (troubles physiques et mentaux, maladies auto-immunes et chroniques, obsolescence prématurée, etc.). On ne mentionnera ici que quelques entraves, car elles sont malheureusement encore présentes et donc bien connues dans les autres marchés (travail, culture, relations sociales, imaginaires, virtuel des métavers, etc.).

3. 6. 1. : Un ensemble de réglementations concernant les conditions de sommeil (par exemple les lois sur l'habitat décent³³) **et un encadrement rigide du temps de sommeil** (par exemple les lois concernant d'une part, l'obligation d'un repos de onze heures consécutives pour les adultes, de douze à quatorze heures pour les jeunes, par tranche de vingt-quatre heures, sauf dérogations ou en cas d'urgence³⁴. D'autre part, le repos de vingt-quatre heures consécutives hebdomadaire.). On peut déjà noter que les cadres dirigeant-es ne sont pas soumis-es à ces restrictions d'un ancien temps, et préfigurent de la sorte un marché du sommeil libre et non faussé.

Certaines institutions sont encore structurées par des grilles horaires imposant autoritairement le repos, notamment celles de la petite enfance et de l'adolescence (crèche, écoles, vacances organisées). Ces pratiques se retrouvent également dans les structures publiques et parfois privées, accueillant un public nombreux de dormeurs et dormeuses : hôpitaux, centres pénitentiaires.

A l'opposé, une liberté du sommeil est promue activement dans les secteurs les plus dynamiques et modernes de la société : aéroports et *hub* ferroviaires, centres de conférence et hôtelleries, quartiers des affaires des grandes métropoles, *pools* logistiques et grandes industries. Les horaires de travail et de repos s'y entremêlent et s'y côtoient dans la plus grande souplesse et agilité : les cadres affairé-es jusque tard dans la nuit croisent les équipes de nettoyage qui vont s'activer jusqu'au matin ; les équipes de collaborateurs des centrales énergétiques et des communications se relaient vingt-quatre heures sur vingt-quatre pour assurer les biens essentiels à l'ensemble de la communauté. Nombre de postes de travail sont mixés avec des roulements et des

33 On mentionne cette attaque intolérable contre la liberté des propriétaires de biens immobiliers, nommés de manière infamante « marchands de sommeil » : « La loi visant à l'accélération et à la simplification de la rénovation de l'habitat dégradé et des grandes opérations d'aménagement est entrée en vigueur le 11 avril 2024. Elle augmente notamment les peines pouvant être prononcées contre les marchands de sommeil. »

34 On peut noter que, dans sa sagesse, la juridiction européenne a validé la convertibilité des heures de repos, et qu'au niveau des accords de branche en France, la compensation par des indemnités pécuniaires des heures de travail pris sur le temps de repos a enfin force de loi :

- la **Cour de justice de l'Union européenne (CJUE)** considère ainsi que la « réduction de la période de repos journalier de 11 heures consécutives [...] est subordonnée à la condition que des périodes équivalentes de repos compensateur soient accordées aux travailleurs concernés à des moments qui succèdent immédiatement aux périodes de travail correspondantes. » (arrêt du 9 septembre 2003)

- la **Convention collective nationale (CCN) de la métallurgie** du 7 février 2022 (étendue par arrêté du 14 décembre 2022) prévoit, dans une telle situation (impossibilité d'attribuer un repos équivalent au temps de repos quotidien supprimé), l'attribution au salarié d'**une indemnité égale, pour chaque heure de repos supprimée, à la rémunération calculée en fonction du taux horaire de base**, avec réduction à due proportion lorsque le repos supprimé est inférieur à une heure.

Au niveau juridique, est enfin reconnue l'équivalence, à productivité égale, entre une heure de repos et une heure de travail.

astreintes. Le temps du sommeil s'hybride avec le temps de travail éveillé, comme avec le temps de loisirs disponible entre ces deux pôles essentiels de la vie économique.

Historiquement, ce modèle de la continuité de la marche de l'entreprise a émergé dans la navigation hauturière qui impose le travail et le repos en équipes de quart, sur le pont, dans la salle des machines et sur la passerelle de commandement, dans le cadre d'une rigoureuse division du travail selon les compétences. C'est sur ce modèle que nombre de firmes mondialisées fonctionnent actuellement, entremêlant à l'échelle planétaire les flux de marchandises, de services, d'informations, d'énergie et de capital humain.

Toutes choses égales par ailleurs, si l'on réglemente le taux de repos, en imposant un plancher en-dessous duquel on interdit aux agent-es de contracter, faut-il s'étonner ensuite qu'il y est de plus en plus d'insomniaques ? Les dormeuses et dormeurs seront encouragé-es à sacrifier du travail et du loisir pour le sommeil et les entreprises seront contraintes de limiter leur production à une zone où la productivité (marginale) du sommeil reste supérieur à ce taux de repos. Pire, les entreprises ayant la possibilité, à long terme, de revoir leurs choix techniques, elles arbitreront en faveur d'un usage accru de machines, contre le recours à la main-d'œuvre. En effet, **les machines, si elles nécessitent des entretiens périodiques, n'ont pas besoin de sommeil**. Elles sont des facteurs de production qui viennent perturber le marché du sommeil, générant, comme chacun-e le sait, des sans-sommeil et des sans-travail.

En maintenant le taux de repos des individu-es à faible productivité à un niveau artificiellement élevé, ce repos-plancher introduit un écart entre le nombre de dormeurs et dormeuses qui désire dormir *à ce taux* et le nombre d'endormissement jugées rentables *à ce même taux*. Bref, le taux de repos minimum qui a pu être instauré par des âmes naïves pour défendre le pouvoir de se reposer des endormi-es les plus pauvres, se retourne finalement contre elles et eux, puisqu'il est responsable de leur insomnie. *Et ainsi de suite.*



Edison a breveté sa première lampe à incandescence à filament de carbone en 1879

Pour résorber l'insomnie des pauvres en sommeil, il faut donc supprimer les législations horaires de l'ensemble des activités économiques : le repos, le travail et le loisir. Il faut également disqualifier et délégitimer toutes formes organisées et collectives (les syndicats du sommeil, travesties sous les apparences des organisations caritatives et de certains services sociaux), car ces exigences d'un taux de repos minimum est le seul et le vrai responsable de l'insomnie grandissante, du sous-sommeil et du mal-sommeil. Ainsi des mesures de déréglementation du marché du sommeil, certes momentanément difficiles pour certain-es, permettront de **mettre les insomniaques devant leur responsabilité individuelle**. Car finalement, la théorie néo-classique du sommeil a pu établir sans conteste que les formes collectives de défense du temps de sommeil ne sert que les intérêts particuliers de celles et ceux qui ont, par nature, une faible productivité, et donc un taux de sommeil faible : un taux de repos minimum ne fait qu'entretenir un stock d'insomniaques et de mal-dormi-es toujours croissant alors qu'un marché du sommeil dérégulé produirait naturellement le plein sommeil pour tout le monde, quelque soit sa productivité dormitale.

Cette libéralisation du temps de sommeil et du taux de repos assurera, dans le même mouvement, une cure d'amincissement et donc de jeunesse aux divers régimes sociaux. Cette innovation apportera une aide décisive pour la résorption rapide des déficits publics et atteindre ainsi les objectifs européens : un déficit annuel de moins de 3 % du PIB et un stock de dettes publiques de moins de 60 % du PIB. En effet, les conséquences de ce manque de responsabilité des insomniaques génèrent des coûts de plus en plus astronomiques dans les dépenses de santé et de prises en charge des conséquences de l'insomnie. D'autant que ce sont les plus productifs en sommeil et donc en travail qui contribuent par leurs cotisations au remboursement des frais de tous ordres, des dégradations de capital humain et de capital économique occasionnées par les insomniaques irresponsables. Non seulement dans le domaine de la santé publique (arrêt de sommeil, handicap, inaptitude, incapacité, invalidité, maladies chroniques) mais aussi et surtout dans le domaine de la sécurité publique (troubles de la tranquillité du sommeil, nuisances sonores, incivilités, frasques et délits des noctambules). Troubles qui constituent **une atteinte au droit au sommeil**, garanti par la Constitution.

3. 6. 2. Les dispositifs d'assistance et d'aide aux « privé-es de sommeil »

« Le trop dormir nuit aux esprits, débilite les sens, supprime les facultés de l'âme, rend l'homme lâche et paresseux, engendre grosses et mauvaises humeurs au corps, qui sont auteurs de plusieurs et diverses maladies » (Docteur Pierre Pigray, 1638)

Sur l'ordre naturel du marché du sommeil viennent s'abattre des fléaux, taraudant inlassablement tout espoir de le voir accomplir spontanément son œuvre merveilleuse (le plein sommeil). Ce sont d'abord les dispositifs sociaux qui produisent une désincitation au sommeil. Dans nos sociétés d'abondance, lorsqu'une personne est en insomnie (au loisir improductif forcé), elle n'est pas laissée sans aides. Il existe des compensations officielles et des dispositifs sociaux qui peuvent lui procurer du repos de substitution : des allocations qui vont artificiellement lui permettre d'obtenir un complément de revenu et de repos artificiel, alors que son capital humain est dévalorisé par sa nonchalance à le mettre en valeur et à l'entretenir.

A quoi s'ajoute des économies liées au fait de ne pas dormir, tout en obtenant les allocations venant compenser cette diminution de la productivité marginale de

l'insomniaque. Il existe donc un véritable statut de non-dormeuse et non-dormeur, dont la somme des petits privilèges peut être ramenée à sa dimension financière, et identifiée à **une sorte de salaire de l'insomnie**. A cause de ces prestations compensatrices, il existe un repos plancher, appelé *repos de réservation*, en-dessous duquel personne ne souhaite être endormi-e et embauché-e. Cependant, il existe beaucoup plus d'offreur et d'offreuse de sommeil qui se présentent sur le marché du sommeil à un taux de repos légèrement supérieur à ce plancher que de demandeur et de demandeuse de sommeil, prêt-es signer un contrat. L'écart entre l'offre et la demande à ce taux de repos constitue donc l'insomnie.

En résumé, s'il existe des insomniaques, c'est que l'assistanat rend les dormeurs et dormeuses trop exigeant-es pour aller dormir, car elles et ils peuvent récupérer par des aides le déficit de productivité et la dévalorisation de leur capital humain induit par ces pratiques insomniaques, ces évitements du sommeil.

Enfin, il faut rappeler que ces insoumis au repos profitent, pour leur propre compte, de ce temps libéré en s'octroyant des périodes de loisirs : sortie en boîte de nuit, spectacles *by night*, voyage noctambule entre dancing, cabaret, club et café, consommation inconsidérée de films, séries télévisées, immersion dans des jeux vidéos en lignes, plongée dans les réseaux sociaux et les communautés virtuelles, etc.

Rapport sur le sommeil, OCDE, 2008

« Réformer les systèmes d'indemnisation de l'insomnie et des prestations annexes. Réduire davantage les durées maximales et les taux de compensation des prestations pour les insomniaques de longue durée. Pour les endormi-es à faible taux de repos, des taux de compensation relativement élevés pourraient réduire les incitations à la recherche de sommeil réparateur de leur capital humain. Il faudrait en outre durcir les contrôles de la recherche de sommeil et les sanctions touchant les prestations. »

3. 6. 3. L'insomnie résiduelle, expression de l'intrication de l'offre et de la demande de sommeil

La spécificité de la marchandise sommeil est donc de ne pas pouvoir se séparer de celui ou celle qui l'accomplit. L'existence d'une insomnie résiduelle et incompressible est donc la conséquence de la coexistence dans un même cerveau d'une offre et d'une demande de sommeil. Ce dysfonctionnement apparent du marché du sommeil est le résultat de cinq processus :

- l'aversion pour le risque : en période conjoncturelle incertaine, le contrat de sommeil s'établit à un niveau moyen de taux et de temps de repos. L'insomnie résiduelle n'est que le résultat de la volonté des offreurs et offreuses de sommeil de s'assurer contre les aléas de la conjoncture.

- l'information asymétrique : certain-es offreuses et offreurs de sommeil parviennent à s'endormir pour obtenir du repos à un taux supérieur à leur productivité

horaire et à la valeur sur le marché de leur capital humain. Des mécanismes assurantiels du côté de la demande vont donc établir un taux de repos supérieur au niveau permettant d'assurer le plein sommeil. Ce qui va occasionner une insomnie résiduelle.

- la désutilité pour l'effort de dormir : du côté de l'offre de sommeil, on peut également se confronter à des productivités réelles inférieures à celles escomptées, au vu des conditions de repos qui font l'objet du contrat. L'insomnie constitue en quelque sorte la réaction spontanée du marché du sommeil par un *signal prix* en direction de l'offre de sommeil. Mais cette élévation du taux et du temps de repos pour l'ensemble du marché va dépasser le niveau du taux d'équilibre. L'insomnie va apparaître et, opportunément, constituer un outils de discipline du côté de l'offre de sommeil.

Comme l'écrivaient en 1984 deux éminents économistes, Carl Shapiro et Joseph Stiglitz : *« L'intuition derrière notre résultat est simple. Dans le cadre traditionnel de la concurrence, où tous les dormeurs perçoivent le repos du marché et où il n'y a pas d'insomnie, le pire qui puisse arriver à un dormeur qui tire au flanc au sommeil est d'être mis à la porte de sa chambre. Cependant, puisqu'il ne peut immédiatement être ré-endormi, il ne paye aucune fatigue pour sa mauvaise conduite. Avec un contrôle imparfait et le plein sommeil, les dormeurs choisiront donc de tirer au flanc. »*

*Pour inciter les dormeurs à ne pas tirer au flanc, la firme à coucher essaye de payer plus que le « repos courant » ; ainsi, si le dormeur est pris en train de tirer au flanc et qu'il est réveillé, il paiera une fatigue. Cependant, s'il est profitable pour une firme à coucher d'augmenter ses repos, il sera profitable dans toutes les firmes d'augmenter leurs repos. Quand elles augmentent toutes leurs repos, l'incitation à ne pas tirer au flanc de nouveau disparaît. Mais comme toutes les firmes à coucher augmentent leurs repos, leur demande de sommeil diminue, et il en résulte de l'insomnie. Avec de l'insomnie, même si toutes les firmes payent le même repos, un dormeur a une incitation à ne pas tirer au flanc. Puisque s'il est réveillé, un individu ne trouvera pas immédiatement un autre sommeil. **Le taux d'insomnie doit être suffisamment élevé pour qu'il soit payant pour les dormeurs de dormir plutôt que de prendre le risque d'être pris en train de tirer au flanc. »***

- l'offre opportuniste : c'est une menace de déséquilibre du marché du sommeil analogue au cas précédent. Ce qui en résulte, c'est un *turn over* important, une hausse du taux de repos et une insomnie résultante.

- le modèle « *insiders-outsiders* » : une concurrence entre insomniaques et endormi-es pourrait faire baisser le taux de repos et ramener le plein sommeil. Cependant les réactions du côté de la demande induisent des coûts de rotation de la dormance, ce qui introduit un certain taux d'insomnie pour ramener le marché du sommeil à l'équilibre.

3. 6. 4. L'insomnie, un mal nécessaire au fonctionnement harmonieux du marché du sommeil

En bonne justice économique, chaque agent-es économique rationnel-le doit juger de la valeur de sa contribution à égalité avec sa réelle productivité marginale. Mais une évaluation déficiente constitue l'une des causes de l'insomnie.

D'autre part, dans une économie concurrentielle, les demandeurs et demandeuses de sommeil se doivent de donner des informations complètes à l'offre. C'est cette probité qui peut susciter les dysfonctionnements du marché relevés plus haut.

L'insomnie est donc inévitable. En effet, elle trouve son origine dans des facteurs consubstantiels à la nature des endormi-es et à la nature de la transaction dormitale. Contre cette insomnie, on ne peut donc rien faire, à moins de changer la nature profonde des gens, ou de subvertir la nature marchande du contrat de sommeil. **L'insomnie est une donnée permanente, a-historique, de l'économie du marché du sommeil.** Un stock d'insomniaques prêt-es à tout pour retrouver du sommeil réparateur et arriver en plein forme à la porte de son emploi éveillé est donc une nécessité pour l'économie de marché.

Sur le versant de la vie éveillé, les constats ci-dessus ne peuvent qu'amener à s'interroger : **pourquoi les chômeurs et les chômeuses dorment ?** Ce n'est en fait que pure routine, car ils et elles ne peuvent monnayer un capital humain reconstitué par une bonne nuit de sommeil, puisqu'ils et elles sont déjà privé d'emploi, au vue de leur productivité marginale généralement très faible. Ces personnes feraient mieux d'utiliser le temps qu'ils et elles dilapident en sommeil à chercher du travail éveillé, à tenter de valoriser leur capital humain sur le marché de l'emploi salarié. Si elles et ils décrochent un contrat, alors il deviendra légitime qu'ils et elles consacrent une partie de leur temps à dormir, à un taux de repos ajusté à leur productivité. Mais à la place de cette démarche rationnelle, elles et ils sommeillent sans qualité, font des siestes interminables et passent beaucoup de temps à se reposer, sans profit. Ils et elles dorment mal, comme ils et elles travaillent. Mal !

Ici, il est malgré tout difficile de différencier le temps de sommeil en jeu et son tarif. Disons que ces deux éléments sont intriquées comme l'offreur et le demandeur : tout cela dans un seul être, même si les conflits internes sont l'expression des intérêts antagonistes.

Mais jour après jour, l'arbitrage permet d'arriver à un contrat conclu, pour être toujours renégocié le lendemain : un équilibre entre l'offre et la demande s'effectue habituellement autour de six à sept heures de sommeil. Si sa quantité peut être définie « scientifiquement », sa qualité ou plutôt son rendement sera toujours l'objet et l'enjeu de la concurrence entre les parties.

Le sommeil est donc une marchandise comme les autres, objet d'une transaction strictement commerciale, entre des individus purement marchands se rencontrant sur un marché. Et si les choses ne sont pas aussi simples, du moins voilà ce qu'elles devraient être. Les ensommeillé-es accablé-es par l'insomnie se rendent coupables de faire obstacle à l'institution d'un véritable marché du sommeil et ils et elles le payent par le déficit de repos. **L'insomnie est paradoxalement le produit de la paresse des dormeurs et des dormeuses.**

« Tante » Hannah, Thomas Pollock
Anshutz

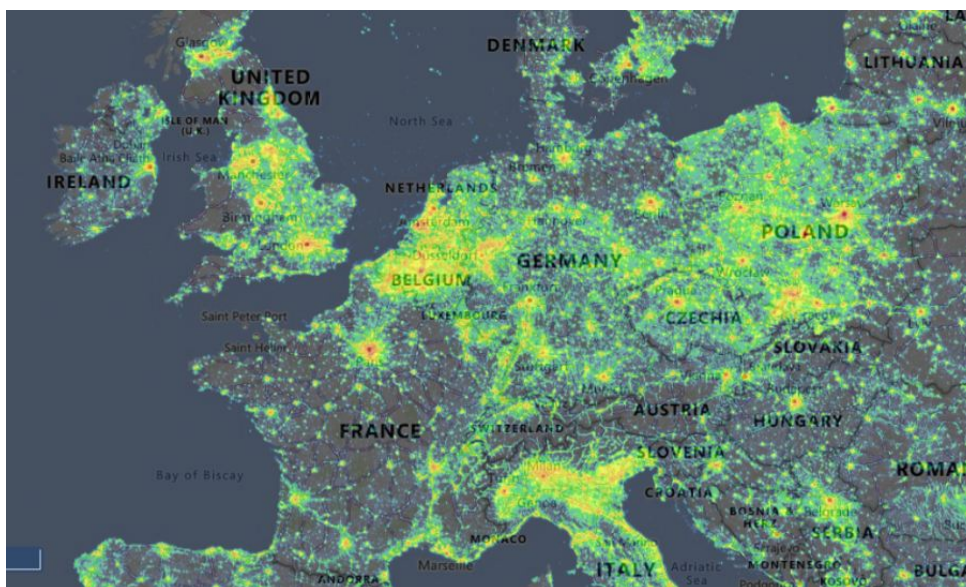


En effet, l'insomniaque tente de jouer avec les horaires et effectue donc un choix rationnel : dérober du temps de sommeil, non pour reconstituer son capital humain en vue de mieux le négocier sur le marché du travail à l'état de veille (et peut-être à un taux revu à la hausse), mais pour lui-même. Sa fatigue n'est que ce qu'il ou elle mérite dans l'exercice de ce choix rationnel. Les adjuvants (cures psychanalytiques, services sociaux, aides médicales) ne sont que des incitations supplémentaires qui encourage cette paresse.

Tous les mécanismes de la puissance publique qui tentent d'intervenir sur les conséquences de l'insomnie ne font qu'encourager l'oisiveté au sommeil.

Il y a donc une nécessaire flexibilité du marché du sommeil : généralisation pour tous et toutes du travail de nuit, horaires décalés permettant d'optimiser sa productivité au sommeil comme au travail, variation des horaires sans préavis pour provoquer une résilience du marché du sommeil, allongement de la durée effective du travail par une hausse de la productivité du sommeil (dispositif connecté, hypnose télécommandée, aides médicamenteuses au moindre coût, etc.), dispositif incitatif et contrôle effectif du temps et de la qualité du sommeil, mesure coercitive pour les récalcitrant-es au sommeil et au travail (astreinte à des périodes de sommeil obligatoire), système punitif par substitution du sommeil enfermé au sommeil à domicile.

« L'insomnie est le sacrifice auquel les fatigué-es consentent pour se payer l'illusion qu'un oisif peut être productif et s'enrichir en dormant. » David Friedman (dans la famille Friedman, voilà le fils), théoricien du courant libertarien (voir *Vers une société sans État*, 1973, 1989).



Cartographie de l'excellence lumineuse

Intermède

Qu'en pense l'intelligence artificielle ?

Voilà quelques réponses obtenue via Chatbotgpt à quelques questions :

1) qu'est ce que le marché du sommeil ?

Le marché du sommeil fait référence à l'ensemble des produits et services liés à l'amélioration de la qualité du sommeil. Cela inclut des matelas, des oreillers, des couvertures, des dispositifs de suivi du sommeil, des applications de méditation et de relaxation, ainsi que des compléments alimentaires et des médicaments destinés à favoriser le sommeil.

Avec l'augmentation de la prise de conscience des problèmes de sommeil et de leur impact sur la santé, ce marché a connu une croissance significative ces dernières années. Les entreprises innovent constamment pour offrir des solutions adaptées aux besoins des consommateurs, rendant ce secteur dynamique et en constante évolution.

Si tu souhaites des informations plus spécifiques ou des recommandations, n'hésite pas à demander !

2) Dis m'en plus...

Bien sûr ! Le marché du sommeil englobe plusieurs catégories de produits et services, chacun visant à améliorer la qualité du sommeil ou à traiter des troubles liés au sommeil. Voici quelques segments clés :

1. ****Matelas et literie**** : Les matelas en mousse à mémoire de forme, les matelas hybrides et les matelas à ressorts sont populaires. Les entreprises offrent également des oreillers ergonomiques et des draps en matériaux respirants pour favoriser un meilleur sommeil.
2. ****Dispositifs de suivi du sommeil**** : Des montres connectées et des dispositifs spécifiques, comme des trackers de sommeil, aident les utilisateurs à surveiller leurs habitudes de sommeil et à identifier des problèmes potentiels.
3. ****Applications et technologie**** : Il existe de nombreuses applications qui proposent des méditations guidées, des sons apaisants ou des programmes de relaxation pour aider les gens à s'endormir plus facilement.
4. ****Compléments alimentaires**** : Des produits comme la mélatonine, la valériane et d'autres suppléments naturels sont souvent utilisés pour aider à réguler le cycle du sommeil.
5. ****Consultation et thérapies**** : Certaines personnes se tournent vers des professionnels de la santé pour des conseils sur les troubles du sommeil, tels que l'insomnie ou l'apnée du sommeil. Des thérapies cognitivo-comportementales pour le sommeil (TCC-S) sont également disponibles.

6. ****Éducation et sensibilisation**** : Des entreprises et des organisations s'efforcent d'éduquer le public sur l'importance du sommeil pour la santé physique et mentale, en partageant des conseils et des recherches sur le sujet.

En somme, le marché du sommeil est vaste et diversifié, répondant à un besoin croissant d'amélioration de la qualité de vie à travers un meilleur sommeil. Si tu as des questions spécifiques sur un aspect particulier, n'hésite pas à me le faire savoir !

3) je voudrais optimiser mon capital humain sur le marché du sommeil ?

- « Optimiser votre capital humain sur le marché du sommeil peut impliquer plusieurs stratégies. Voici quelques idées à considérer :

1. ****Formation et éducation**** : Investissez dans des formations sur les sciences du sommeil, la gestion du stress et les techniques de relaxation. Cela peut vous aider à mieux comprendre les besoins des clients et à offrir des services adaptés.

2. ****Collaboration avec des experts**** : Établissez des partenariats avec des professionnels du domaine, tels que des médecins du sommeil ou des thérapeutes, pour enrichir vos connaissances et votre réseau.

3. ****Développement de services personnalisés**** : Proposez des solutions sur mesure en fonction des besoins individuels des clients, qu'il s'agisse de conseils sur l'hygiène du sommeil, de programmes de relaxation ou d'outils technologiques.

4. ****Utilisation de la technologie**** : Intégrez des applications ou des dispositifs de suivi du sommeil

4) Comment puis-je obtenir un meilleur salaire sur le marché du sommeil ?

Pour obtenir un meilleur salaire sur le marché du sommeil, voici quelques stratégies que vous pourriez envisager :

1. ****Acquérir des compétences spécialisées**** : Suivez des formations ou des certifications dans des domaines liés au sommeil, comme la médecine du sommeil, la psychologie ou les thérapies comportementales. Cela peut vous rendre plus attractif pour les employeurs.

2. ****Développer une expertise**** : Devenez un expert dans un créneau spécifique, comme les troubles du sommeil, les solutions de relaxation ou les technologies du sommeil. Cela peut vous permettre de justifier un salaire plus élevé.

3. ****Élargir votre réseau**** : Participez à des conférences, des ateliers et des événements liés au sommeil pour rencontrer des professionnels du secteur et découvrir des opportunités d'emploi mieux rémunérées.

4. ****Négocier votre salaire**** : Lorsque vous recevez une offre d'emploi ou une promotion, n'hésitez pas à négocier votre salaire en vous basant sur vos compétences, votre expérience et les salaires du marché.

5. ****Explorer des opportunités de travail indépendant**** : Considérez la possibilité de travailler en tant que consultant ou freelance dans le domaine du sommeil, ce qui peut offrir des revenus plus élevés en fonction de votre expertise.

6. ****Rester à jour sur les tendances du marché**** : Suivez les évolutions et les innovations dans le domaine du sommeil pour vous positionner en tant que professionnel informé et compétent.

En mettant en œuvre ces stratégies, vous pourrez augmenter vos chances d'obtenir un meilleur salaire sur le marché du sommeil. Si vous avez besoin de conseils supplémentaires ou d'informations spécifiques, n'hésitez pas à demander !

Restes à charge et à placer...

Portrait du pauvre en capital-santé en habit de paresseux : apathie, faiblesse, impuissance, mollesse, asthénie, fatigue, inconsistance, infirmité, inefficacité, lâcheté, anémie, débilité, étiolement, abattement, langueur, inertie.

Portrait du riche en capital-santé en habit de laborieux : courage, détermination, force, ressort, volonté, cran, endurance, force d'âme, rapidité, robustesse, verdeur, caractère, énergie, génie, mérite, talent, vertu, fermeté, talent, obstination, puissance, résistance, vaillance, vigueur.

Chômeur et chômeuse : les insomniaques par absence d'emploi dans cette économie du sommeil ou par refus des offres de sommeil.

Pauvres : les personnes dépressives, surmenées, en burn-out.

Les services sociaux et médicaux qui tentent de leur faire rendre raison à coup de conseils, de stages de dormition et de psychotropes et autres somnifères ne font que grever encore plus le budget de la Sécu. Les dépressifs n'ont que ce qu'ils et elles méritent.

« L'insomnie et la fatigue est simplement le sacrifice auquel les dormeurs inefficaces et les dormeuses irresponsables consentent pour se payer, en toute connaissance de cause, l'illusion qu'un mauvais dormeur ou une dormeuse étoilée peut accumuler de l'ardeur, de la force, de l'endurance, de la vivacité, de l'agilité, de la flexibilité. »

Les insomniaques et les dépressifs, fatigués à vie, sont responsables de leur infortune. Ce sont elles et eux qui l'ont bien cherché !

Les insomniaques se payent de la fausse monnaie de leurs rêves : être en pleine forme et engranger du capital santé sans dormir. Passer leur existence à faire la fête jusqu'au bout de la nuit sans aller se subordonner à l'exigence de leur véritable maître : le corps.

Le fatigué de naissance n'a que ce qu'il mérite !

La productivité du sommeil : optimiser le sommeil, négocier son repos au meilleur prix

Vouloir le beurre et l'argent du beurre : vouloir être reposé et disponible pour ses loisirs sans avoir acquitté ses obligations de sommeil.

Les nécessités de la flexibilité du marché du sommeil : l'allongement de la journée du travail, les horaires décalés, le travail de nuit, le travail en équipes, les heures supplémentaires. Le travail de reproduction : la double journée : le travail domestique et la triple journée : les obligations sociales (*care*, attention et soin aux parents, aux relations, aux voisin-es).

Consentir à se reposer, c'est obéir à la nécessité de reconstituer sa force de travail et sa force de distraction. Pour chercher illusoirement à être reposé et disponible pour des activités non contraintes, autonomes et non hétéronomes (travail salarié ou indépendant, travail domestique, travail de relation sociale). S'endormir, c'est se soumettre aux exigences d'un employeur de sommeil (comme personnification du capital-santé) pour mieux être en mesure de se subordonner à un autre maître : son employeur (comme personnification du capital productif) et son distracteur (comme personnification du capital culturel) : autrefois la télévision, aujourd'hui les réseaux sociaux, internet, les jeux vidéos, etc. Des formes d'hypnose ou de narcose numérique.

Huit heures de sommeil, huit heures de « loisirs », huit heures de travail : 24 heures sur vingt-quatre de subordination (dormitoriale, sociale, salariale).

4. Quelques digressions ethnographiques et paléohistoriques

Le sommeil et les rêves sont une matière première de choix pour toutes les élaborations de mythes, légendes, croyances, superstitions, qui font fonctionner la boîte à mystères et à supercheries, autrement appelée la *culture*.

Les sources disponibles et utilisées ici sont bien sûr de « seconde main ». Plusieurs filtres s'interposent : le rêveur et la rêveuse et les « biais » de leur remémoration, les collectages de ces matériaux par des professionnels du discours et du « symboliques », autochtones ou allochtones (ethnologues) en fonction de critères implicites, leur traitement et leur accumulation, leur re-production et leur diffusion.

Pour ce qui est de la « paléohistoire³⁵ », difficile de se procurer les impressions nocturnes des aurignaciens... Quelques dessins figurent des personnages paraissant endormis. Des « études » sont parues, mais en faisant l'amalgame entre sapiens préhistoriques et « peuples primitifs », par exemple des populations de chasseurs-cueilleurs en Tanzanie, en Namibie et en Bolivie. La lectrice et le lecteur peut aller butiner sur les clouds, comme le claviste...

Voici une sélection de quelques textes, récoltés lors de ces papillonnages numériques.

Mais au préalable, ce petit avertissement des sociologues Henri Hubert et Marcel Mauss, concernant les pratiques magiques (du social), pratiques nécessaires et illusoire, bases des mobilisations collectives (mythes, religions, prophéties révolutionnaires, nationalismes, etc.) :

La fausse monnaie de nos rêves

« Or, c'est cette croyance [dans la magie] qui permet d'objectiver les idées subjectives, et de **généraliser les illusions individuelles**. C'est elle qui confère au jugement magique son caractère affirmatif, nécessaire et absolu. Bref, en tant qu'ils se présentent dans les esprits individuels, même à leur début, les jugements magiques sont, comme on dit, des jugements synthétiques a priori presque parfaits. **On relie les termes avant toute espèce d'expérience.** [...]

Il serait absurde de supposer que, dans la magie, la pensée s'écarte des lois de l'association des idées ; ces idées qui y forment cercles s'appellent et, surtout, ne sont pas contradictoires. Mais les **associations naturelles d'idées** rendent simplement possibles les jugements magiques. [...]

Ce qui impose un jugement magique, c'est une quasi-convention qui établit, préjudiciellement, que le signe crée la chose, la partie, le tout, le mot l'événement, et ainsi de suite. En effet, **l'essentiel est que les mêmes associations se reproduisent nécessairement dans l'esprit de plusieurs individus ou plutôt d'une masse d'individus**. La généralité et l'apriorisme des jugements magiques nous paraissent être la marque de leur origine collective. [...]

La croyance de tous, la foi, est l'effet du besoin de tous, de leurs désirs unanimes. Le jugement magique est l'objet d'un consentement social, traduction d'un besoin social. [...] C'est parce que l'effet désiré par tous

35 Ce terme ne figure dans le titre que pour sembler instruit... Trouvez donc d'autres exemples ! *Et ainsi de suite...*

est constaté par tous que le moyen est reconnu apte à produire l'effet. [...] En définitive, **c'est toujours la société qui se paie elle-même de la fausse monnaie de son rêve**. La synthèse de la cause et de l'effet ne se produit que dans l'opinion publique. »

Henri Hubert et Marcel Mauss, *Esquisse d'une théorie générale de la magie*, 1904

4. 1. Les peuples iroquois

Un petit extrait d'un livre de David Graeber, justement intitulé *La Fausse monnaie de nos rêves*, Éditions Les Liens qui Libèrent, 2024.

« La coutume de la divination des rêves semble avoir été importante chez tous les peuples iroquoiens, et les premières sources missionnaires sont toutes intarissables sur ce sujet. [...] La réalisation de tels rêves, toutefois, requérait habituellement l'aide d'autrui : [...] S'il s'agissait d'un rêve d'une personne importante, un conseil pouvait être immédiatement convoqué pour discuter de sa signification éventuelle et de la meilleure manière de le réaliser. Certains rêves manifestement inacceptables pouvaient être mis en scène sous une forme symbolique : une femme qui rêvait d'acquérir les champs d'une autre pouvait se contenter d'un don de quelques arpents symboliques ; un homme qui avait rêvé qu'on le torturait à mort pouvait se voir infliger une simple brûlure pour la forme. [...] Assez fréquemment, ces rêves semblent s'être focalisés sur des objets physiques. C'était sûrement le cas lors des festivals annuels de divination des rêves. A l'occasion de ces grandes fêtes, qui faisaient partie des rites du solstice d'hiver, les gens se présentaient mutuellement leurs rêves sous forme d'énigmes ou de charades – disons en tout cas qu'il ne fallait pas que le ou la rêveur-se, même s'il ou elle avait compris le sens de son rêve, l'énonce trop clairement ou directement. Les amis et les voisins offraient alors des objets, un à un, en essayant de déterminer si ceux-ci correspondaient au « désir de l'âme ». [...]

Prenez la description que fait le père Dablon d'un festival de divination des rêves Onondaga en février 1656 : dès que les anciens annoncèrent son ouverture, « on ne voyait rien d'autre que des hommes, des femmes et des enfants courir comme des fous par les rues et par les cabanes [...] la plupart sont presque tout nus, et semblent insensibles au froid. » [...]

De même, Le Jeune parle de « bacchantes » aux costumes extravagants qui, chaque nuit de fête, ont « liberté de tout faire, sans qu'on leur ose rien dire ». [...] Après le chaos violent, et l'indulgente patience de la communauté, s'ensuivait la véritable session de divination des rêves, par énigme, charade ou simple processus d'élimination laborieux. [...]

La séquence ressemble donc beaucoup à celle du mythe : ignorance (le rêve indique quelque chose dont le ou la rêveur-se a envie, sans en avoir conscience), agression (les menaces folles et les destruction durant la soirée) et besoin d'autrui pour transformer ses désires en réalité. [...]

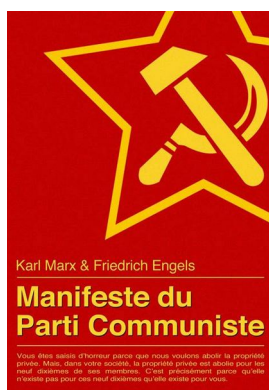
Les rêves étaient les désirs de cette âme intérieure, ou le « langage » par lequel ces désirs cachés et invisibles pouvaient prendre forme visuellement. Cependant, souligne Wallace, ce processus permettant que les désirs cachés deviennent visibles, manifestes et spécifiques, et finalement se concrétisent pour de bon, ne pouvait se produire qu'avec la participation d'autrui. [...] Autrement dit, le caché ne peut devenir visible (ou le spécifique devenir générique) que si l'individu devient social (ou le

spécifique, générique). Cette activité sociale atteint sa forme la plus élevée lors de la session de la divination des rêves du festival du solstice d'hiver, au cours de laquelle toute la communauté se mobilise pour matérialiser les rêves des uns et des autres. Les dons reçus à cette occasion sont précieusement conservés et chéris telles des amulettes de protection : plus que des signes matériels manifestant le contenu caché de l'esprit d'une personne, ils incarnent l'action protectrice d'autrui. [...]

La thérapie par les rêves chez les Iroquois-es octroyait des licences qui étaient accordées à tous de la même manière par l'ensemble de la société. [...] Ce genre de luttes [entre hommes et femmes, jeunes et anciens, « modernistes » et « traditionalistes » etc.] existent forcément dans n'importe quel société, mais là, c'est comme si les tensions habituelles, les tiraillements d'ordinaire modérés, s'étaient transformés en situation explosive, en une partie de poker dans laquelle les cartes auraient été rebattues de manière effrénée.

A mon avis, l'expression d'« économie du rêve » n'est pas tout à fait inapproprié dans ce cas-ci : au moins elle rend bien compte de son caractère absolument imprévisible et éphémère. Comme si les moments d'excès s'évanouissaient à peine apparus. »

*On passera sur **le marché des capteurs ou attrapeurs de rêves**, bien utiles comme succédanés illusoires dans cette période troublée. Avec toutes les références utiles aux cosmogonies des « peuples premiers », etc.*



Attrapeurs de rêves, des plus anciens à d'autres plus modernes...

4. 2. La gondole des produits pour réenchanter le monde

Directement branché-e sur : <https://les-cultures.art/reves-selon-les-cultures-mythes-interpretations/>

« Les rêves ont toujours fasciné l'humanité, transcendant les frontières culturelles et temporelles. Chaque civilisation a développé ses propres mythes, croyances et interprétations autour de ce phénomène mystérieux. Explorons ensemble comment différentes cultures à travers le monde perçoivent et interprètent les rêves, offrant ainsi un aperçu fascinant de la diversité des croyances humaines.

Les rêves dans l'Antiquité

Égypte ancienne :

Pour les anciens Égyptiens, les rêves étaient considérés comme des messages divins. Le dieu Bes était le protecteur du sommeil et des rêves. Les prêtres pratiquaient

l'incubation de rêves dans les temples, dormant dans des lieux sacrés pour recevoir des visions divines. Le "Livre des Rêves", datant du Nouvel Empire (1550-1070 av. J.-C.), était un guide d'interprétation des rêves basé sur des oppositions (si un homme rêve qu'il voit son visage dans un miroir, c'est mauvais ; s'il rêve qu'il mange de la viande d'âne, c'est bon).

Grèce antique :

Les Grecs anciens avaient une relation complexe avec les rêves. Morphée, fils d'Hypnos (dieu du sommeil), était le dieu des rêves. Les rêves étaient considérés comme des visites divines ou des voyages de l'âme hors du corps. Aristote proposait une vision plus rationnelle, considérant les rêves comme des phénomènes psychologiques liés aux expériences diurnes.

Rome antique :

Les Romains ont hérité de nombreuses croyances grecques sur les rêves, mais ont développé leurs propres pratiques. L'oniromancie, ou divination par les rêves, était une pratique courante. Artémidore d'Éphèse, au 2ème siècle après J.-C., a écrit "L'Interprétation des rêves", un ouvrage qui a influencé les interprétations occidentales pendant des siècles.

Les rêves dans les traditions asiatiques

Chine ancienne :

La culture chinoise a une longue histoire d'interprétation des rêves. Le "Livre des Changes" (Yi Jing) était souvent utilisé pour interpréter les symboles oniriques. Les rêves étaient considérés comme des voyages de l'âme dans un autre monde. Certains rêves étaient vus comme des présages, notamment ceux impliquant des dragons ou des phénix.

Inde :

Dans la tradition hindoue et bouddhiste, les rêves ont une signification spirituelle profonde. Les textes védiques mentionnent quatre états de conscience, dont le rêve. Dans le bouddhisme tibétain, la pratique du yoga des rêves vise à atteindre l'éveil spirituel à travers la conscience dans les rêves. L'Ayurveda, médecine traditionnelle indienne, utilise l'analyse des rêves pour diagnostiquer les déséquilibres physiques et mentaux.

Japon :

La culture japonaise a une approche unique des rêves. Les baku, créatures mythiques, étaient censées dévorer les mauvais rêves. Le concept de yume-makura (oreiller de rêve) suggère que certains objets peuvent influencer les rêves. Dans le shintoïsme, les rêves peuvent être des visites d'ancêtres ou de kami (esprits).

Les rêves dans les cultures amérindiennes

Amérindiens d'Amérique du Nord :

Pour de nombreuses tribus amérindiennes, les rêves sont une partie essentielle de la vie spirituelle. Les capteurs de rêves sont utilisés pour filtrer les mauvais rêves et laisser passer les bons. La quête de vision, souvent guidée par les rêves, est une pratique

importante dans de nombreuses cultures amérindiennes. Certaines tribus croient que les rêves sont des voyages de l'âme dans le monde des esprits.

Civilisations mésoaméricaines :

Les Aztèques et les Mayas accordaient une grande importance aux rêves. Les Aztèques croyaient que les dieux communiquaient à travers les rêves. Les prêtres mayas utilisaient les rêves pour prédire l'avenir et prendre des décisions importantes.

Les rêves dans les traditions africaines

Les cultures africaines ont des approches variées des rêves, reflétant la diversité du continent. Dans de nombreuses sociétés africaines, les rêves sont considérés comme des messages des ancêtres. Certaines cultures utilisent les rêves pour la guérison et la résolution de conflits. Les sangomas (guérisseurs traditionnels) en Afrique du Sud interprètent souvent les rêves comme partie intégrante de leur pratique.

Les rêves dans les traditions abrahamiques

Judaïsme :

Dans la tradition juive, les rêves ont une place importante. Le Talmud contient de nombreuses discussions sur l'interprétation des rêves. Certains rêves bibliques, comme ceux de Joseph, sont considérés comme prophétiques. La tradition du "hatavat chalom" (amélioration du rêve) implique de jeûner pour transformer un mauvais rêve en bon présage.

Christianisme :

Le christianisme a une relation complexe avec les rêves. Les rêves dans la Bible, comme ceux de Joseph (père de Jésus), sont souvent interprétés comme des messages divins. Saint Augustin a écrit sur la nature des rêves, les considérant comme des reflets de l'âme. Certaines traditions chrétiennes sont méfiantes envers l'interprétation des rêves, la considérant comme potentiellement païenne.

Islam :

Les rêves occupent une place importante dans la tradition islamique. Le Prophète Muhammad accordait une grande importance aux rêves et à leur interprétation. Les rêves sont classés en trois catégories : les rêves véridiques (de Dieu), les rêves réflexifs (de soi-même), et les rêves sataniques. L'interprétation des rêves (ta'bir) est considérée comme une science importante dans la culture islamique.

Approches modernes et scientifiques

Psychanalyse :

L'interprétation moderne des rêves a été profondément influencée par la psychanalyse. Sigmund Freud voyait les rêves comme la "voie royale vers l'inconscient". Carl Jung a développé le concept d'inconscient collectif, influençant l'interprétation des symboles oniriques.

Neurosciences :

La recherche scientifique moderne offre de nouvelles perspectives sur les rêves. Les études sur le sommeil REM ont révélé le rôle des rêves dans la consolidation de la

mémoire. Des recherches suggèrent que les rêves peuvent jouer un rôle dans la régulation émotionnelle et la résolution de problèmes.

L'universalité et la diversité des rêves

L'exploration des rêves à travers les cultures révèle à la fois l'universalité de l'expérience onirique et la diversité des interprétations humaines. Des anciens Égyptiens aux neuroscientifiques modernes, les rêves continuent de fasciner et d'intriguer l'humanité.

Cette diversité d'approches nous rappelle que l'interprétation des rêves est profondément influencée par notre contexte culturel et nos croyances personnelles. Qu'ils soient considérés comme des messages divins, des voyages de l'âme, ou des processus neurologiques, les rêves restent une fenêtre fascinante sur l'esprit humain et notre compréhension du monde.

En fin de compte, l'étude des rêves à travers les cultures nous offre non seulement un aperçu de nos différences, mais aussi de ce qui nous unit en tant qu'êtres humains : notre capacité à imaginer, à symboliser et à chercher du sens dans les mystères de notre existence. »

- « *Tu rêves ?* »

- « *Dans tes rêves !* »

Ah oui, il manque un continent et leurs habitant-es : l'Australie et les aborigènes.

« Les Aborigènes sont les premiers habitants connus du continent australien, ils seraient arrivés il y a plus de 40 000 ans. Ce peuple vit en symbiose avec la terre et toutes formes de vie. Il croit au « Temps du Rêve » qui évoque une période remontant à la naissance de la vie, quand les « Premiers Êtres » parcouraient le monde en créant la vie et toutes choses.

Le temps du Rêve est également porteur d'un message pour l'homme qu'il rend responsable de l'ensemble de la communauté des êtres vivants. C'est ce que racontent les histoires mythiques aborigènes sur la création de la vie, transmises depuis des millénaires, de génération en génération.
le temps du rêve

Les peintures rupestres traditionnelles ou modernes, les danses et l'ornement des corps participent également à cette transmission de la connaissance. Tout comme le chant du didgeridoo, instrument de musique traditionnel Aborigène, ils véhiculent à travers les âges le même message de la responsabilité des hommes et de ses droits, en coopération avec l'ensemble de ce qui vit.

Chaque tribu a ses propres coutumes et ses histoires qu'elle transmet aux générations suivantes. Mais toutes ont en commun les points fondamentaux de la croyance aborigène, « le Temps du rêve » qui désigne la période remontant au néant jusqu'à la création de toutes choses. »

- « *Voilà, voilà, et ainsi de suite !* »

5. La parole est aux philosophes et aux psychanalystes

Quelques textes recopiés au hasard des rencontres et *quelques commentaires naïfs d'un demi-instruit*.

« À mesure que la nécessité se trouve socialement rêvée, le rêve devient nécessaire.
Le spectacle est le mauvais rêve de la société moderne enchaînée,
qui n'exprime finalement que son désir de dormir.
Le spectacle est le gardien de ce sommeil. »

Guy Debord, *La société du spectacle*, 1967

5.1. Philosophes

*Quelques passages glanés au cours des déambulations livresques et internesques, notamment dans le livre en **Bonus**, 24/7 Le capitalisme à l'assaut du sommeil, de Jonathan Crary.*

« Certaines des questions les plus fondamentales au sujet du sommeil et du rêve, toujours d'actualité aujourd'hui, ont été posées par Aristote. Le philosophe résistait à la tentation de faire du sommeil un état monolithique, le simple contraire de la veille, parce qu'il considérait que, de fait, pour le dormeur, l'expérience ne cesse pas. Il voulait savoir quel était le statut précis des données perceptives que l'on désigne sous le terme de « rêve ». Dans quelle mesure s'agit-il de processus imaginaires, sensoriels ou purement physiques ? Aristote et ses contemporains, à l'instar de la plupart des sociétés prémodernes, établissaient des distinctions qualitatives entre différentes espèces de rêves – entre ceux, par exemple, qui étaient de simples remaniements d'émotions et d'événements vécus dans un passé récent, et d'autres formes, plus rares, qui semblaient posséder une puissance de révélation ou de prophétie. Bien que la façon de comprendre les rêves ait varié culturellement entre l'Antiquité et le XVI^e siècle, on s'accordait cependant de façon presque universelle à penser que rêver faisait partie intégrante de la vie des individus et des communautés. Ce n'est qu'à partir du XVII^e siècle que cet aspect particulier du sommeil commence à être marginalisé et discrédité. Le fait de rêver s'intègre mal à des conceptions de la vie mentale fondées sur la perception sensorielle empirique ou sur la pensée rationnelle abstraite. [...] Des conceptions discordantes du sommeil et du rêve persistaient bien sûr aux marges de la modernisation occidentale, bien que l'on ait assisté, aux XVIII^e et XIX^e siècles, à un vaste mouvement de dépossession et d'affaiblissement au terme duquel le phénomène du rêve a été coupé de tout lien résiduel avec les cadres de pensée magico-théologiques. Les capacités imaginatives que l'on attribuait au dormeur à l'état de rêve subirent une inlassable érosion, et on réservait le rôle ambigu du visionnaire à une toute petite minorité tolérée de poètes, d'artistes ou de fous. La modernisation ne pouvait pas faire son œuvre dans un monde peuplé d'individus massivement convaincus de la valeur et du pouvoir de leurs propres visions ou voix intérieures. »

« Dans le *Léviathan* de Thomas Hobbes, l'un des exemples les plus frappants de l'insécurité dans l'état de nature est celui d'un dormeur individuel, assoupi sans défense face à la masse des périls et des prédateurs qu'il peut redouter chaque nuit. Il en découle que l'une des obligations les plus élémentaires de la République est d'assurer la sécurité du dormeur, eu égard non seulement aux dangers effectifs mais aussi – de façon non moins importante – à l'inquiétude qui s'y rattache. La protection que la République

assure au dormeur intervient dans le cadre d'une reconfiguration plus générale du rapport social entre sécurité et sommeil. [...] Les premières grandes républiques bourgeoises, à l'instar de celle, imaginaire, de Hobbes, se fondaient sur un geste d'exclusion, dans la mesure où leur existence était mise au service des besoins des classes possédantes. La sécurité offerte au dormeur ne concerne ainsi pas seulement la sécurité physique ou corporelle, mais aussi la protection de sa propriété privée et de ses biens pendant qu'il dort. Il faut ajouter que la menace potentielle qui trouble le sommeil tranquille de la classe possédante provient désormais des pauvres et des gueux [...]. La relation entre la propriété et le droit ou le privilège du sommeil réparateur trouve sa source au XVII^e siècle et demeure d'actualité dans les villes du XXI^e siècle. Les espaces publics sont aujourd'hui entièrement conçus pour dissuader toute velléité de sommeil, y compris – et ceci avec une cruauté intrinsèque – le design dentelé des bancs publics et d'autres surfaces en hauteur, destiné à empêcher qu'un corps humain ne puisse s'y allonger. Les phénomènes urbains, répandus bien que socialement négligés, des sans domicile fixe, recouvrent toute une série de privations, mais les plus aiguës concernent les dangers et les insécurités du sommeil sans abri. »

« Le philosophe Emmanuel Levinas est l'un des penseurs qui ont essayé d'interroger le sens de l'insomnie au sein de l'histoire contemporaine. L'insomnie, propose-t-il, peut apparaître comme une façon de figurer l'extrême difficulté qui affecte la responsabilité individuelle face aux catastrophes de notre époque. Le monde moderne que nous habitons est marqué par la visibilité omniprésente d'une violence vaine ainsi que de la souffrance humaine qu'elle engendre. Cette visibilité, sous toutes ses formes, est l'éclat d'un regard qui se doit d'empêcher toute complaisance, de refuser le repos insouciant du sommeil. L'insomnie correspond à la nécessité d'une telle vigilance, au refus de fermer les yeux sur l'horreur et l'injustice qui se déversent sur le monde. Elle traduit l'inconfort lié à l'effort pour éviter l'inattention aux tourments d'autrui. Mais cet inconfort signe aussi l'inefficacité frustrante d'une éthique de la vigilance ; l'activité de témoin, sa monotonie, peut se réduire au simple fait de supporter le spectacle de la nuit, du désastre. C'est une activité qui n'est ni tout à fait publique ni complètement privée. Pour Levinas, l'insomnie hésite toujours entre l'absorption en soi-même et la dépersonnalisation radicale ; elle n'exclut pas la préoccupation pour autrui, mais elle n'offre pas non plus la claire notion d'un espace pour la présence de l'autre. Nous y faisons l'expérience de la quasi-impossibilité de vivre de façon humaine. Car il faut bien distinguer l'insomnie d'un état de veille permanente, avec l'attention presque insupportable portée à la souffrance, et la responsabilité sans limites qui en découle. »

Voilà, voilà. Est-ce que le philosophe parle d'une insomnie due à l'impossibilité d'échapper à une charrette de licenciements ? Ou l'expression d'une mauvaise conscience d'érudit, à l'abri des nécessités de la vie ordinaire, situation conquise dans un monde de pénurie organisée ? Sans oublier pour autant les situations où ce philosophe-ci fut broyé.

« Dans le moment historique où nous nous trouvons, cette condition de vulnérabilité a été coupée de sa relation aux formes collectives qui pouvaient, au moins à titre provisoire, assurer sa préservation ou son soin. La façon dont Hannah Arendt pose ces problèmes dans son œuvre est ici particulièrement instructive. Pendant des années, elle s'est servie des images de la lumière et de la visibilité pour rendre compte de ce qui était selon elle nécessaire à l'existence d'une vie politique substantielle. Pour qu'un individu dispose d'une effectivité politique, il faut un équilibre, un mouvement d'aller-retour entre l'exposition claire, voire crue de l'activité publique et la sphère protégée,

confidentielle de la vie domestique ou privée – ce qu'elle appelle les « ténèbres de la vie cachée ». Ailleurs, elle se réfère au « crépuscule qui baigne notre vie privée, notre vie intime ». Sans cet espace ou ce temps pour la vie privée, sans l'« illumination implacable de la présence constante d'autrui sur la scène publique », il n'y aurait plus la moindre possibilité de nourrir la singularité du moi, un moi capable d'apporter une contribution significative aux échanges qui ont trait au bien commun.

Pour Arendt, la sphère privée devait être distinguée de la poursuite individuelle du bonheur matériel, où le moi se définit par sa capacité d'acquisition, par ce qu'il consomme. Dans *La Condition de l'homme moderne*, elle cherche à caractériser ces deux domaines dans les termes d'un équilibre rythmique entre épuisement et régénération : l'épuisement résulte du travail ou de l'activité dans le monde d'une part et la régénération qui se produit régulièrement dans l'ombre et la clôture d'un espace domestique d'autre part. Arendt avait tout à fait conscience que son modèle de relations de soutien mutuel entre public et privé ne s'était que bien peu souvent actualisé dans l'histoire. Mais elle considérait que les possibilités mêmes d'un tel équilibre étaient profondément menacés par l'essor d'une économie dans laquelle il faut que les choses soient dévorées et jetées presque aussi vite qu'elles apparaissent dans le monde, rendant impossible toute reconnaissance partagée d'intérêts ou de buts commun. »

« Rare furent au XX^e siècle les voix à s'élever pour défendre l'importance sociale du rêve – parmi elles, l'une des plus célèbres fut celle de Breton, avec ses pairs du groupe surréaliste, dont Robert Desnos [connu pour sa capacité à se plonger dans des états de sommeil profond, des sortes de transe où des images de rêve se déversaient dans sa bouche pour en sortir sous forme verbale.] Stimulé par le travail de Freud mais conscient de ses limites, Breton insistait sur un rapport de réciprocité créatrice ou de circulation entre les rêves et les événements de la vie éveillée qui participerait d'une révolution sur le terrain de la vie quotidienne. Son intention était de détruire toute opposition entre l'action et le rêve pour affirmer au contraire que l'un nourrissait l'autre. Mais, au début des années 1930, au moment où Breton écrivait, ces propositions se heurtaient aux conceptions gauchises dominantes pour lesquelles l'engagement dans la *praxis* révolutionnaire apparaissait comme l'antithèse même du rêve considéré comme un simple désir impuissant de changement. La tournure que prirent ensuite les événements en Europe dans les années 1930 rendit à l'évidence plus difficile encore de saisir la pertinence politique des thèses de Breton. Il n'en reste pas moins que les pages, dans *Les Vases communicants*, où il imagine Paris vue à l'aube du haut de la colline du Sacré-Cœur présentent une extraordinaire évocation des désirs latents et des pouvoirs collectifs d'une foule de rêveurs. Il en appelle, dans ce moment liminaire entre obscurité et lumière, entre sommeil réparateur et journée de travail, à une collaboration encore à venir entre le travail et les rêves, propre à animer un désir de « balayer le monde capitaliste ». Il n'est pas étonnant que Freud, à qui Breton avait envoyé ce texte, lui ait répondu avec une incompréhension condescendante. »

La nuit des prolétaires

Jacques Rancière
Archives du rêve ouvrier, 1981, 1997
Librairie Arthème Fayard

Une spéciale dédicace à l'auteur de ce livre d'enquête, Jacques Rancière, qui est opportunément passé d'un marxisme orthodoxe (il collabora avec

Louis Althusser) à une tentative de réhabilitation de l'approche philosophique et esthétique, au moment de la faillite du projet socialiste en Europe et de la « trahison » des partis et syndicats « de gauche », entre la fin des années 1970 et les années 1980.

Il entreprend de réhabiliter les actes et les paroles populaires ainsi que la conflictualité (la mésentente) comme moteur nécessaire d'une démocratie véritable, pariant sur une égalité primordiale et déjà-là.

On propose quelques passages de l'introduction du livre cité, en précisant que ce travail de réhabilitation des sans-grades, prenant ses distances avec les méthodes « scientifiques » et empiriques des sociologues critiques, semble être une manière de contourner la difficile question politique de la « trahison » des avant-gardes révolutionnaires et de la « responsabilité » des intellectuel·les organiques de la classe ouvrière dans la discrétisation du projet d'émancipation révolutionnaire.

Un travail de tri sélectif pour imaginer, et trouver, des porte-parole légitimes, susceptibles de représenter dignement les masses ouvrières.

« La nuit des prolétaires : On ne verra dans ce titre aucune métaphore. Il ne s'agit pas ici de remémorer les douleurs des esclaves de la manufacture, l'insalubrité des taudis ouvriers ou la misère des corps épuisés par une exploitation sans contrôle. De tout cela, il ne sera question qu'à travers le regard et la parole, les raisons et les rêves des personnages de ce livre.

Quels sont-ils ? Quelques dizaines, quelques centaines de prolétaires qui ont eu vingt ans aux alentours de 1830 et qui ont, en ce temps, décidé, chacun pour son compte, de ne plus supporter l'insupportable : non pas exactement la misère, les bas salaires, les logements inconfortables ou la faim toujours proche, mais plus fondamentalement la douleur du temps volé chaque jour à travailler le bois ou le fer, à coudre des habits ou à piquer des chaussures sans autre but que d'entretenir indéfiniment les forces de la servitude avec celles de la domination ; l'humiliante absurdité d'avoir à quémander, jour après jour, ce travail où la vie se perd ; le poids des autres aussi, ceux de l'atelier avec leur gloriole d'hercules de cabaret ou leur obséquiosité de travailleurs consciencieux, ceux du dehors, attendant une place qu'on leur céderait volontiers, ceux enfin qui passent en calèche et jettent un regard de dédain sur cette humanité flétrie.

En finir avec cela, savoir pourquoi on n'en pas encore fini, changer la vie... Le renversement du monde commence à cette heure où les travailleurs normaux devraient goûter le sommeil paisible de ceux que leur métier n'oblige point à penser [...]

Le sujet de ce livre, c'est d'abord l'histoire de ces nuits arrachées à la succession normale du travail et du repos : interruption imperceptible, inoffensives, dirait-on, du cours normal des choses, où se prépare, se rêve, se vit déjà l'impossible : la suspension de l'ancestrale hiérarchie subordonnant ceux qui sont voués à travailler de leurs mains à ceux qui

ont reçu le privilège de la pensée. Nuits d'étude, nuits d'ivresse. Journées laborieuses prolongées pour entendre la parole des apôtres ou la leçon des instructeurs du peuple, pour apprendre, rêver, discuter ou écrire. Matinées du dimanche anticipées pour aller ensemble dans la campagne surprendre le point du jour. [...]

La plupart passeront leur vie dans cet anonymat d'où parfois émerge le nom d'un poète ouvrier ou du dirigeant d'une grève, de l'organisateur d'une éphémère association ou du rédacteur d'un journal sitôt disparu. Que représente-t-ils, demande l'historien ? Que sont-ils par rapport à la masse des anonymes de l'usine ou même des militants du mouvement ouvrier ? Que pèsent les vers de leurs poèmes et même la prose de leurs « journaux ouvriers » au regard de la multiplicité des pratiques quotidiennes, des oppressions et des résistances, des murmures et des luttes de l'atelier et de la ville ? Question de méthode qui veut allier la ruse à sa « naïveté », en identifiant les exigences statistiques de la science aux principes politiques proclamant que les masses seules font l'histoire et enjoignant à ceux qui parlent en leur nom de les représenter fidèlement. [...]

Assurément, ces gens-là, dont [les masses] s'efforcent habituellement d'éviter les sermons sur la dignité ouvrière et le dévouement évangélique, ne représentent pas le quotidien de leurs travaux et de leurs colères.

Mais c'est bien pour cela, parce qu'ils sont autres, que [les masses] vont les voir le jour où ils ont quelque chose à représenter aux bourgeois (patrons, politiciens ou magistrats) ; non pas simplement parce qu'ils savent mieux parler, mais parce qu'il y a à représenter aux bourgeois – par delà les salaires, le temps de travail ou les mille froissements du salariat – fondamentalement ceci, que les folles nuits de ces porte-parole prouvent déjà : que les prolétaires doivent être traités comme des êtres à qui plusieurs vies seraient dues. Pour que la protestation des ateliers ait une voix, pour que l'émancipation ouvrière offre un visage à contempler, pour que les prolétaires existent comme sujets d'un discours collectifs qui donne sens à la multiplicité de leurs rassemblements et de leurs combats, il faut que ces gens-là se soient déjà fait autres, dans la double et irrémédiable exclusion de vivre comme les ouvriers et de parler comme les bourgeois.[...]

L'histoire de ces nuits prolétaires voudrait justement susciter une interrogation sur ce souci jaloux de préserver la pureté populaire, plébéienne ou prolétarienne. Pourquoi la pensée savante ou militante a-t-elle toujours besoin de charger un tiers maléfique – petit-bourgeois, idéologue ou maître penseur – des ombres et des opacités qui troublent l'harmonieux rapport entre sa conscience de soi et l'identité à soi de son objet « populaire » ? Ce tiers maléfique ne serait-il pas commodément forgé pour conjurer la menace, plus redoutable, de voir les philosophes du soir envahir le terrain de la pensée ? [...]

Ces interrogations n'engagent nul procès, mais expliquent pourquoi l'on

ne s'excuse pas ici d'avoir sacrifié la majesté des masses et la positivité de leurs pratiques aux discours et aux chimères de quelques dizaines d'individus « non représentatifs ». Dans le labyrinthe de leurs parcours imaginaires et réels, on a justement voulu suivre le fil d'Ariane de deux questions : par quels détours ces transfuges, désireux de s'arracher à la contrainte de l'existence prolétaire, ont-ils paradoxalement forgé l'image et le discours de l'identité ouvrière ? Et quelles formes nouvelles de méconnaissance viennent-elles affecter cette contradiction quand le discours des prolétaires épris de la nuit des intellectuels rencontre le discours des intellectuels épris des jours laborieux et glorieux du peuple ? Question à nous adressée, mais aussi vécue au présent dans les rapports contradictoires des prolétaires de la nuit avec les prophètes – saint-simoniens, icariens ou autres – du monde nouveau. [...]

Mais aussi, face au nihilisme de la sagesse officielle, il faut à nouveau s'instruire de la sagesse plus subtile de ceux dont la pensée n'était pas le métier et qui pourtant, en dérégulant le cycle du jour et de la nuit, nous ont appris à remettre en question l'évidence des rapports entre les mots et les choses, l'avant et l'après, le possible et l'impossible, le consentement et le refus. »

Un exemple de variation sur cette entre-acte entre « le grand soir » et « l'aube » où se lève une humanité nouvelle...

Une autre spéciale dédicace « pour aller ensemble dans la campagne surprendre le point du jour. » :

Antigone entrouvre la porte et rentre de l'extérieur sur la pointe de ses pieds nus, ses souliers à la main. Elle reste un instant immobile à écouter.

La nourrice surgit.

La nourrice
D'où viens-tu ?

Antigone

De me promener, nourrice. C'était beau. Tout était gris. Maintenant, tu ne peux pas savoir, tout est déjà rose, jaune, vert. C'est devenu une carte postale. Il faut te lever plus tôt, nourrice, si tu veux voir un monde sans couleurs.

La nourrice

Je me lève quand il fait encore noir, je vais à ta chambre pour voir si tu ne t'es pas découverte en dormant et je ne te trouve plus dans ton lit !

Antigone

Le jardin dormait encore. Je l'ai surpris, nourrice. Je l'ai vu sans qu'il s'en doute. C'est beau, un jardin qui ne pense pas encore aux hommes.

La nourrice

Tu es sortie. J'ai été à la porte du fond, tu l'avais laissée entrebâillée.

Antigone

Dans les champs, c'était tout mouillé, et cela attendait. Tout attendait. Je faisais un bruit énorme toute seule sur la route et j'étais gênée, parce que je savais bien que ce n'était pas moi qu'on attendait. Alors, j'ai enlevé mes sandales et je me suis glissée dans la campagne sans quelle s'en aperçoive.

La nourrice

Il va falloir te laver les pieds avant de te remettre au lit.

Antigone

Je ne me recoucherai pas ce matin.

La nourrice

A quatre heures ! Il n'était pas quatre heures ! Je me lève pour voir si elle n'était pas découverte. Je trouve son lit froid et personne dedans.

Antigone

Tu crois que si on se levait comme ça tous les matins, ce serait tous les matins aussi beau, nourrice, d'être la première fille dehors ?

La nourrice

La nuit ! C'était la nuit ! Et tu veux me faire croire que tu as été te promener, menteuse ! D'où viens-tu ?

Antigone, *a un étrange sourire*

C'est vrai, c'était encore la nuit. Et il n'y avait que moi dans toute la campagne à penser que c'était le matin. C'est merveilleux, nourrice. **J'ai cru au jour la première, aujourd'hui.**

Antigone

Jean Anouilh, 1944

5. 2. Psychanalystes

5. 2. 1. Le rêve comme gardien du sommeil

« Ainsi, pour élaborer sa conception psychique du symptôme, Freud va-t-il décentrer son investigation vers ce produit psychique régressif banal, le rêve, produit psychique proche du symptôme diurne mais se différenciant de celui-ci par le fait que le travail de rêve appartient au fonctionnement psychique normal et est enchâssé dans un système narcissique nocturne, le système sommeil-rêve. Dès lors, si le sommeil est la condition d'apparition du rêve, c'est ce dernier qui s'avère être le gardien du sommeil. Et si l'attraction régressive dans le système sommeil-rêve est phénoménologiquement décrite en tant que *besoin de dormir* – la « pulsion de sommeil » de Freud (1932-1933)

–, elle est en fait à l'origine d'un *besoin de rêver*, d'une exigence que soit remplie une fonction économique précise. »

<https://shs.cairn.info/revue-francaise-de-psychanalyse-2008-4-page-1137?lang=fr>

On a là l'inversion logique, caractéristique de ce monde à l'envers de la marchandise³⁶ : c'est le produit, le rêve, qui est l'agent actif et non les conditions de la production, constituées ici par le dormeur ou la dormeuse en plein travail.

*Oui, « le rêve est le gardien du sommeil ». De la même manière que le contre-maître est le gardien du travail, par délégation du patron. Mais c'est toujours le ou la prolo qui bosse dans des conditions qu'il ou elle n'a pas choisies : l'usine et le bureau. Et dans la phase de travail du sommeil, ce patron, **c'est l'inconscient, c'est-à-dire le social incorporé.** Introjecté dit Marcuse :*



Allumeurs d'éclairage public
exercice d'allumage des lanternes au début du 20ème siècle

« La réalité qui nous fait face nous pénètre. Ce contre quoi nous crions n'est pas seulement extérieur, il est aussi intériorisé. Il semble nous envahir complètement pour se convertir en ce que nous sommes. C'est ce qui fait que notre cri est si angoissé, si désespéré. C'est ce qui fait aussi qu'il ne semble pas y avoir d'espoir. Parfois, même, notre cri est la seule lueur d'espoir. Il semblerait que l'on ne puisse pas échapper à la réalité, la réalité du capital. Comme l'affirme Marcuse : « *L'individu réprimé introjecte ses maîtres et leurs directives dans son propre appareil mental. La lutte contre la liberté se*

36 « Une marchandise paraît au premier coup d'œil quelque chose de trivial et qui se comprend de soi-même. Notre analyse a montré au contraire que c'est une chose très complexe, pleine de subtilités métaphysiques et d'arguties théologiques. En tant que valeur d'usage, il n'y a en elle rien de mystérieux, soit qu'elle satisfasse les besoins de l'homme par ses propriétés, soit que ses propriétés soient produites par le travail humain. Il est évident que l'activité de l'homme transforme les matières fournies par la nature de façon à les rendre utiles. La forme du bois, par exemple, est changée, si l'on en fait une table. Néanmoins, la table reste bois, une chose ordinaire et qui tombe sous les sens. Mais dès qu'elle se présente comme marchandise, c'est une tout autre, affaire. A la fois saisissable et insaisissable, il ne lui suffit pas de poser ses pieds sur le sol ; **elle se dresse, pour ainsi dire, sur sa tête de bois en face des autres marchandises et se livre à des caprices plus bizarres que si elle se mettait à danser.** »

Karl Marx, *Le Capital*, Livre I, Chapitre premier : La marchandise IV. Le caractère fétiche de la marchandise et son secret. Marx se faisait ainsi le premier interprète de la marchandise, mais pour établir la primauté des conditions de production, « secret » de la relation d'exploitation et de l'accumulation sans fin du capital.

reproduit dans le psychisme de l'homme comme auto-répression de l'individu réprimé, et son auto-répression défend ses maîtres et leurs institutions. » Herbert Marcuse, *Éros et civilisation*, 1963, p. 27. Cette introjection de nos dominateurs est l'introjection d'une réalité identitaire, aliénée (théorisée par Freud comme une réalité absolue, biologiquement déterminée, alors qu'il s'agit d'une forme de réalité historiquement spécifique), à laquelle nous subordonnons notre recherche de plaisir. Marcuse se réfère à la forme spécifiquement historique du principe de réalité en tant que principe de conduite. Paul Lafargue affirme la même chose en termes pré-freudiens dans ses premières lignes du *Droit à la paresse* (1880) : « Une étrange folie possède les classes ouvrières des nations où règne la civilisation capitaliste. Cette folie traîne à sa suite des misères individuelles et sociales qui, depuis des siècles, torturent la triste humanité. Cette folie est l'amour du travail, la passion moribonde du travail, poussée jusqu'à l'épuisement des forces vitales de l'individu et de sa progéniture. » »

John Holloway, *Changer le monde sans prendre le pouvoir*, Éditions Lux et Syllepse, 2007, p. 109.

On pourra modifier la proposition psychanalytique : « Le produit du travail du rêve est le gardien... de la société ! »

Devinette : si l'inconscient est le social incorporé dans les subjectivités des agent-es sociaux, que représente le psychanalyste et les autres professionnels de la normalisation des travailleurs et travailleuses de la nuit, qui souffrent pendant et après le travail du sommeil ?

Réponse proposée : **le psychanalyste est le syndicaliste de la nuit**, intermédiaire entre la dormeuse ou le dormeur et le patron du sommeil, l'inconscient social introjecté. Il entend les doléances, formule des interprétations pour apporter de la paix individuelle et sociale dans les dysfonctionnements des conditions de travail du sommeil et de la veille. Il existe, après la glorieuse époque de l'émergence de cette discipline (comme pour le syndicalisme ouvrier) de multiples tendances et chapelles plus ou moins structurées de spécialistes, professionnel-les de l'intégration et de la normalisation du sommeil. Certaines ont des prétentions subversives, analogues au syndicalisme révolutionnaire, mais avec l'intégration toujours plus poussées des « corps intermédiaires » dans le fonctionnement et la gestion des forces de travail vivantes, la plupart des obédiences concourent à ce rôle d'intermédiaire et de gestionnaire.

Et les conditions d'exercice de la séance ? La position standard (couché-e sur le divan) dit assez la reproduction de la remise de soi et de l'aliénation qui marque la situation de subordination. On reproduit chez son thérapeute la position de soumission pour faire revenir à la conscience les bribes de sa vie nocturne. Tout se passe dans la cure par le langage, essentiellement la parole, comme dans la majorité des situations de gestion et de pacification des antagonismes dans le monde éveillé du social ou du politique (voir les séances de « négociations » entre « partenaires sociaux »). Cependant, la psychanalyse attache aussi une importance aux faits (actes « manqués », lapsus, etc.) comme symptômes, ce qui permet heureusement de retrouver la relation réciproque de la pratique et du discours. Et de continuer à croire et faire croire que son intervention pourrait transformer le monde, au lieu de l'interpréter sans fin (comme la cure).

La référence à l'inconscient est l'expression du refoulement du social, par les agent-es sociales situées dans l'entre-deux, dans l'ambiguïté, l'ambivalence des structures sociales comme mentales. Il y a congruence (« Combien de points ? ») entre position sociale et position dans la cure psychanalytique pour ces intermédiaires.

Et la petite somme d'argent, les « honoraires » par lesquels le patient reconnaît son statut d'indignité et qui revient au psychanalyste ? C'est la cotisation syndicale obligatoire pour poursuivre le traitement thérapeutique...

Une fonction modernisée de la confession, à genoux dans le confessionnal, à payer l'intercesseur avec la divinité, avec des péchés plus moins mortels et quelques pièces dans les trons pour le denier du culte.

5. 2. 2. La critique de l'économie psychique du travail analytique

« Notre pratique est une escroquerie. Bluffer, faire ciller les gens, les éblouir avec des mots qui sont du chiqué, c'est quand même ce qu'on appelle d'habitude du chiqué... Du point de vue éthique, c'est intenable, notre profession... Il s'agit de savoir si oui ou non Freud est un évènement historique. [...] Je crois qu'il a raté son coup. C'est comme moi, dans très peu de temps, tout le monde s'en fouta de la psychanalyse. »
Jacques Lacan, 26 janvier 1977

On pourra se reporter, comme l'a fait le copiste, à quelques textes :

- La psychanalyse ne résiste pas à l'analyse : <https://www.erudit.org/fr/revues/psyedu/2013-v42-n1-psyedu04724/1061729ar/>
- Critique de la psychanalyse : [https://www.psychanalyse.com/pdf/CRITIQUE%20DE%20LA%20PSYCHANALYSE%20-%20WIKIPEDIA%20\(24%20Pages%20-%20401%20Ko\).pdf](https://www.psychanalyse.com/pdf/CRITIQUE%20DE%20LA%20PSYCHANALYSE%20-%20WIKIPEDIA%20(24%20Pages%20-%20401%20Ko).pdf)

Certaines essayent de sauver et de recycler la psychanalyse (le jeu de LA pulsion inconsciente), en la ré-arrimant à du Spinoza (les affects, la persévérance dans l'être, etc.) hybridé avec du Marx (la subordination salariale consentie). Résultat un livre prévu en deux volume (le premier a 600 pages...) : Pulsions, Frédéric Lordon et Sandra Lucbert, Éditions La Découverte, 2025. Va falloir traduire un peu pour que les masses du fond de la classe comprennent quelque chose... ! On peut avoir un aperçu sur internet, du Lacan modernisé...

<https://www.calameo.com/read/000215022fdd670d7cf0c>

Et ici une critique tentant de sauver la psychanalyse de la critique de ces deux non-initiés. On les laisse à leurs querelles de chapelles :

<https://www.palim-psao.fr/2025/03/pourquoi-je-ne-lirai-pas-le-dernier-livre-de-lordon-a-propos-de-pulsion-de-frederic-lordon-et-sandra-lucbert-par-sandrine-aumercier.html>

On peut aussi ne pas oublier la tradition dans le monde intellectuel de la fabrication de canular, de blague, d'imposture... Encore faut-il que cela soit drôle !

« Autant dire que vous êtes vous aussi perdu-es, dans la situation catastrophique actuelle, on vous en veut pas trop. Mais ce serait abdiquer de votre vocation de donneur et donneuse de sens professionnel-les ! »

« Dans ce livre [L'anti-Œdipe, Gilles Deleuze et Félix Guattari, Éditions de Minuit, 1972], devenu très vite une référence, puis tombé dans un oubli relatif, ils critiquaient la tendance majoritaire de la psychanalyse à être une machine à produire des individus. La psychanalyse pousse en général ceux qui la pratiquent, disaient-ils, à personnaliser leurs vies, à avoir une vision et une compréhension de plus en plus personnelles de ce qui les constitue. Elle « œdipianise », autrement dit elle inscrit les désirs et les délires des individus dans le triangle de la famille bourgeoise, invitant la personne à interpréter ses

rêves comme les expressions de fantasmes liés à des rapports familiaux (qui plus est passés). Certes, aujourd'hui, à la lumière du « progrès » effectués en matière de médicalisation (ainsi qu'à la lumière du développement des thérapies comportementalistes associée), on a tendance à relativiser le processus de normalisation propre à la psychanalyse. Fabriquer un individu à travers la canalisation des rêves de chacun dans le triangle familial passé, ce n'est tout de même pas comme fabriquer un individu flexible, convaincu du pouvoir tout faire de lui-même du moment qu'il le veut, de pouvoir savoir, faire et surtout *être* ce qu'il veut, quels que soient ses liens, y compris avec lui-même. Il y a là un processus de normalisation, et pour tout dire de fabrication individuelle, mille fois plus grave et plus réactionnaire que ne l'était le processus psychanalytique. On peut néanmoins renvoyer dos à dos ces deux processus dès lors qu'il s'agit de contester le projet de l'homme normal – ce projet de fabrication d'un individu qui croit vivre sa « sale » petite histoire (comme le disait Deleuze, identifiant sans ambage sale et personnel) – et de construire à la place des pratiques de résistance puissantes. » Miguel Benasayag et Angélique Del Rey, *De l'engagement dans une époque obscure*, Éditions du Passager Clandestin, 2011, p.89.

Le psychanalysme

Robert Castel, Éditions Maspéro, 1973

Recension de Marcel Turbiaux

Bulletin de psychologie, tome 27, n°312, 1974, p. 793

« Dans cet ouvrage, l'auteur interprète la psychanalyse à partir de son rapport au pouvoir - qu'elle réfuse - . C'est la première interprétation d'ensemble de ce point de vue.

Il dénonce le spécieux de la neutralité analytique : « *il n'y a pas deux problèmes, celui d'une « autre scène » où les productions de l'inconscient flottent en état d'apesanteur sociologique, et celui des utilisations « récupérées » de la psychanalyse. En situation duelle, le **contrat constitutif de la relation analytique** impose ses conventions en invalidant le système des forces sociales dans lequel la psychanalyse s'inscrit. Mais il le reproduit dans son dispositif. La neutralité analytique est neutralisation de ce qui, socialement et politiquement, n'est jamais neutre. C'est pourquoi elle est **neutralisante**.* »

Si la psychanalyse peut être « récupérée », c'est parce qu'elle est d'abord **récupérante**: « *ces pouvoirs dégagés dans le champ clos de la relation duelle sont si « neutres » qu'ils sont disponibles pour s'intégrer au système de contrôle dominant. Les adeptes de la psychanalyse qui peuplent un nombre croissant d'institutions psychiatriques, para-psychiatriques, pédagogiques, judiciaires, etc., n'en sont donc pas les soldats perdus. Il seraient plutôt les premiers bataillons d'une armée de rechange au service du pouvoir social de l'autorité-coercition à la persuasion-manipulation* ».

Ainsi, « *le psychanalyste a commencé dans la cité le voyage qu'il avait vocation d'entreprendre. Mieux que le psychiatre, encore amarré à l'héritage de l'asile, il y circule à l'aise. Mais porteur comme lui des*

*pouvoirs et des prestiges du spécialiste compétent, il retisse à travers son périple une très fine toile ». La gageure du *Psychanalysme* est d'en suivre les fils à la trace d'une méconnaissance partout portée par le discours sur l'inconscient, mais d'abord inscrite au foyer de son fonctionnement le plus «irréprochable». »*

*Contrat, travail, récupération, neutralisation : cela ne rappelle-t-il pas quelque chose comme un « retour du refoulé »... ? D'autres « corps intermédiaires », comme **le syndicalisme**, double du psychanalysme, dans la gestion neutre et neutralisante de la force du travail, en partenariat avec des institutions publiques et privées.*

« Le moment le plus décisif ans le processus de dévalorisation du rêve remonte peut-être à la dernière année du XIX^e siècle, quand Freud acheva son *Interprétation des rêves*. Il y désignait le rêve comme un camp retranché d'irrationalité primitive : « *La vie nocturne a recueilli ce qui fut autrefois notre vie éveillée, quand notre vie psychique était jeune et inhabile. [...] Le rêve est un fragment de vie psychique infantile qui a été supplantée.* » Freud était troublé par le rêve comme il l'était par les états de transe, et son travail en ce domaine est **un lit de Procuste** sur lequel il s'efforce de domestiquer ce qui échappait à son contrôle ou à sa compréhension. Même si nous sommes entrés depuis un certain temps dans une ère post-freudienne, les versions réductrices de ses idées sont devenues des lieux communs pour beaucoup de gens qui n'ont jamais ouvert son œuvre.

Le truisme si répandu selon lequel tout rêve est l'expression brouillée, déguisée d'un désir refoulé opère une réduction colossale de la multiplicité des expériences oniriques. La promptitude avec laquelle la culture occidentale a accepté les axes généraux d'une telle thèse est avant tout l'indice de la profondeur avec laquelle la primauté du désir et des besoins individuels a pénétré et structuré la compréhension bourgeoise de soi-même depuis le début du XX^e siècle. [...]

Ce qui est à présent devenu inavouable dans un tel environnement [médiatique], c'est toute aspiration au renversement collectif des situations omniprésentes d'isolement social, d'injustice économique et d'égoïsme obligatoire.

Le cantonnement par Freud des rêves à la sphère privée n'est que l'un des signes d'un effacement plus général touchant à la possibilité de leur signification trans-individuelle. Au cours du XX^e siècle, il était généralement impensable que des aspirations puissent concerner autre chose que des besoins *individuels* – désir d'une maison de rêve, d'une voiture de rêve ou de vacances de rêve. Freud fut loin d'être le seul à penser que le groupe ou la communauté ne pouvaient jouer qu'un rôle régressif dans l'économie du désir, et son œuvre est un exemple parmi d'autres de l'horreur bourgeoise face à la foule ou à la horde, dont les actions de groupe impliquaient inévitablement une répudiation irréfléchie et infantile de la responsabilité individuelle adulte. Mais la réduction psychanalytique ne se contente pas d'interdire les désires et les besoins qui transcendent le désir ou la soif individuels de posséder ; elle refuse aussi la possibilité d'une activité onirique comprise comme un processus incessant et turbulent de convergence entre le présent vécu et les fantômes d'un futur instable et encore indistinct. Elle enferme catégoriquement tout rêve, tout désir dans le champ clos des événements oubliés datant des toutes premières années de nos vies, et rabaisse encore

la puissance d'agir du rêveur en réservant à l'analyste la capacité de les comprendre. Si les rêves sont les véhicules de certaines aspirations, il se peut cependant que les aspirations qui y sont en jeu aient trait au désir insatiable qui pousse les êtres humains à outrepasser les limites qui isolent et privatisent le soi. »

Jonathan Crary, 24/7, *Le capitalisme à l'assaut du sommeil*

« En certaines occasions et du fait de la personnalité de certains de ses représentants, le mouvement psychanalytique a fait montre d'un fanatisme qu'on ne rencontre d'habitude que **dans les bureaucraties religieuses et politiques** »

Erich Fromm

Le dogme du Christ et autres essais, Éditions Complexe, 1975, p. 91.

Les rêves revisités

J. Allan Hobson, professeur de psychiatrie à la Harvard Medical School, et directeur de neurophysiologie au Massachusetts Mental Health Center, avance un modèle neurobiologique du rêve, le modèle dit d'activation-synthèse, qui démontre l'effondrement total de toutes les théories freudiennes sur le rêve, qu'elles soient d'ordre physiologique ou psychique.

L'hypothèse d'activation-synthèse propose un « mécanisme cérébral nécessaire et suffisant pour qu'il y ait rêve ». « Rêver est considéré, dans cette hypothèse, comme un processus endogène avec une dynamique propre, génétiquement déterminée. Il ne saurait y avoir de sens informatif caché dans ce processus ». Néanmoins, cette hypothèse serait moins déterministe que les théories antérieures, car elle suppose un système de traitement de l'information ouvert, capable de créer des informations nouvelles. Le processus d'activation-synthèse, s'oppose radicalement à la théorie freudienne, en faisant passer la signification du rêve « de l'opacité à la transparence, et en considérant que le processus onirique est plus progressif que récessif, (...) plus créatif que destructif. En un mot, comme un processus plutôt sain que névrotique ».

Pour Hobson, la théorie de Freud sur le rêve n'est donc que « spéculative et a priori », ne reposant sur « aucune preuve expérimentale » fondée sur des tests, d'autant que la théorie freudienne, ajoute Hobson, « n'est pas construite selon une logique qui la rende susceptible de vérification expérimentale », précisant « que les psychanalystes n'ont jamais défini quelle sorte de preuve pourrait infirmer leur théorie », ce qui serait le cas, pour la théorie des rêves, depuis presque quatre-vingt-dix ans.

Quelques considérations en vrac du clavieriste sur l'économie psychique de production du sommeil, les rêves et les cauchemars, les insomnies et l'ennui, etc.

Les formes anciennes (psychiatriques), renouvelées (psychanalytiques) et résolument modernisées (thérapies comportementales, médicamenteuses, assistées par Intelligence Artificielle) d'encadrement de la vie endormie et de ses symptômes et dysfonctionnements constituent le secteur de contrôle du quart ou du tiers de l'existence des humain-es. Ces formes de gestion et d'intégration s'articulent avec des institutions étatiques (asile puis hôpital psychiatrique puis secteurs psychiatriques plus ou moins « ouverts ») de manières traditionnelles et un brin obsolètes, ou avec des marchés émergents et de niches.

5. 3. Une approche sociologique :

Pour finir cette partie, un contre-point pour sortir de manière constructive de cette critique du psychanalyse.

L'interprétation sociologique des rêves

Bernard Lahire

Éditions La Découverte, 2017 et 2021

Quelques extraits des deux livres, des fragments d'une recension et d'interviews de l'auteur

*« Tout d'abord, on peut commencer par définir le rêve comme étant **la forme que prend la pensée durant le sommeil**. L'activité de pensée étant continue, elle s'adapte simplement aux conditions dans lesquelles elle est amenée à s'exercer : à l'état éveillé ou à l'état endormi, en privé ou en public, mentalement ou extérieurement (et de façon variable selon qu'elle s'exprime à l'oral ou à l'écrit, verbalement ou picturalement, etc.). Plus précisément, **le rêve est une séquence narrative d'images produites involontairement durant le sommeil** et le plus souvent vécues, au moment où les images se déroulent, **comme s'il s'agissait d'une expérience réelle**, avec toutes les émotions qui vont avec (peur, joie, colère, honte, angoisse, bien-être, etc.) »*

Dans *L'interprétation sociologique des rêves* (2017 – 2021), le sociologue Bernard Lahire montre que cet objet particulier qu'est le rêve, à l'instar du suicide ou des maladies mentales, est aussi un fait social et qu'il n'y a pas, en définitive, d'objets qui seraient plus sociaux que d'autres. L'être humain ne cesse pas d'être socialisé au moment où il s'endort ; la bizarrerie apparente du rêve masque **des logiques incontestablement sociales**. Et dès l'introduction, l'auteur avertit : *« Lorsque les enquêtés s'endorment, les sociologues ferment les yeux. »* Il cherche donc à comprendre comment les dispositions sociales incorporées puis réactualisées en contexte particulier structurent l'action individuelle jusque dans *« ses plis les plus singuliers »*.

*« Le dispositionnalisme sociologique ne présuppose pas que les dispositions et compétences dont sont porteurs les individus sont **consciemment et volontairement mises en œuvre et contrôlées, ni même qu'elles sont connues d'eux**. Mais l'étude du rêve contraint les chercheurs à se rendre compte de l'étendue de l'activité psychique **cohérente, quoique non volontaire**, mise en œuvre par les individus. Par leurs nombreuses bizarreries, les récits de rêves forcent à voir le sourd processus de rapprochements analogiques inconscients qui poursuit incessamment son œuvre. Inversement, dans la vie éveillée, les récits plus ou moins cohérents de nos pratiques nous le font trop souvent oublier. »*

Il pointe diverses insuffisances qui affaiblissent l'interprétation des rêves par la psychanalyse. Le modèle proposé par Freud est entaché, selon lui, d'un triple réductionnisme :

- un déterminisme exclusivement infantile et familial évacuant le social.

- une interprétation monocausal : le rêve est l'accomplissement (déguisé) d'un désir sexuel. Dans ses *Méditations pascaliennes*, Pierre Bourdieu invitait à analyser « *la transformation de la libido originaire, c'est-à-dire des affects socialisés constitués dans le champ domestique, en telle ou telle forme de libido spécifique, à la faveur notamment du transfert de cette libido sur des agents ou des institutions appartenant au champ du social.* » Lahire invite à **traquer dans le monde onirique les rapports de pouvoir, qui sont aussi structurants que la sexualité.**

- et événementiel, en privilégiant l'évènement sur les processus tout en ayant une approche qui refoule l'histoire sociale.

Cependant, prenant appui sur la notion d'*habitus* (terme qu'il ne reprend pas à son compte), comme système de dispositions, incorporé de manière non consciente par les agent-es sociales et générant des manières de faire et de voir, Bernard Lahire établit un lien avec la psychanalyse, fondée sur l'inconscient. L'*habitus*, c'est l'inconscient du social sédimenté à l'intérieur des individus, à l'état non verbal. C'est cette approche que le sociologue appelle *dispositionnaliste-contextualiste* : ces dispositions à penser et à agir, présentes à l'état latent, se manifestent dans des contextes spécifiques et dans des rapports réciproques entre l'individu et le social. Pour lui, les expériences passées non nécessairement conscientes à l'individu, constituent ce qu'il appelle le « *continent du non-conscient* », et demeurent de ce fait justiciables d'une analyse sociologique, mais sans prétention thérapeutique.

« [...] *les êtres humains peuvent être à la fois conscients et dans l'illusion de ce qu'ils font, ils peuvent être aussi conscients et sans contrôle sur la nature de leur flux de conscience, et ils sont le plus souvent conscients sans savoir ce qui détermine les produits de leur conscience et en ignorant à peu près tout des opérations cognitives qu'ils mettent en œuvre [...].* »

« *Refoulement, répression, censure, lutte, rapport de force, contournement de la censure, compromis, etc. – autant d'expressions que l'on trouve sous la plume de Freud –, l'appareil psychique freudien ressemble à un espace politique au sein duquel se jouent en permanence des batailles entre des forces opposées. Le modèle politique ou polémologique de fonctionnement de l'appareil psychique donne l'impression d'un monde de haute surveillance où tout message doit être codé et où une machine à chiffrer extrêmement sophistiquée, quasi machiavélique, transforme tout, afin que le message initialement inacceptable, celui de l'inconscient, ne soit plus reconnaissable par les puissances surveillantes [le surmoi].* »

Récusant la position du psychanalyste, qui révélerait une vérité, cachée à son patient, par le « travail du rêve » (par symbolisation, métaphore, condensation, déplacement ou substitution), cette approche du rêve est caractérisée par l'hypothèse d'**une absence de censure**. Le rêve constitue donc une des formes d'expression les plus libres, car affranchie des normes et des codes régissant l'ordinaire des relations et des manifestations culturelles collectives, situations dans lesquelles s'exercent de véritables censures (de classe, de genre, de statut).

« Si vous comprenez que le rêve est composé d'images qui ne s'adressent à personne d'autre qu'à soi, et tenez compte du fonctionnement analogique ou associatif de l'esprit humain, vous n'avez plus besoin de l'hypothèse freudienne d'un contournement de la censure pour saisir la nature du langage onirique, et **vous pouvez mettre au jour les problèmes qui hantent les rêveurs.** »

« Le rêve apparaîtra finalement, à l'opposé de ce que crut Freud pour des raisons qui seront examinées de près, comme **l'espace de jeu symbolique le plus complètement délivré de toutes les sortes de censure**, tant formelles que morales, qui saisissent impitoyablement les rêveuses et les rêveurs dès leur réveil. La communication de soi à soi dans laquelle s'exprime le rêve, bouleversant les conventions langagières et narratives, libérant les rêveurs de toute espèce de retenu, constitue en quelque sorte le plus intime des journaux intimes, l'expression la plus franche de toutes les formes de franc-parler. Le rêve livre de ce fait, à qui veut s'y intéresser, des éléments de compréhension profonde et subtile de ce que nous sommes. Son étude permet, au fond, de savoir ce qui nous travaille obscurément, et de comprendre ce qui pense en nous à l'insu de notre volonté. »

« Le rêve va droit au but. [...] C'est un lieu où la censure est largement levée. [...] C'est le plus franc des marchés francs, par l'absence des censures adoptées, sous contraintes, dans les interactions éveillées, plus ou moins officielles. »

Le sociologue propose d'adapter son cadre méthodologique à l'objet du rêve, en distinguant trois séquences constitutives de l'expérience onirique :

- la situation éveillée « *ante-rêve* », qui est marquée par l'interaction entre les préoccupations du rêveur ou de la rêveuse, ses dispositions et le contexte pré-onirique.

« Les schèmes affectifs, schémas d'expériences ou dispositions dont sont porteurs les rêveurs ne marquent leur présence dans le rêve que parce qu'ils ont été déclenchés par des événements ou des situations de la vie éveillée, le jour même du rêve ou les jours précédents. »

- la situation de sommeil, au cours de laquelle les dispositions de la rêveuse ou du rêveur interagissent avec des stimuli internes et le cadre du sommeil pour générer le rêve.

« Le dernier élément central de la formule générale d'interprétation du rêve est le cadre du sommeil, c'est-à-dire le contexte dans lequel les images du rêve se déploient. »

- la situation éveillée « *post-rêve* » où les souvenirs de rêves se combinent au nouveau contexte d'éveil et aux dispositions, produisant les récits de rêves. **Le processus de fabrication des rêves** est ainsi marqué par le jeu entre le passé incorporé de l'individu, l'ensemble des préoccupations, conscientes ou non, qu'affronte l'individu et qui évoluent tout au long de la vie, et des événements déclencheurs significatifs provenant du contexte *ante-rêve*.

« C'est l'analogie qui se révèle ainsi centrale dans la pensée du rêve comme dans la pensée hors rêve en associant les choses qui ont un air de ressemblance. Mais à **l'association par analogie s'ajoute l'association par contiguïté**, qui fait que deux choses sont mentalement indissociables, l'image de l'une appelant immédiatement l'image de l'autre, parce qu'elles sont souvent rattachées dans l'expérience réelle du rêveur. »

Bernard Lahire émet l'hypothèse que l'espace du rêve est **le lieu de traitement des problèmes en cours non résolus**, mais qui font écho à des situations problématiques du passé. *« Il n'y a pas de rêves heureux. [...] Les choses qui ne font pas problèmes pour les individus, ne rentrent pas dans les rêves. »* À l'instar de la littérature qui offre aux écrivains la possibilité de transposer leurs expériences marquantes, ou des pratiques culturelles plus généralement, le rêve met en jeu la « *problématique existentielle* » du rêveur. La sociologie des rêves devient de ce fait une sociologie des préoccupations ou des soucis.

« Et pourtant ce qui «travaille» les rêveurs et les rêveuses durant leur sommeil est fondamentalement lié aux problèmes auxquels ils sont confrontés dans la vie éveillée, et qui sont déterminés par leurs expériences sociales passées comme présentes. La sociologie des rêves est une sociologie des soucis ou des préoccupations. »

Cependant : *« Ma conviction est que le rêve n'a pas de fonction unique et que ce n'est pas en se demandant à quoi il sert qu'on peut parvenir à mieux le comprendre. »*

En conclusion du second volume, le sociologue déclare : **« Démontrer que l'on peut interpréter scientifiquement des rêves si l'on formule adéquatement les problèmes, si l'on se pose les bonnes questions et que l'on met en œuvre des méthodes appropriées, voilà ce que je me suis efforcé de faire. Les lecteurs jugeront si cet objectif a été atteint. J'ai en tout cas fait de mon mieux pour tenter de les en convaincre. »**

Le clavier et copiste ajoutera, au vu des huit « cas » de rêveurs et rêveuses illustrant le volume 2, que les exemples donnés sont assez resserrés du point de vue des caractéristiques sociales. La plupart des cas présentés sont des jeunes, hommes et femmes, ayant fait ou faisant des études supérieures, toujours en études ou en emploi, alors que ce n'est que la moitié d'une classe d'âge des nouvelles générations qui accède à ces études supérieures.

*Que les contenus des rêves soient en corrélation, et en causalité, avec la position de classe apparaît comme « naïf » aux yeux du sociologue. Il préfère mettre en avant l'ensemble des dispositions incorporées selon l'enfance, la profession, l'âge, le genre, enfin les influences de la trajectoire sociale, ascendante ou descendante. Cependant, c'est bien la situation de classe, de genre et de statut qui conditionne fortement les conditions matérielles du sommeil (voir plus haut, la première partie de cette brochure, ainsi que l'**annexe**).*

Un des apports de cette approche est de laisser de côté la censure qui a été présumée par la théorie psychanalytique, permettant de valider à coup sûr l'interprétation par le praticien : « Si vous n'êtes pas d'accord, c'est que vous résistez ! ».

Voilà donc une piste : les actions collectives (par opposition au sommeil concret et privé, personnel) doivent se saisir de cette absence de censure, présente dans la vie onirique, pour produire des effets dissolvants sur les structures sociales oppressives à l'état éveillé. Certaines situations sociales peuvent permettre d'expérimenter des relations sociales en abaissant, voire annulant, le niveau de censure habituellement imposé : dans les formes ritualisées de transgression des interdits et de monde inversé, les fêtes collectives, les célébrations de tous ordres (sportifs, militants), les carnivals, habituellement

instrumentalisées pour produire un effet de catharsis sur le monde social, de manière à le « purger » de certaines des conséquences de ses antagonismes. Cette possibilité ne dit cependant rien de son contenu, progressiste ou régressif.

La censure existe mais elle s'exerce dans la vie éveillée, par l'intermédiaire de tous les apprentissages, les formatages, les normalisations, les inhibitions qui forcent le consentement sous contrainte.

Citations pour bien compromettre l'ensemble de ce texte... :

« **Il faut faire de la vie un rêve, et faire d'un rêve une réalité** » attribué à Pierre Curie. « **Rêver seul ne reste qu'un rêve, rêver ensemble devient la réalité** » attribué à John Lennon.

*On renvoie à la dernière partie de ce texte (**la critique de l'économie politique du sommeil capitaliste**) pour une proposition d'analyse critique en prenant en compte les deux faces du sommeil : **le sommeil concret**, et ses conséquences physiologiques ainsi que son produit onirique analysé par le sociologue Bernard Lahire, **le sommeil abstrait**, comme reproducteur de la valeur de la force de travail, donc de toute valeur, déterminée par la position dans la division et l'organisation capitaliste de la production matérielle et symbolique. Valeur au sens « économique » et matériel, mais aussi valeur au sens « symbolique » de validité de cette organisation sociale spécifique.*

6. La critique de l'économie politique du sommeil capitaliste

6. 1. Remugles d'insomnie

- Oh, temps de sommeil ; oh, temps de travail, suspend ton vol *de nos vies* !
- Avaler le temps ou l'accélérer. Courir après le temps ou le ré-arrimer à nos vies ? Jouir du temps... qui passe ou dépasser le temps de la jouissance ?
- Il s'agirait de libérer le sommeil du capitalisme ? Non, il ne s'agit pas de libérer le sommeil **capitaliste** mais d'abolir le **capitalisme** !
- La Révolution vaillante en veillant !
- La Rêve évolution en rêvant !
- « Nuit Debout ! » ... parlons beaucoup, mais n'agissons jamais...
- Le Crépuscule comme prélude aux actions subversives, profitant de la nuit pour s'organiser collectivement : la guerre dite des Demoiselles (1829 à 1832 en Ariège), et les visages noircis pour se fondre dans la nuit ; les révoltes luddites et les destructions nocturnes de fabriques ; les insurrections urbaines, etc. Le Grand Soir et le petit matin...
- Les mobilisations politiques se surajoutent à la saturation du temps social par les relations contraintes (professionnelles, familiales, amicales). Prenant sur son temps de repos, le militant et la combattante se trouvent rapidement au bord du **burn-out de l'activiste**. Pour bien lutter, il faut bien dormir.
- L'intégration des acquis des luttes sociales émancipatrices, comme antagonismes aux normes dominantes, demande du temps et surtout du temps de sommeil. En « exploitant » les capacités de mémorisation de l'organisme, mais pendant de nombreuses expériences : les grèves « saute-mouton », les mobilisations par intermittence (du spectacle politique...) sont noyées dans l'ordinaire des jours et des nuits, neutralisées par le sommeil capitaliste des longs moments d'attente.
- Dormir, c'est être à nouveau en forme... pour être exploité-e. Ne pas dormir, c'est être incapable de lutter. Mais en avoir alors le temps ?
- Il faut s'instruire, discuter et agir pour se sortir de l'aliénation : prendre sur son sommeil (voir *La Nuit des prolétaires*, plus haut). Mais si on ne dort pas assez, on est incapable d'apprendre.
- Sur ses différentes facettes, le sommeil est un reproducteur des inégalités, un instituant (à l'inverse d'un institué ou d'une institution), un processus. D'autant plus difficile à comprendre et à combattre dans sa version de sommeil capitaliste ! Le sommeil est un champ de bataille privé où s'étreignent les spectres et les fantômes du monde social mais sans pouvoir les faire advenir dans la réalité sociale.
- Le manque de sommeil, avec le manque de pain et d'images « claires et distinctes » sont d'un côté l'expression de ce monde capitaliste de la pénurie organisée dans l'abondance. D'un autre côté, l'un des obstacles majeurs aux luttes pour l'égalité.
- Les conséquences de l'épuisement systématique du manque de sommeil ne sont pas un complot de la bourgeoisie. C'est un **reste à charge** qui n'est jamais comblé, une fois que les comptes de l'exploitation capitaliste ont été bouclés.
- « *La crise actuelle de la civilisation humaine est la crise du sommeil de l'avant-garde.* » d'après Léon Trotsky, *Le Programme de Transition*, 1938. (dans sa version originale : la crise actuelle de la civilisation humaine est la crise de sa direction révolutionnaire...)
- « Prolétaires de toutes les chambrées, rêve éveillez-vous ! »
- Quel est l'équivalent du somnambulisme dans la période de veille ? L'aliénation marchande ? L'automatisme ?

- Le somnambulisme et l'errance (voir les dérives psycho-géographiques des situationnistes) sont l'expression non-consciente de cet aspect paradoxal et contradictoire d'un sommeil éveillé et d'un éveil endormi : un imaginaire pré-révolutionnaire !

- Le noctambule, le rêve éveillé, le salaire du sommeil, le salaire de la peur, le profit de l'insomnie ?

- A quoi ressemble, ou **quel est le nom de la grève généralisée du sommeil ?**

- Ah, non, il ne s'agit pas de faire la grève généralisée du sommeil mais **la grève du zèle de la nuit** : et tout y passe : les inégalités de travail (conditions et rémunérations), de conditions de vie, l'aliénation de sa vie. Pouvoir pioncer et profiter tous les jours d'un bon roudillon, c'est en finir avec cette « société » capitaliste et patriarcale ! Juste ça ? Ben oui...

- Pour un mouvement des **conseils du bon sommeil !**

- Définir une activité, un faire collectif qui empiète sur le « sommeil ». Donc reporter du temps de sommeil sur le temps de travail hétéronome et contraint : baisse du temps de travail et de loisir, par empiètement d'un temps de sommeil en mode éveillé. Moduler la quantité et la qualité, voir la productivité du sommeil. Exproprier les expropriateurs et expropriatrices de nos nuits ! Hors de nos chambres !

- Finalement promouvoir un quatrième temps au-delà du triptyque infernal : travail, loisir, sommeil : **le temps du jeu sérieux et collectif.**

Homo ludens

« Le jeu, ainsi que la politique, étaient au fondement de toute situation situationniste. En fait, le jeu est aussi fondamental à toute politique. Le jeu nourrit la politique, et l'homme politique a beaucoup en commun avec *Homo ludens*. Cette idée avait été brillamment exprimée par l'historien médiéviste néerlandais Johan Huizinga. [...] Dans *Homo ludens*, un texte publié au départ en 1938, Huizinga estimait que « l'homme qui joue » méritait de trouver sa place dans notre nomenclature aux côtés de l'*Homo sapiens* et de l'*Homo faber* (« l'homme qui fabrique »). Une des principales caractéristiques du jeu, disait-il, était d'être libre. Le jeu avait effectivement à voir avec la liberté, avec le fait de sortir de la vie réelle, d'entrer dans une sphère d'activité possédant ses propres règles. Là résidait la force du jeu. « Il pare la vie, écrivait Huizinga, il en compense les lacunes, et à cet égard est indispensable. »

Andy Merrifield, *Métro marxisme*, Éditions Entremonde, 2019, p.178.

- « **GESTIONNAIRE du sommeil ! Bureaucrate des nuits !** » entend-on du fond des dortoirs.

Un exemple d'impasse de la pensée critique
« Fatigué-es de tous les salons littéraires... »

La société de la fatigue,
de Byung-Chul Han,
Éditions PUF, 2024.

Extrait de l'emballage publicitaire :

« Byung-Chul Han dévoile dans ce court texte un changement de paradigme, le passage d'une société disciplinaire, où les contraintes sur l'individu se multiplient, à une société de la performance, où la contrainte sur l'individu ne vient plus de l'ordre social mais de l'individu lui-même. L'excès de travail et de performance est l'indice d'une exploitation du soi par lui-même, une auto-exploitation. La liberté individuelle devient contrainte pour maximiser le résultat de nos actions et de nos activités.

À rebours de l'accélération, de la précipitation, de l'hyperactivité, de la dispersion qui semblent caractériser notre époque, **le philosophe nous montre comment de la fatigue peuvent naître la sérénité, l'attention, la guérison.** »

Eloge de la paresse ? Non, en phase avec les thérapies néo-managériales, une proposition qui rappelle le recyclage et la résilience au service des « dégâts collatéraux » de la guerre de classes.

6. 2. Galop d'essai

On partira de ce lieu commun des thérapeutes et autres professionnel·les de la gestion et de la neutralisation des antagonismes sociaux : **le rêve est le gardien du sommeil**. On effectuera un pas supplémentaire : **le sommeil capitaliste est le gardien de l'ordre social**. Un jolie contradiction ici : dormir assez pour son patron de la journée (renouveler sa force de travail exploitée) mais pas assez pour l'exproprier (être trop stressé-e et épuisé-e pour se révolter)... Et on aura également en mémoire que ce sont les mécanismes d'association par analogie qui révèlent toute leur prégnance dans les productions mentales. Pour le sommeil et le rêve, allons-y avec les analogies et les contiguïtés, voire les représentations dominées par les oppositions binaires. *Et c'est parti !*

- Le rêve, avec toutes les références érudites sur les sociétés exotiques ou les époques antiques, semble destiner à remplir une fonction thérapeutique pour l'individu et « sa » société. Une tentative de neutralisation des conflits intérieurs s'opérerait à l'occasion du sommeil comme expérience réitérée tout au long de sa vie. On obtient, sous un savant mélange de références, un message simple : si le rêve est le gardien du sommeil, le sommeil est alors le gardien de la paix sociale, avec ses rapports de domination et d'exploitation. A l'extinction répétée de la conscience répond l'extinction des antagonismes dans l'économie psychique de la nuit. Le sommeil se voit affubler d'un rôle conservateur et contre-révolutionnaire. *Quoi d'autre ?*

- Prenant le contre-pied de cette présentation, le sommeil et le rêve peuvent tout autant être vu comme des espaces encore épargnés des violences et des oppressions du monde éveillé. Alors, on pourra trouver dans le sommeil et l'activité onirique des indices, encore à l'état latent, des potentialités révolutionnaires, comme résolution, encore virtuelle, des contradictions de toute nature de la réalité sociale. *Mais encore ?*

- Le sommeil est d'autre part **un rapport social projectif**³⁷, c'est-à-dire un écran où projeter ses fantasmes, constitutif de son rapport au monde et d'une connaissance pratique éprouvée en fonction de sa position sociale. Tout le monde peut donc ici apporter sa contribution, et donc pourquoi pas celle-ci ? *Donc... ?*

Intermède :

L'État veilleur de nuit

D'après la propagande des libertariens
http://wikiland.org/fr/Night-watchman_state

L'État veilleur de nuit, également appelé État minimal ou minarchie, dont les partisans sont connus sous le nom de minarchistes, est un modèle d'État limité et minimal, dont les fonctions dépendent de la théorie libertarienne. Les libertariens de droite le soutiennent uniquement comme garant du principe de non-agression en fournissant aux citoyens l'armée, la police et les tribunaux, les protégeant ainsi contre les agressions, les vols, les ruptures de contrat, la fraude et en appliquant les lois sur la propriété.

Le terme « État veilleur de nuit » (en allemand : *Nachtwächterstaat*) a été inventé par le socialiste allemand Ferdinand Lassalle dans un discours prononcé à Berlin en 1862, dans lequel il critiquait l'État bourgeois - libéral à gouvernement limité, le comparant à un veilleur de nuit. L'expression s'est rapidement imposée comme une description du gouvernement capitaliste, même si le libéralisme a commencé à signifier un État plus impliqué, ou un État avec une sphère de responsabilité plus large.

Le terme dérive du système de surveillance utilisé par diverses villes européennes à partir de la période médiévale. La milice volontaire fonctionnait comme une garde de la ville pour le maintien de l'ordre intérieur et contre les agressions extérieures.

37 A propos de projection et d'identification projective, et c'est pour le dessert de cette brochure : « *L'idée centrale est de rapporter les situations de **projection et/ou d'identification projective**, les fantasmes afférents ainsi que l'éprouvé par le sujet (éventuellement en cours de constitution) envers un objet (lui-même éventuellement partiel) à un recouvrement plus ou moins important, dans la psyché du sujet, entre l'image de soi et l'image de l'objet, correspondant au partage d'une ou plusieurs représentation(s) de trait(s), appartenant donc à la fois aux deux images. Cette situation résulterait du fonctionnement automatique d'un mécanisme projectif fondamental.* »
<https://shs.cairn.info/revue-psychologie-clinique-et-projective-2015-1-page-93?lang=fr>



Ci-dessous : *La Ronde de nuit* par Rembrandt, 1642.

A droite : *Le veilleur de nuit endormi* par Carl Spitzweg, 1875.

- Dans le cadre de cette critique de l'économie politique du sommeil capitaliste, on considérera que **le sommeil est le prolétariat de la vie sociale** : la base (re)produisant (presque) tout, mais n'en maîtrisant (presque) rien. La nuit fournit et reproduit en permanence les conditions de possibilité de la vie éveillée, qu'elle que soit les positions **sociales** des dormeuses et dormeurs (sur le côté ? sur le dos ? sur le ventre ? en chien de fusil ? etc. Non, c'est une blague !) *Et ainsi de suite.*

- Le sommeil est le champ spatio-temporel où l'individu-e social-e tente de résoudre, de façon illusoire, les contradictions, les frustrations de sa vie sociale éveillée *ici et maintenant* et les anticipations, réalistes ou démesurées, les « chances » de réussite ou d'échec de ses stratégies pratiques de reproduction. Si des réminiscences et des influences de la vie inconsciente passée (tout le pathos infantile et les traumatismes familiaux) peuvent se manifester, ce ne sont que les apparences et les déguisements des contraintes réelles. Agent-es représentants de ce monde capitaliste, les thérapeutes tombent dans le panneau et prennent les effets (les symptômes présents, attribués à des événements durant l'enfance) pour les causes (les situations interpersonnelles et sociales vécues tout au long de l'existence). *Quand même, et alors ?*

- Si le rêve (d'un autre monde possible espéré) est bien le gardien du sommeil (de la révolution sociale en sommeil permanent, malgré quelques crises de somnambulisme collectif caractérisé, 1871, 1917, 1936, ...), alors il reste un interstice entre le rêve éveillé et le cauchemar perpétuel : convaincre ce gardien (l'activité onirique) de passer dans le camp du sommeil (du prolétariat), de devenir traître à sa propre fonction. Que ce gardien zélé qui garantit les intérêts de son maître (l'inconscient social du statu quo, présent dans toutes les têtes), ouvre la porte de la cellule du lit (mais pourquoi tant de lits avec des barreaux...? Pourquoi s'enfermer chaque soir dans un **lit clos...**?) pour permettre de se saisir, pendant le sommeil, des expériences émancipatrices de la vie éveillée.

Ces expériences sont les matériaux indispensables à l'élaboration d'autres perceptions et représentations des rapports sociaux, et donc de l'affaiblissement des normes et préjugés dominantes. Indispensables mais pas suffisants, car c'est pendant le

sommeil que les contenus nouveaux, associés à des émotions nouvelles, se heurteront et se confronteront aux habitudes de pensée et d'agir. Les modifications permises par les phases de sommeil, et notamment par une subversion de son gardien, sont un processus qui demande du temps. Rien à voir avec une conversion ou une prise de conscience instantanée et miraculeuse... *Là, je ne vois pas bien...*

- Le sommeil et ses diverses conditions et productions (dont les rêves) sont tissées de part en part de social. Et son étude permet de se confronter aux déterminismes sociaux, sans les censures (non-conscientes) et les approximations et euphémismes (conscientes) *de la vie éveillée*. Sans éluder les difficultés de l'enquête puisque les rêves ne peuvent être retranscrits qu'à l'état de veille, c'est paradoxalement le social qui se fait voir dans une situation, vécue comme intimement personnelle et privée, un dialogue de soi à soi. C'est « la voie royale » d'accès à l'inconscient, ou plutôt le non-conscient *du social*, incorporé dans les cerveaux des dormeuses et des dormeurs. *Bon, bon, c'est pas clair !*

6. 3. Le sommeil comme champ de bataille

Mettons de côté ce galimatias psychologisant et individualisant.

Et proposons cette autre hypothèse : le sommeil est un champ de bataille où se nouent et se jouent les contradictions et les violences des trois espaces sociaux intriqués et des rapports sociaux abstraits et concrets, symboliques et matériels, arbitraires et contraints :

- **l'espace des classes sociales**, dominé par les logiques capitalistes : concrètement, dans une approche matérialiste, le lieu de travail du sommeil (le logement), avec les contraintes découlant de sa position dans la division capitaliste du travail (maîtrise de ses horaires ou horaires décalés, travail de nuit, chômage, intermittence, etc.) pour ce qui est des emplois de son temps de travail, de loisir et de sommeil. Ou encore l'espace de la marchandise et du **temps abstrait et concret** (voir plus bas).

- **l'espace des statuts sociaux** : dominé par les logiques de classifications et de stratifications des statuts, notamment relatif au statut de son logement, lieu d'exercice du travail du sommeil pour la très grande majorité des agent-es social-es. Propriétaire, locataire, occupant-e sans droit ni titre ; trajectoire résidentielle ascendante (patrimonialisation intergénérationnelle) et la dignité sociale associée ou trajectoire résidentielle descendante et la honte sociale associée. Ces facteurs interagissent avec l'espace précédent, en ce qui concerne les revenus (salaire et rente), dans ce monde des échanges marchands et monétaires, et les patrimoines. Ou encore l'espace de production d'une marchandise spécifique : *l'habitus*, ou le social incorporé dans les têtes, et de **l'espace abstrait et concret** (voir plus bas... peut-être dans un autre texte !).

- **l'espace des classes de sexes** : dominé par le patriarcat et les logiques de reproduction sociale des individu-es : stratégies matrimoniales (endogamie, homogamie, hétérogamie), les trajectoires maritales et les stratégies de fécondité, d'éducation des

enfants, etc. Ou encore l'espace des genres et la production des marchandises humaines et les **relations abstraites et concrètes** (voir plus bas... peut-être dans un autre texte !).

L'annexe « **Sociologie du sommeil** » donne des indications sur l'influence de cet espace sur la quantité et la qualité du sommeil, notamment des mères, des parents avec enfants.

L'inconscience associée majoritairement à cette « troisième journée » est nécessaire à la mise en jeu des mécanismes permettant, ou plus ou moins incapables, d'apporter des solutions, illusoire, aux affrontements de ces trois espaces dans la petite tête d'un ou d'une individu-e isolé-e, immobile et sans possibilité d'intervenir sur la réalité sociale de manière consciente. Solutions illusoire, comme toutes les croyances religieuses et mystiques, car le rêve, ce fameux gardien du sommeil³⁸, s'il exprime d'une manière inversée et individualisée (vers le passé de l'individu-e et non vers l'à-venir du collectif) les troubles vécus au présent et les angoisses pour le futur, ne peut fournir des moyens d'agir et de penser dans la vie éveillée. Malgré les bons services des « spécialistes de la donation du sens » et autres psycho-thérapeutes bien intentionné-es.

« Les philosophes n'ont fait qu'interpréter le monde de différentes manières, ce qui importe c'est de le transformer. » Karl Marx, 11^e thèse sur Feuerbach, 1845.

Les philosophes ont, aujourd'hui, un peu descendu sur l'échelle de la respectabilité et de l'honneur, mais il reste du monde qui prétend occuper leur position. Au choix : les psychanalystes, les psychologues, les religieux, les militant-es politiques, les leaders charismatiques, etc. ...

La transformation du monde se fera en agissant collectivement dans la vie éveillée commune, en produisant des expériences pouvant être incorporées, de manière pédagogiques et transformatrices pendant le sommeil, afin de changer les représentations mentales. Les idées dominantes présentes dans toutes les têtes (la *doxa* des sociologues critiques) peuvent être combattues, délégitimées et éliminées pendant le sommeil mais avec des fragments de moments émancipateurs, élaborés *dans la vie éveillée*. Une autre formulation de l'alliance stratégique de la théorie (le travail mental pendant le sommeil) et de la pratique (les actes posés pendant la veille), et tout ça est toujours existant et mobilisable dans chaque humain-e, de manière « égale ». Nous sommes à nous mêmes notre propre *praxis* : alliance stratégique de la théorie des théoriciens et de la pratique des pratiquement riens : la lutte pour l'égalité est une lutte avec et contre l'inégalité.

« Prolétaires de toutes les chambrées, rêve-éveillez-vous ! »

6. 4. Une critique de l'économie politique du sommeil capitaliste

On propose un rapide exposé sur une notion centrale de la critique de l'économie politique du *travail* capitaliste, énoncée par Karl Marx dans *Le Capital*. Il propose de faire la distinction entre travail concret et travail abstrait, deux aspects du travail à l'origine des marchandises dans les économies d'échange inégal généralisé. C'est à partir de cette distinction qu'il formulera son hypothèse de l'accumulation du capital par l'extorsion

38 Le rêve, ce fameux gardien du sommeil ; comme l'intérêt général, ce gardien du bien commun de la « société » : ce fameux général qui a perdu toutes ses batailles !

d'un sur-travail au prolétariat, seul producteur de la valeur, comme actualisation du travail abstrait.

Le travail concret est la dépense de force physique et mentale, du point de vue d'un travail *privé*, en vue de la production d'une marchandise (d'un objet ou d'un service), échangeable sur un marché. Il s'appréhende au niveau matériel et par son insertion dans la division *technique* du travail.

Le travail abstrait est une caractéristique sociale et historique spécifique. Il est porteur d'emblée d'une dimension *impersonnelle* ou, pour mieux dire, *sociale*, comme reflet de la production pour l'échange, en vue d'une accumulation sans fin de valeur. Il structure l'ensemble des échanges sociaux dans le contexte historique du mode de production capitaliste. Il s'appréhende au niveau social et de son insertion dans la division *sociale* du travail. Il est **un rapport social antagonique avec le travail concret, rapport spécifique au capitalisme.**

Il est important de maintenir les deux dimensions, ou faces, du travail, comme les deux aspects des marchandises en tant que valeur d'usage **et** valeur d'échange. Ici, le travail concret privé **est aussi** social et abstrait, comme la valeur d'usage **est aussi** valeur d'échange. Et ce dans un rapport contradictoire : on ne peut pas penser (ou manier) une face sans prendre en compte l'autre face.

Un premier rapprochement entre travail et sommeil pourra être de partir du travail concret et de sa dimension **privée**, que l'on retrouve dans le sommeil privé, apparemment coupé de toutes interférences collectives et sociales. Mais en de nombreux exemples dans ce texte, ce sommeil privé entre en rapport conflictuel avec le sommeil social ou abstrait :

- dans ces conditions de production : notamment le statut du logement.
- dans sa durée et sa place dans la journée : entre professions et genres.
- dans sa qualité : selon la position dans la hiérarchie sociale de classe et de statut.

Un deuxième rapprochement consiste à souligner que la dimension double du sommeil passe par « l'égalisation » de tous les sommeils privés dans le sommeil social ou abstrait généralisé. Ici, on retrouve les évidences « naturelles » du sommeil humain universel, mais qui prend ici un caractère historique spécifique.

Par égalisation, on n'entend pas un caractère strictement quantitatif, puisque la « valeur » de chaque dormeur ou dormeuse est bien entendu différente, au regard de sa place dans la hiérarchie sociale et salariale. En effet, quand on passe du *modèle théorique* à la réalité sociale, il faut sur-ajouter la violence et l'arbitraire qui produit et maintient les rapports inégalitaires. Mais ces éléments pragmatiques font un peu désordre dans un docte exposé...

Prenons donc le terme « égalisation » au sens d'un **principe d'équivalence généralisé**, propre au capitalisme, par le biais des échanges marchands et monétaires. C'est la dimension *impersonnelle* du sommeil abstrait, qui se réalise par l'échange à l'état éveillé sur l'autre marché : le marché du travail. Un *pied d'égalité formelle* (et non réelle) permettant à ces marchandises humaines de paraître sur ce marché. Vous savez, l'égalité formelle du contrat de travail entre deux partenaires libres et « égaux » (pour la

« fraternité » un certain délais est à prévoir...) : la ou le propriétaire de sa (seule) force de travail et le ou la propriétaire des moyens de production ... ! (

Après cette mise en... neurones ? et pour la suite du développement, on propose quelques extraits d'un théoricien russe, victime des purges staliniennes.

Un saut direct par-dessus cet encadré est aussi possible...

Essais sur la théorie de la valeur de Marx

Isaac Roubine

II. La théorie marxienne de la valeur-travail

14. Le travail abstrait

Quelques extraits

<https://www.marxists.org/francais/roubine/Chapitre2-14.html>

Pour comprendre correctement la théorie marxienne du travail abstrait, il ne faut pas oublier un seul instant que Marx établit un lien indissociable entre le concept de travail abstrait et le concept de valeur. **Le travail abstrait « crée » la valeur, il est le contenu ou la substance de la valeur.** Le but que se propose Marx n'est pas (ainsi que nous l'avons souligné à plusieurs reprises) de réduire analytiquement la valeur au travail abstrait, mais de faire découler dialectiquement la valeur du travail abstrait. Et cela n'est pas possible si on ne voit dans le travail abstrait rien d'autre que du travail au sens physiologique. [...] Le travail physiologique est le présupposé du travail abstrait en ce sens que l'on ne peut parler de travail abstrait s'il n'y a pas dépense d'énergie physiologique de la part des hommes. Mais, précisément, cette dépense d'énergie physiologique **reste un présupposé, et non l'objet de notre analyse.**

La dépense d'énergie physiologique en tant que telle n'est pas du travail abstrait et ne crée pas de valeur. [...] Puisque **la valeur du produit du travail est une fonction sociale** et non une fonction naturelle, le travail qui crée cette valeur est une « *substance sociale* », et non une substance physiologique.

Le travail concret est la définition du travail du point de vue de ses **propriétés matérielles-techniques**. Le travail abstrait intègre la définition des **formes sociales** d'organisation du travail humain.

La transformation du travail **privé** en travail **social** ne peut s'accomplir que par l'intermédiaire de la transformation du travail **concret** en travail **abstrait**. [...] Le concept de travail abstrait présuppose que le **procès au cours duquel le travail devient impersonnel et égalisé soit un procès unique au cours duquel le travail se trouve en même temps « socialisé »**, c'est-à-dire inclus dans la masse totale du travail social. [...] Mais si cette égalisation précède l'échange, elle doit cependant se réaliser effectivement dans le

processus d'échange réel.

Marx a inlassablement répété que **la valeur est un phénomène social**, que « *les valeurs des marchandises n'ont qu'une réalité purement sociale (Wertgegenständlichkeit)* » (*Le Capital*, L. I, t. 1, p. 62 ; cf. note 4 du chapitre 11) et ne contiennent « *pas un atome de matière* ». **Il s'ensuit que le travail abstrait, créateur de valeur, doit être compris comme une catégorie sociale dans laquelle ne pénètre « pas un seul atome de matière »**. De deux choses l'une : ou bien le travail abstrait est une dépense d'énergie humaine sous une forme physiologique, et alors la valeur a aussi un caractère matériel réifié. Ou bien la valeur est un phénomène social, et le travail abstrait doit alors lui aussi être compris comme un phénomène social, lié à une forme sociale de production déterminée.

Si nous ne nous en tenons pas aux définitions préliminaires données par Marx dans les premières pages de son livre, et si nous nous employons à suivre pas à pas le développement ultérieur de sa pensée, nous trouverons dans son œuvre suffisamment d'éléments **pour une théorie sociologique du travail abstrait**.

Si le travail de la société doit pouvoir être utilisé dans telle ou telle sphère de production, il faut alors que chaque individu soit capable de passer d'une forme de travail à une autre.

Ainsi l'égalité physiologique des travaux est une condition nécessaire de l'égalisation et de la répartition sociales du travail en général. C'est seulement sur la base de l'égalité et de l'homogénéité physiologiques du travail humain, c'est-à-dire de la diversité et des possibilités d'adaptation de l'activité de travail des hommes, que le transfert d'une activité à une autre est possible. C'est sur cette base seulement qu'est possible **l'émergence du système social de division du travail**, et en particulier du système de la production marchande. Quand donc nous parlons de travail abstrait, nous présupposons un travail qui est socialement égalisé, et l'égalisation sociale du travail présuppose elle-même l'homogénéité physiologique du travail, sans laquelle la division sociale du travail en tant que procès social ne pourrait s'accomplir sous quelque forme que ce soit.

C'est seulement sur la base de la production marchande, qui se caractérise par un large développement de l'échange, un transfert massif d'individus d'une activité à une autre et **l'indifférence des individus à l'égard de la forme concrète du travail**, que peut se développer le caractère d'homogénéité de toutes les activités de travail en tant que **formes du travail humain en général**.

De même que les produits concrets du travail (par exemple les chaussures) ne révèlent leur caractère de valeur que si le produit dépouille sa forme concrète et est égalisé avec une somme donnée d'unités monétaires abstraites, le travail privé et concret contenu dans le produit ne révèle son caractère de travail social que s'il dépouille sa

forme concrète et se trouve égalisé, dans une proportion donnée, avec toutes les autres formes de travail, c'est-à-dire s'il se trouve égalisé avec une quantité donnée de travail impersonnel, homogène, abstrait, de « travail en général ». La transformation du travail privé en travail social ne peut s'accomplir que par l'intermédiaire de **la transformation du travail concret en travail abstrait**. D'autre part, la transformation du travail concret en travail abstrait signifie déjà son inclusion dans la masse de travail social homogène, c'est-à-dire sa transformation en travail social. Le travail abstrait est une variété du travail social ou du travail socialement égalisé en général. C'est du travail social ou socialement égalisé sous la forme spécifique qu'il revêt dans une économie marchande. Le travail abstrait n'est pas seulement du travail socialement égalisé, c'est-à-dire dépouillé de ses propriétés concrètes, du travail impersonnel et homogène. C'est du travail qui ne devient travail social qu'**en prenant la forme de travail impersonnel, etc., homogène**. Le concept de travail abstrait présuppose que **le procès au cours duquel le travail devient impersonnel et égalisé soit un procès unique au cours duquel le travail se trouve en même temps « socialisé »**, c'est-à-dire **inclus dans la masse totale du travail social**. Cette égalisation du travail peut se produire dans le procès de production direct avant l'acte d'échange, mais seulement mentalement et par anticipation. Dans la réalité, elle s'accomplit par l'intermédiaire de l'acte d'échange, par l'intermédiaire de l'égalisation (même si celle-ci se fait mentalement et par anticipation) du produit du travail considéré avec une somme d'argent donnée. Mais si cette égalisation précède l'échange, elle doit cependant se réaliser effectivement dans le processus d'échange réel.

Même si le producteur de marchandises est encore dans son atelier et si, à un moment donné, il n'entre pas en relation d'échange avec d'autres membres de la société, il n'en ressent pas moins déjà la pression de toutes les personnes qui entrent sur le marché, qu'elles soient ses fournisseurs, ses concurrents, les clients de ses concurrents, etc., et, en dernière analyse, **la pression de tous les membres de la société**. Ce rapport économique et ces rapports de production, qui se réalisent directement dans l'échange, étendent leur influence même au-delà de la durée des actes d'échange concrets donnés. **Ces actes laissent une empreinte sociale marquée sur l'individu** et sur le produit de son travail. Dès le procès de production direct lui-même, le producteur apparaît comme un producteur de marchandises. **Son travail a le caractère de travail abstrait et son produit le caractère de valeur**.

Ainsi la valeur est-elle du **travail « réifié », « matérialisé »** et, en même temps, une expression des **rapports de production entre les hommes**. Ces deux définitions de la valeur se contredisent l'une l'autre si l'on considère le travail au sens physiologique ; mais elles se complètent parfaitement s'il est question du travail **social**. Le travail abstrait et la valeur ont une nature sociale, et non une nature matérielle-technique ou physiologique. La valeur est une propriété

sociale (ou une forme sociale) d'un produit du travail, de même que le travail abstrait est une substance sociale qui se trouve à la base de la valeur.

6. 5. Quelques idées, à la suite de ces extraits :

Les rêves et le repos comme expression la plus spécifique de la production du travail du sommeil :

- **le sommeil concret, privé, personnel, physiologique** renvoie aux caractéristiques spécifiques de l'individu-e (âge, sexe, état sanitaire, origine sociale, position dans les rapports d'exploitation, statut social, trajectoire sociale). C'est cette prise en compte des conditions matérielles (notamment le logement pris en compte dans ce texte, mais également les horaires choisis ou subis, la discipline inculquée et intériorisée, etc.) qui permet de comprendre certains des constituants du sommeil en quantité³⁹ et en qualité⁴⁰. On pourrait dire également **le sommeil particulier, hétérogène, discontinu, subjectif, réel et qualitatif**. Producteur d'une valeur d'usage.

- **le sommeil abstrait est un rapport social antagonique** qui englobe la totalité des existences humaines et renvoie, dans un deuxième temps, arbitraire, aux caractéristiques hiérarchisées et conflictuelles de l'ensemble de l'espace social (rapport de classe sociale et de sexe, statut) qui conditionnent, encadrent et informent ce travail spécifique. C'est un phénomène social, lié à une forme sociale de production déterminée. Par sa généralité qui concerne l'ensemble des agent-es sociales, le sommeil abstrait les englobe toutes et tous sous une forme, *abstraite et apparente*, d'égalité formelle du fait des processus d'échange dans lesquels le sommeil les engage. C'est dans ce domaine que se rencontrent et s'échangent les produits du sommeil de l'ensemble des agent-es sociaux sur le marché du sommeil, et sur le marché du travail. Cette égalité (au sens de **conditions à remplir pour être reconnues comme marchandises et pour être en mesure de rentrer sur un marché**⁴¹) de l'échange généralisé se concrétise sous des formes inégalitaires et hiérarchisées. Cette égalité abstraite est dans un rapport contradictoire avec son effectuation, sa réalisation concrète. Unité et diversité, universalité et particularité : on entre dans le domaine des pirouettes dialectiques, non maîtrisées par le clivage : attention au dérapage onirique de la singularité ! ... On pourrait également parler de **sommeil général, homogène, continu, objectif, idéal et quantitatif**. Producteur d'une valeur d'échange.

39 Voir en **annexe** « Une sociologie du sommeil ».

40 Voir « Une interprétation sociologique du sommeil » dans la cinquième partie.

41 « [...] c'est l'échange seul qui opère cette réduction en mettant en présence les uns des autres **sur un pied d'égalité** les produits des travaux les plus divers. » Karl Marx, *Le Capital*, L. I, t. 1, p. 86. C'est le copiste qui souligne. On ajoutera aussitôt (!) que ce n'est pas pourtant l'échange des marchandises qui crée la valeur (tout au plus *le prix de vente*, pour la valeur on dira plutôt qu'elle s'actualise, se valide et s'officialise lors de l'échange), mais que la valeur est bien **produite** dans le cadre de la production par l'exploitation du travail humain. Mais, dans le capitalisme, toute production est production de marchandise en vue de la réalisation de la valeur, encore à l'état latent, que cette marchandise cristallise, par sa vente sur le marché dans des conditions (monopole, oligopole, concurrence) permettant ou non cette réalisation. Production et reproduction du capital sont deux moments d'une totalité... contradictoire ! (« *Allez, t'as gagné deux points et demi !* ») Et l'échange est aussi central dans le processus même de la production : le salariat contractualise une forme d'échange, force de travail contre salaire. *Et ainsi de suite...*

Ce qui donne par un docte dialecticien et marxologue émérite cette apologie (critique, bien entendu) de l'échange marchand, forme de la religion du capital : « *Il ne serait peut-être pas exagéré de dire que les concepts d'homme en général et de travail humain en général sont apparus sur la base de l'économie marchande. C'est précisément ce que Marx voulait mettre en évidence en disant que le caractère humain général du travail s'exprime dans le travail abstrait.* » Isaac Roubine, II. La théorie marxienne de la valeur-travail.

L'individu-e particulier-e est immergé-e dans l'ensemble social qui l'engloutit. Partant d'un détail onirique, **on est renvoyé à la totalité du monde social éveillé et endormi, passé, présent et à venir**. Le sommeil individuel n'est rien, le sommeil social et capitaliste est tout⁴². Il s'agit ici de prendre au sérieux les conséquences de l'émergence et de l'hégémonie du mode de production capitaliste, à l'échelle de l'histoire humaine et du globe terrestre. Aucune adoration ici pour ce mode spécifique, tout au contraire, mais il est le premier (« *à qui l'tour ? ...* ») à avoir unifier, pour le meilleur de certain-es et le pire de l'immense majorité de l'humanité, des existences humaines et de leurs environnements. Un chaudron infernal total(itaire ?) et intégral (intégrateur), qui étend et approfondit sans cesse la division sociale et technique du travail humain, en produisant et reproduisant les conditions mêmes de cet élargissement. Le capital est mondial dans ses prémisses et explosif dans ses conséquences contradictoires. Il aurait besoin d'un espace-temps infini et abstrait. Mais, malgré les croyances qu'il suscite par la fétichisation (voir plus bas), il se heurte en permanence à ses propres limites concrètes et tente de manière catastrophique et destructrices de les surmonter.

En se généralisant à l'ensemble des travailleurs et travailleuses du sommeil, d'une manière impersonnelle, le sommeil abstrait produit une des formes de la « valeur » dans le mode de production capitaliste : la valeur au sens « moral » et symbolique de cette forme spécifique d'organisation sociale. **Le sommeil abstrait produit une validité, une condition de validité de la reproduction de l'ensemble des rapports sociaux capitalistes**. Elle est accumulée au bénéfice de celles et ceux qui occupent une position privilégiée dans les échanges inégaux marchands et monétaires.

Cette forme d'égalisation du produit des nuits privées trouve son équivalent dans la vie diurne : le marché du travail sur lequel se confrontent et s'affrontent les forces de travail suivant leurs diverses valeurs et qui peuvent être interchangeables. Cette forme de la valeur, la validité, produit du sommeil abstrait, prend, dans la vie éveillée du travail productif, une forme compatible et convertible avec l'ensemble des marchandises : la forme-argent. Le ou la prolétaire reproduit dans son sommeil sa propre valeur (salariale) mais surtout la sur-valeur (*in fine* le profit) qu'elle ou il va devoir cracher sur son lieu d'exploitation (voir plus bas).

Alors ? Les bourgeois-es du sommeil serait également des productrices et producteurs de valeur dans leur travail de la nuit ? Et oui, car elles et ils sont (encore ?) obligé-es de dormir quelques heures régulièrement... Mais elles et ils n'ont pas besoin de restaurer un sur-travail, qui ne leurs ait pas extorqué sur leur lieu de travail. Tout leur sommeil, c'est du repos !

C'est une spécificité de cette forme de travail : tout le monde y est contraint, sur un pied d'égalité ou presque. Et d'ailleurs de nombreux et nombreuses propriétaires de

42 « *Le temps est tout, l'homme n'est plus rien ; il est tout au plus la carcasse du temps.* » Karl Marx, *Misère de la philosophie : Réponse à la Philosophie de la misère de M. Proudhon*, Éditions sociales, 1948. p. 47.

moyens de production sont *aussi* des salarié-es et bénéficient ainsi d'un double bonus : les dividendes et les allocations sociales ou ce qui en restent dans certaines formations sociales...(assurance maladie, pensions de retraite).

Mais seulement une partie de la population tire partie de la plus-value extraite de l'ensemble des dormeurs et dormeuses sous la forme de l'acceptation bon gré mal gré du cadre social en vigueur. Et la masse des exploité-es de la torpeur est bien plus grande que la minorité privilégiée dans le monde éveillé et les couches intermédiaires en mesure de prélever quelques miettes de plus-value pour agrémenter (pour un temps) leurs quotidiens.

Ce dont on retrouve le reflet dans les enquêtes statistiques (voir la première partie de cette brochure) qui indique que, dans des pays très divers, et pour résumer : les riches dorment mieux (mais souvent un peu moins longtemps) que les pauvres. Mais ici, **ces données concernent le sommeil concret dans sa diversité et son caractère particulier. Les différences relevées sont les conséquences** (et non les causes) **concrètes du processus social du sommeil abstrait.** Le capital des nuits va au capital des jours et la fatigue des nuits va à l'épuisement des jours, entretenant, voire accroissant, sans fin les inégalités.

Quelle est alors cette forme de consentement contraint des prolétaires de la nuit et du jour ? Par homologie, cette acceptation contrainte est issue d'une redistribution opérée par le « représentant officiel de la société » ou le « comité qui gère toutes les affaires communes de la classe bourgeoise » (l'État capitaliste intégral, au sens étendu du terme, c'est-à-dire en ajoutant la dite « société civile » : l'encadrement institutionnel des pratiques et des discours) à partir d'un prélèvement sur « les profits » des dormeuses et dormeurs privilégié-es. Une redistribution analogue aux « régimes de sécurité sociale » qui redistribuent, dans certains pays, des allocations monétaires pour forcer à l'acceptation du régime salarial. Redistribution « analogue », car pour ce texte c'est le salaire social ou total, entendu comme salaire abstrait équivalent du travail abstrait, et non comme salaire socialisé, au sens des cotisations salariales et patronales versées aux régimes de la sécurité sociale. Ou encore la valeur créée par le travail : la somme du salaire total et de la plus-value.

Mais ici, ce sont des signes de valeur ou, pour mieux dire, de validité, des indications d'un sens positif attribuées, sous contrainte structurale, à l'organisation sociale capitaliste. C'est l'ensemble des représentations explicites ou implicites qui sont produites et consommées dans une formation sociale et constituent la matière première du travail concret et abstrait du sommeil mis en œuvre dans la production onirique.

C'est ici que l'on peut parler d'une critique de l'économie politique du signe⁴³ (langages, communications, idéologies, productions culturelles) ou encore d'une

43 Pour les érudit-es, voir *Pour une critique de l'Économie politique du signe*, Jean Baudrillard, Gallimard, 1972 « *La Critique de l'économie politique du signe se veut résolument révolutionnaire, mais dans un sens qu'il importe de préciser. Baudrillard apparaît en effet tantôt indifférent, tantôt très critique à l'égard des formes d'activité (ou d'activisme) politique qu'évoque généralement ce terme, dans la mesure où ces activités procèdent d'une vision trop superficielle de l'ordre social : obnubilées par l'économique et la politique, elles sont aveugles au culturel, au signifiant, et au code qui maintient intactes les formes culturelles au travers des vicissitudes politiques. Ainsi, contrairement à divers théoriciens de l'extrême-gauche, Baudrillard se refuse à croire (pour ne prendre que cet exemple) en une subversion, « un détournement critique des media » (de masse). Une parole révolutionnaire « passe aujourd'hui par la destruction des media en tant que tels » (p. 218). L'ordre social (dont les mass media sont pris ici comme une expression) est conçu comme une forme, un code par lequel la classe dominante assure la pérennité de sa domination.* » Le claviste veut bien une petite traduction...

« économie politique des biens de salut », façon Max Weber (dont la forme moderne constitue le système des statuts sociaux), ou plus exactement d'une économie politique des biens symboliques, façon Pierre Bourdieu, tout en en proposant une analyse matérialiste. Et comme pour la valeur dans le monde de la production des biens et des services, les prolétaires à la base produisent toute la valeur ou presque, mais n'en reçoivent que des miettes (salaires et allocations). Autrement dit, si l'argent n'a pas d'odeur... (à part celle du sang, de la sueur et des larmes des prolétaires et autres subalternes), il a une valeur. L'argent, comme équivalent général, est à double face comme toute marchandise : une valeur d'usage dans les transactions et une valeur d'échange comme signe du sens de la domination hiérarchisée, du statut. Quand un prolétaire paye avec de l'argent pour assurer sa subsistance, cela a moins de valeur, au sens ici envisagé de valeur symbolique et renvoyant à son statut social, son honorabilité, que quand c'est son employeur qui lui verse son maigre salaire. D'un côté, c'est une forme de reconnaissance du statut de subalterne, de l'autre la réaffirmation de la position honorable du supérieur. Les rapports esclaves – maître sont polarisés mais quand même inégaux... Une manière de relier, de manière réciproque et contradictoire..., les situations de classes sociales et les positions de statuts sociaux. *Et ainsi de suite.*

Le contrat de sommeil met en relation l'individu-e offreur de sommeil par nécessité avec cet espace social qui, de manière impersonnelle, s'impose comme cadre obligé de ce travail. Comme le travail subordonné semble une contrainte indépassable en régime capitaliste, le somme capitaliste s'impose comme une évidence « naturelle ».

Dans la production du sommeil (repos et rêves) sont mélangés ce qui relève de la restauration des capacités physiques et intellectuelles du dormeur ou de la dormeuse (son « salaire », comme équivalent de sa valeur sur le marché du travail éveillé) et la plus-value qui est appropriée par l'espace social en tant que structuration et consolidation des cadres matériels et symboliques des relations sociales dominantes. Et qui renvoie et consolide chaque dormeur ou dormeuse à son « rang », son statut social et de genre.

Une précision : l'analyse du travail concret et du travail abstrait se présentait dans *Le Capital* comme indispensable à la compréhension de l'origine de la plus-value, dans le cadre de la production généralisée de marchandises. Mais alors où est la marchandise produite par le sommeil ? Ce sont les productrices et producteurs elles et eux-mêmes qui sont les marchandises qu'elles et ils produisent et reproduisent chaque nuit, puisque la spécificité du régime capitaliste est bien de traiter la force de travail comme une marchandise...

C'est ici aussi qu'il faut rappeler la dimension historique de ce marché du sommeil capitaliste. La force de *sommeil* est une marchandise. Or, à cette forme de l'activité humaine s'attache **la notion de fétichisation**. Les produits du travail humain semblent être dotés d'une vie propre. Les marchandises dissimulent l'historique de leur condition de production et dictent leur conditions d'acquisition et d'utilisation. Comme les fétiches religieux, produits des rapports sociaux, semblent parler par eux-mêmes.

Ce qui est produit par le travail abstrait du sommeil, ce sont bien des marchandises : les forces de travail de la vie éveillée *et* cette forme d'acceptation, de gré et de force, d'une existence aliénée pour ces marchandises humaines. Ce que l'on appelle couramment « la société » (capitaliste). **La société, comme fétiche, comme croyance, comme religion du capital.**

Pas de fatalisme ici, car c'est la connaissance, à confirmer, de ces phénomènes sociaux qui offre, *en bonus*, la possibilité dans le même mouvement de les transformer dans une perspective émancipatrice. Ce qui donne l'aubaine de se réapproprier cette plus-value du sommeil pour un projet émancipateur : il faut alimenter les rêves des dormeurs et dormeuses d'expériences éveillées qui viennent perturber, troubler la *doxa* et, peut-être, fragiliser la production et la reproduction du consentement. Et produire une autre « société » humaine, elle-même forme de croyances partagées mais sans les sacrifices humains des anciens cultes, si possible !

Il faut affirmer assez vite dans ce genre de développement que parler de fétichisme de la marchandise n'implique pas une résignation, un renoncement à transformer les rapports sociaux en cause. Mais à pointer les difficultés à briser les apparences : si ce régime capitaliste est aussi « résilient », c'est bien qu'il produit aussi des conditions qui lui assurent cette capacité d'adaptation. Il faut donc le comprendre dans sa totalité et sa complexité pour que connaissance et action puissent fonctionner en paire et parité dans une *praxis révolutionnaire*. (Et voilà, et ainsi de suite...) Ben oui, il faut se garder aussi du fétichisme de la fétichisation ! LE Capital, L'État, LA Marchandise, etc. ... Et LE Sommeil ?

Autre questionnement : cette exploitation du sommeil d'autrui est-elle historiquement définie, comme spécificité du mode de production capitaliste, ou est-elle un invariant trans-historique ? Oui, c'est une spécificité du capitalisme, car l'équivalence entre le « repos », comme salaire du sommeil et la valeur de la force de travail sur le marché du même nom est dépendant de cette particularité du capitalisme de traiter la force de travail comme une marchandise (offre, demande, contrat de louage). La vie endormie et la vie éveillée sont aussi les deux faces d'une même monnaie capitaliste. C'est ici que **le sommeil abstrait** prend toute son importance.

Mais non car, comme dans d'autres domaines (patriarcat, domination étatique, division du travail, échange marchand et monétaire), le capitalisme qui surgit s'empare des structures sociales existantes pour les subordonner à son impératif d'accumulation illimitée de valeur, tout en étant à son tour transformé par ces structures, existant préalablement. Et c'est le cas pour **le sommeil concret**, comme producteur de repos et agent régulateur des structures sociales, le « gardien » qu'on a tous et toutes dans la tête pour tenter de pacifier les conflits et les antagonismes vécus dans la vie éveillée, pour tenter d'échapper à la folie et au suicide. Un gardien qui doit aussi faire avec les événements à contenus émancipateurs qui surviennent (rarement) dans cette vie éveillée.

Pour faire bref, l'argent existait avant le capitalisme, tout comme le sommeil. Mais c'est le mode de production capitaliste qui reconfigure ces éléments pour en faire des constituants de son processus d'appropriation du travail humain vivant et de conversion en capital, susceptibles de se métamorphoser : marchandises, services, moyens de production, argent, informations, êtres humains, dettes du passé et profit à venir. *Et ainsi de suite.*

La religion de la « société » capitaliste

On partira, pour se hisser sur ses épaules..., de cette citation de Karl Marx : « *Comme les valeurs d'échange des marchandises ne sont que les fonctions sociales de ces objets et n'ont rien de commun avec leurs qualités naturelles, il faut tout d'abord nous demander : **quelle est la substance sociale commune à toutes les marchandises ? C'est le travail.** Pour produire une marchandise, il faut y appliquer, y faire entrer une quantité déterminée de travail. Et je ne dis pas seulement de travail, mais de travail social* » *Salaires, prix et profit*, p. 83.

Pour ces marchandises particulières que sont les êtres humains en régime capitaliste, quelle est leur substance sociale *commune* (à la fois équivalente *et* inégale) ? C'est le sommeil abstrait : pour produire et reproduire une marchandise humaine, il faut « *faire entrer* » une quantité déterminée de sommeil *social* ou sommeil abstrait. Comme rapport social égal car général et, à cette condition, susceptible d'accompagner les diversités du sommeil concret, comme valeur d'usage, quand ces marchandises isolées rentrent en rapports réciproques et antagonistes dans la vie sociale éveillée, comme valeur d'échange. Le dormeur ou la dormeuse, comme marchandise, se présente bien sous ses deux faces : le sommeil abstrait comme constitutive de la relation généralisée et « égale » (au sens aussi d'une évidence naturalisée et an-historique, qui s'impose à toutes et tous). Et le sommeil concret qui reconstitue la force de travail spécifique des marchandises humaines produites en vue de s'échanger elles-mêmes sur le marché du travail.

On rencontre dans ces commentaires à la fois un principe d'égalité (conditions sociales de l'échange) et des constats d'inégalités de situations et de traitements. Pour pouvoir articuler ces deux aspects, on parlera d'**échange inégal réel** sous les apparences de l'échange égal formel : sous les principes d'exposition de ces éléments théoriques, en tant que modèle, il y a la réalité et la violence sans phrase de la lutte des classes.

Ces méandres abstraits débouchent sur le champ de bataille qui impose ses « lois » arbitraires : entre travail et sommeil simple (déqualifié) des prolos de la nuit et du jour et travail et sommeil complexe (qualifié) des maîtres du monde capitaliste et de leurs supplétifs instruits, il n'y a pas à chercher une quelconque « loi de la valeur » ou des présupposés d'équilibres « spontanés » de la répartition du travail social entre branches de production. Mais à rappeler la longue histoire de la violence et de l'exploitation.

6. 6. La productivité du sommeil

Rappelons que le sur-travail absolu est le sur-travail qui est lié à la production de la sur-valeur absolue (qui est relative à la durée de la journée de travail) tandis que le sur-travail relatif est le sur-travail qui est lié à la production de la sur-valeur relative (qui provient de la dévalorisation de la force de travail de l'ouvrier, permise par la hausse de la productivité, par unité de travail et par heure). On comprend que l'extension de la nuit de sommeil se heurte aux impératifs de l'extension de la journée de travail, elle-même balisée par des nécessités pratiques et des formes d'encadrement réglementaires et « morales ». Comme pour la journée de travail, pour la nuit de sommeil l'une des solutions consiste à augmenter sa productivité.

Concernant le travail concret du sommeil, on renvoie à la partie, juste évoquée, de **la biologisation du sommeil** et de sa gestion par des organismes publiques accompagnée de l'ouverture de nouveaux marchés (lit, accessoire, objet connecté, services, prothèse médicamenteuse, etc.) et les recherches visant à augmenter cette productivité. Ce point est évoqué dans les extraits du **Bonus**, montrant les relations entre « science » et militarisation : produire des soldat-es insomniaques. Faire de tout, toutes et tous des armes au service du capital dans la guerre de classes permanente.

De manière plus globale, les recherches pour accroître la productivité du travail général se repère dans les différentes branches de la valorisation du capital, sommeil compris. Elle vise à augmenter le sur-travail relatif, en diminuant la valeur de la force de travail, ici de sommeil. C'est une dynamique qui se fonde sur l'emprise du capitalisme sur le temps social, du point de vue de sa « quantité » comme de sa « qualité ». C'est en ce sens que l'on doit entendre la formule « *Le temps, c'est de l'argent* ». Il faut comprendre que, par principe, le temps (informel, inemployé, d'attente, de suspend, en fait de dévalorisation) coûte de l'argent au capital, que le temps est toujours pour lui du temps perdu. Autrement dit, **le temps social indéterminé et non assigné, voilà l'ennemi du capital**, qu'il lui faut réduire (contracter) au minimum **en l'intensifiant et en le densifiant** autant que possible, à défaut de pouvoir le supprimer.

C'est ici que l'on retrouve la distinction entre sommeil concret (diminuer le temps nécessaire à la reproduction de la force de travail de celle-ci ou de celui-là) et sommeil abstrait : que ce repos récupérateur particulier vise à augmenter « toujours plus » cette sur-valeur qui qualifie et valide (en positif ou négatif) l'échange inégal et généralisé des marchandises humaines, dans le cadre du travail productif éveillé.

6. 7. De la plus-value du travail du sommeil au taux d'exploitation et au taux de profit de la nuit...

Considérons les deux formules où cet élément de plus-value apparaît dans l'œuvre de Marx : les formules du **taux d'exploitation** ou de plus-value : p/v , et du **taux de profit** : $p/(c + v)$. Avec p = plus-value, c = capital constant (« machines ») et v = capital variable (« force de travail »). Marx nous apprend que le taux de profit est une fonction décroissante de **la composition organique du capital** (c/v), à savoir : $(p/v)/(c/v + 1)$.

En termes plus simples, pour que ce taux de profit soit élevé, il faut que dans la composition organique du capital, le dénominateur v , soit toujours supérieur au numérateur c ; c'est dire que le capital constant (argent, moyens, machines, produits, marchandises, et ici logement) doit mobiliser le plus grand nombre de travailleurs et de travailleuses.

Du côté du sommeil, on pourra donner **une approximation du taux d'exploitation** en considérant le rapport entre durée (pour l'intensité, c'est difficilement quantifiable) du sommeil paradoxal et durée (et intensité) du sommeil total. On rappelle que le sommeil paradoxal est ici considéré, en première approximation et pour susciter des interrogations, comme un homologue d'une part du sur-travail, objet d'une exploitation et d'une appropriation dans le cadre du rapport de sommeil en régime capitaliste. Il est à l'origine de la « fabrication du consentement », comme de la possibilité de la subversion de l'ordre social, en accordant et neutralisant ou désaccordant et exacerbant les contradictions vécues dans la vie éveillée. Le sommeil total est lui dans sa forme concrète nécessaire à la reproduction de la valeur de la force de travail du dormeur et de la dormeuse, et dans sa forme abstraite nécessaire pour rentrer dans l'échange inégal et généralisé de l'existence capitaliste à l'état éveillé.

La durée du sommeil paradoxal représente environ 20 à 25 % de la durée du sommeil total, elle atteint cependant 50 % pendant les premiers mois de la vie, phase essentielle de la socialisation primaire. Ces rapports de durée n'exprime qu'un aspect du travail abstrait du sommeil. Sans autres connaissances, on peut simplement suggérer que le taux d'exploitation du sommeil et de la veille est comparable, d'un même ordre de grandeur. Les salaires représentent environ 50 % de la valeur ajoutée totale en France, d'où un taux d'exploitation du travail éveillé d'environ 100 %.

Ce n'est qu'une modalité d'expression, une « vision positiviste et simpliste » pour indiquer que la durée totale du sommeil, en prenant en compte ses différentes phases et fonctions, se trouve ajustée, mais le plus souvent par défaut, à la reconstitution de la puissance de travail qui sera mobilisée et exploitée le lendemain. Le déficit se relève dans les nombreuses pathologies liées au manque de sommeil en quantité ou en qualité (à une productivité insuffisante du travail du sommeil), ainsi qu'à l'heure de repos supplémentaire généralement observée les jours de congé (voir l'**annexe**).

On peut faire l'hypothèse qu'un sommeil non capitaliste se déroulerait de manière sensiblement différente. Le travail du sommeil, en système d'exploitation de la marchandise force de travail, reconstitue donc ce qui permettrait de vivre sans être exploité mais, de plus, reconstitue **en excès** cette puissance de travail pour affronter vaille que vaille la subordination salariale et l'extraction de sur-travail. En ce sens, le sommeil, sous ses deux faces de sommeil abstrait et de sommeil concret, est bien soumis au capitalisme tout en permettant sa reproduction, donc en constituant la ressource primaire de l'accumulation sans fin et sans frein du capital. « *Le Sommeil complice !* »

Du côté du taux de profit et de sa tendance à la baisse, c'est-à-dire de la capacité du mode de production capitaliste à perdurer dans le temps et à surmonter ses contradictions internes et leurs conséquences sur les agent-es sociaux, on pourra ainsi comprendre la dite « crise du logement ». Dans un premier temps, strictement économique, c'est le produit des stratégies de modelage du marché foncier et immobilier, orchestrées par l'État capitaliste pour le plus grand profit des spéculateurs

et des détentrices de capitaux : ce sont là toutes les manœuvres de gentrification des centre-villes, des politiques urbaines, etc.

Mais ce n'est pas le but de cette brochure de revenir sur cet aspect. Plutôt de proposer que ces politiques financières de maximisation de la rentabilité du capital et des stratégies « d'enrichissement », qui viennent tenter de compenser en partie la baisse du taux de profit des productions industrielles, se superposent avec cette autre nécessité. **Tenter de maintenir le taux de consentement du capitalisme et le renouvellement de la force de travail exploitée.** C'est par des méthodes « économiques » de pénurie organisée du logement pour les classes populaires que **ce taux de profit du sommeil est maintenu.** Le surpeuplement des habitats, le manque chronique de logements locatifs, la baisse continue d'appartements du secteur social, ne sont que la traduction des stratégies pour maintenir un taux de profit du sommeil : obtenir la reconstitution de la force de travail avec **une composition organique et technique de la production du sommeil la plus faible possible.**

C'est finalement l'un des aspects de cette lutte incessante pour diminuer les « faux frais » de la reproduction du capital comme rapport social inégal. Diminuer sans cesse la valeur de la force de travail et donc diminuer sans cesse son équivalent en moyens nécessaires à sa reproduction quotidienne, dont le logement constitue, en terme de budget et d'investissement, une part importante. De même, revoir à la baisse les divers formes de socialisation de l'éducation, de la santé, de la prise en charge des surnuméraires (inexploitables, prisonnier-es, handicapé-es, malades, vieillard-es).

Diminuer le coût du logement est donc central dans la diminution généralisée du coût de la force de travail.

6. 8. Le rapport aliéné et réifié au travail abstrait et au temps abstrait

Diverses personnes ont attiré l'attention sur le fait historique que cette prédominance du travail abstrait sur le travail concret accompagne le développement de la grande industrie et du machinisme. Dans des passages souvent cités, Marx indique que le travailleur ou la travailleuse devient un appendice de la machine, soumis-e à son rythme. Plus l'automatisation augmente, plus les « opérateurs » sont réduits à des fonctions de surveillance, d'alimentation et de dégagement des produits et d'entretien.

On peut suggérer que ce modèle permettant d'augmenter la productivité et le taux de profit qui anime le développement du capitalisme rejoint cette autre face de l'existence : le temps de sommeil abstrait où l'individu-e devient un appendice, un-e observatrice passive d'un mécanisme qu'il ou elle ne peut pas contrôler : le poids de la fatigue, l'endormissement, parfois involontaire, le temps de sommeil marqués par des processus cycliques comme des fonctionnements machiniques : phase N1, N2 puis N3 et sommeil paradoxal, réveil court et pourtant inconscient, etc. On voit bien ici l'intrication du sommeil concret, dans ses spécificités biologiques et privés, et du sommeil abstrait dans son aspect impersonnel et automatique.

6. 9. Du côté de la théorie critique de la valeur-dissociation :

Quelques extraits d'un texte commentant
les livres de Isaac Roubine (voir plus haut) et
Moishe Postone

<https://www.palim-psao.fr/article-avec-marx-contre-le-travail-38186520.html>

« Les objets et les personnes tirent leur « valeur » exclusivement de **la quantité de temps de travail qu'ils représentent**. La différence entre temps abstrait et temps concret mène à la dichotomie entre richesse concrète et richesse abstraite (donnée par **le seul temps abstrait accumulé**). »

« Dans le capitalisme, tout travail a deux aspects : d'un côté, il est l'un des nombreux travaux concrets, qui produisent une des nombreuses *valeurs d'usage*, chacune différente des autres. Mais tout travail est en même temps une simple dépense de temps de travail, d'énergie humaine. Ce temps dépensé ne connaît que **des différences quantitatives** : tantôt on a travaillé une heure, tantôt trois heures. C'est cette dépense de temps qui détermine la *valeur* d'une marchandise. La valeur se présente sous la forme d'une certaine quantité d'argent. Le côté purement temporel, abstrait du travail n'est donc pas une simple opération mentale, mais devient réel dans le prix qui décide finalement du destin d'une marchandise. Dans la société capitaliste, le côté abstrait, et donc monétaire, prévaut entièrement sur le côté concret, comme l'utilité ou la beauté d'un objet, ce qui signifie aussi que c'est l'aspect temporel du travail qui domine. Dans la société capitaliste, les hommes sont ainsi dominés par des abstractions. »

« La valeur est un rapport social exprimé à travers des marchandises, et les relations entre les marchandises dépendent du rapport social qu'elles incarnent. C'est ce que Marx appelle le « *fétichisme de la marchandise* ». »

Il faut remarquer que ce courant théorique introduit les critères de *temps* abstrait et concret comme caractéristiques du binôme *travail* abstrait et concret. Dans le cadre de cette brochure, on tient compte des **rapports sociaux abstraits et concrets** (travail ou sommeil, par exemple) et on considère que ces rapports ne doivent, au besoin, subir une réduction que pour l'analyse. La réduction unidimensionnelle à l'espace, au temps, à la biologie, à la technique, à la symbolique (voir **la partie 2**), quand elle opère seule, prive l'analyse d'une complexité et d'une totalité indispensable permettant de « s'élever de l'abstrait au concret ».

Néanmoins, ici, c'est l'aspect quantitatif du travail abstrait qui est mis en avant : le temps mesuré en heures, minutes, secondes ; on pourrait ajouter l'intensité du travail (qui renvoie à l'augmentation de la productivité, et à la plus-value relative en termes marxistes) ; et pourquoi pas la densité du travail (c'est-à-dire la quantité d'informations transmises au produit par le travail productif).

On pourra appliquer cette explication au travail salarié : le salaire est défini par l'équivalent de la valeur de la force de travail qui fait l'objet du contrat de travail. Mais alors pourquoi la différence de salaire, constitutive de la division technique et sociale du travail en régime capitaliste. Ici, il faut faire des contorsions avec la théorie et introduire le travail simple (des prolos de base) et le travail complexe (des salarié-es plus qualifié-

es) et supposer qu'une heure d'un-e OS vaut moins sur le marché du travail parce que ses capacités productives sont l'équivalent d'une formation plus courte et moins complexe, donc moins « cher », et donc d'une valeur inférieure à la formation d'un-e cadre qui sera, par la grâce de la « loi de la valeur... marxiste » rémunéré-e à un taux horaire supérieur. Ainsi soit-il !

Pourra intervenir aussi des considérations sur les différences entre valeur et prix et la prise en compte des conditions historiques et sociales qui permettent (toujours ?) que les plus qualifié-es affecté-es aux postes les moins pénibles (en moyenne) empochent les plus gros salaires (et quelques primes en plus). C'est étonnant comment la théorie pure peut servir à justifier, avec des pirouettes dialectiques, un état de fait et présenter les conséquences (l'inégalité des salaires) comme des causes (des différences de « valeur » des forces de travail).

D'où l'intérêt pour la critique du travail abstrait capitaliste de proposer ce détour par le sommeil abstrait capitaliste. Si toute forme de dépense de temps, donc de rapports de travail, y compris le sommeil, est entièrement déterminée par les rapports capitalistes, alors les différences hiérarchisées et antagonistes (fondement du système de domination patriarcal et d'exploitation capitaliste) doivent pouvoir s'expliquer en prenant en compte le travail du sommeil, son intensité (plus ou moins sa qualité) et sa densité (son contenu en éléments oniriques).

Or, le travail est très différemment réparti dans le monde social : entre la chômeuse et le rentier qui « ne foutent rien... », le « contrat zéro heure » qui attend une alarme sur son appli de son agence d'intérim, le travailleur surmené dans l'agro-industrie et la cadre qui bosse chez elle pendant la nuit, les week-ends et les vacances. Mais pour le sommeil, si l'on s'en tient à sa dimension quantitative, c'est, bonne nuit mauvaise nuit, entre six et huit heures de repos en moyenne.

Donc, si cette généralisation entre temps de travail et temps de sommeil est pertinente pour rendre compte de l'hégémonie du capitalisme sur la vie sociale, il faut réviser la définition du sommeil et du temps abstrait comme durée de sommeil (il est sensiblement équivalent entre les agent-es sociales) pour rendre compte des hiérarchies sociales. L'introduction de cette double face du sommeil (abstrait et concret) a pour conséquence *dialectique* (« ça jette, non ? ») une définition du sommeil abstrait qui tient compte de sa dimension d'unification sociale et d'équivalence dans le cadre d'un système d'échange inégalitaire. Les mêmes conséquences s'appliquent au travail abstrait : s'il est la substance et la mesure de la valeur des marchandises, c'est non pas en fonction de sa durée, de sa quantité, mais du fait qu'il unifie les classes dans des rapports hiérarchisés, antagonistes et conflictuels.

Le spectacle et les rêves

Sans filet, on proposera que la proposition de Guy Debord, dans *La Société du spectacle*, 1967, doit être à son tour prolongée. Le spectacle, comme autre face de l'argent, équivalent général abstrait de toutes les marchandises, a effectivement colonisé tous les espaces et aspects de la vie aliénée, réifiée et séparée. Le spectacle s'est emparé du non-conscient et constitue la substance et la mesure des rêves. « Le spectacle est le *capital* à un tel degré d'accumulation qu'il devient

image.» Au degré suivant, le capital sur-accumulé dans ces marchandises que sont les êtres humains devient rêve. « Tout ce qui était réellement vécu s'est éloigné dans une représentation. »

Dans ce monde réellement inversé, pour paraphraser Debord : « le réel est un moment du virtuel, du rêve, du non-conscient. » **Le spectaculaire intégré** a été incorporé, s'est introjecté dans le travail abstrait et concret du sommeil.

On pourrait aussi ajouter que, comme dans la situation de travail aliéné et par la fétichisation de la marchandise omniprésente, le dormeur ou la dormeuse est absente à son activité onirique et retrouve une présence illusoire dans la continuation des rêves sous une autre forme : le spectacle médiatique de la vie éveillée.

6. 10. Si tout ce développement est le prolongement, critique bien entendu, du point 3 sur le marché du sommeil, n'est ce pas aussi un canular.... !

Bonus : 24/7, le capitalisme à l'assaut du sommeil, de Jonathan Crary

Éditions Zones, La Découverte, 2014

Extraits en normal

Les intertitres, les passages en gras

et quelques remarques en italique sont du copiste

Chapitre 1

Le sommeil comme capital humain *transformé*

Des chercheurs de différentes universités, en particulier à Madison, dans le Wisconsin, ont bénéficié de financements publics conséquents afin d'étudier l'activité cérébrale des [bruant à gorge blanche] lors de leurs longues période de privation de sommeil, dans l'idée d'obtenir des connaissances transférables aux êtres humains. On voudrait des gens capables de se passer de sommeil *et* de rester productifs et efficaces. Le but, en bref, est de créer un soldat qui ne dort pas. L'étude du bruant à gorge blanche n'est qu'une toute petite partie d'un projet plus vaste visant à s'assurer la maîtrise, au moins partielle, du sommeil humain. A l'initiative de l'Agence pour les projets de recherche avancée de défense du Pentagone (DARPA), des scientifiques mènent aujourd'hui, dans plusieurs laboratoires, des études expérimentales sur les techniques d'insomnie, dont des essais sur des substances neurochimiques, la thérapie génique et la stimulation magnétique transcrânienne. L'objectif à court terme est d'élaborer des méthodes permettant à un combattant de rester opérationnel sans dormir sur une période de sept jours minimum, avec l'idée, à plus long terme, de pouvoir doubler ce laps de temps tout en conservant des niveaux élevés de performances physiques et mentales. Jusqu'ici, les moyens dont on disposait pour produire des états d'insomnie se sont toujours accompagnés de déficits cognitifs et psychiques indésirables (un niveau de vigilance réduit, par exemple). Ce fut le cas avec l'utilisation généralisée des amphétamines dans la plupart des guerres du XX^e siècle, et, plus récemment, avec des médicaments tels que le Provigil. Sauf qu'il ne s'agit plus ici, pour la recherche scientifique, de découvrir des façons de stimuler l'éveil, mais plutôt de **réduire le besoin corporel de sommeil**.

L'intelligence artificielle capitaliste ne dort jamais

Depuis plus de deux décennies, la logique stratégique de la planification militaire américaine tend à éliminer la part dévolue aux individus vivants dans la chaîne de commandement, du contrôle et de l'exécution. Des milliards ont été dépensés afin de développer des systèmes de ciblage et d'assassinat robotiques ou télécommandés, avec les résultats consternants que l'on sait au Pakistan, en Afghanistan et ailleurs. Malgré les prétentions extravagantes qui fondent ces nouveaux paradigmes stratégiques et malgré l'insistance que mettent les analystes militaires à déprécier l'agent humain comme étant le « maillon faible » de ces systèmes opérationnels de pointe, le besoin, pour ces mêmes militaires, de disposer de grandes armées humaines n'est pas près de se tarir dans un futur proche. La recherche sur l'insomnie apparaît comme un élément parmi d'autres pour obtenir des soldats dont les capacités physiques se rapprocheraient davantage des fonctionnalités d'appareils et de réseaux non humains. A l'heure actuelle, le complexe militaro-scientifique investit massivement dans le développement de forme de « cognition augmentée » censées améliorer tout un ensemble d'interactions homme-

machine. Dans le même temps, les militaires financent également d'autres secteurs de la recherche sur le cerveau, y compris le développement de drogues « antipeur ». Dans les cas où il ne sera pas possible d'utiliser des drones armés de missiles, on aura besoin d'escadrons de la mort, de commandos sans peur et sans sommeil pour des missions à durée indéterminée. [...]

Comme l'histoire l'a montré, des innovations nées dans la guerre tendent nécessairement ensuite à être transposées à une sphère sociale plus large : le soldat sans sommeil apparaît ainsi comme **le précurseur du travailleur ou du consommateur sans sommeil**. Les produits « sans sommeil », promus agressivement par les firmes pharmaceutiques, commenceraient par être présentés comme une simple option de mode de vie, avant de devenir, *in fine*, pour beaucoup, une nécessité.

Des marchés actifs 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, des infrastructures globales permettant de travailler et de consommer en continu – cela de date pas d'hier ; mais c'est à présent le sujet humain lui-même qu'il s'agit de faire coïncider de façon beaucoup plus intensive avec de tels impératifs. [...]

*Au sujet d'un projet (abandonné) de satellites géostationnaires ayant pour but d'éclairer des zones terrestres durant la nuit : Le projet se heurta aussi à l'opposition d'organisations culturelles et humanitaires pour lesquelles **la nuit devait demeurer un bien commun accessible à toute l'humanité** : aucune firme ne pouvait nier le droit fondamental de chacun à se plonger dans l'obscurité de la nuit et à observer les étoiles. [...]*

Priver quelqu'un de sommeil équivaut à une violente opération de dépossession de soi menée sous l'égide d'une force extérieure – on procède au fracassement calculé d'un individu. [...]

Le terme dépossession employé par l'auteur fait écho à celui d'exploitation, comme un autre type de contrainte exercée de l'extérieur. Au-delà de l'exercice de l'autorité d'un supérieur, les limitations du temps et de la qualité du sommeil sont aussi l'expression d'une discipline intériorisée. Le maître du temps est déjà comme chez lui, installé dans l'inconscient de son serviteur (et vice versa pour les modèles les plus « complexes » et dialectique...)

Le temps du capital est unidimensionnel et uniformisateur

On me reprochera peut-être d'avoir monté en épingle des phénomènes extrêmes ou exceptionnels, mais, même si tel était le cas, ceux-ci ne sont cependant pas dépourvus de lien avec ce qui est ailleurs devenu la norme pour certaines trajectoires et certaines conditions de vie. Celles-ci se caractérisent par une inscription généralisée de la vie humaine dans **une durée sans pause, définie par un principe de fonctionnement continu. Un temps qui ne passe plus, un temps hors cadran.**

Au-delà de la vacuité, l'expression figée « 24/7 » exprime une redondance statique qui élude tout rapport avec les textures rythmiques et périodiques de la vie humaine. Elle évoque un schéma arbitraire et immuable, celui d'une semaine qui se déroulerait hors de toute expérience décousue ou cumulative. Si l'on disait par exemple « 24/365 », ce serait autre chose, car on exprimerait alors – bien qu'assez lourdement – l'idée d'une temporalité longue dans laquelle un changement peut advenir, où quelque chose d'imprévu peut se produire. Comme je l'ai déjà indiqué, beaucoup d'institutions du

monde développé fonctionnent déjà depuis plusieurs décennies sur un régime 24/7. Ce n'est que depuis peu que l'élaboration et le modelage de l'identité personnelle et sociale de chacun ont été réorganisés conformément au fonctionnement ininterrompu des marchés et des réseaux d'information. Un environnement 24/7 présente l'apparence d'un monde social alors qu'il se réduit à un modèle asocial de performance machinique – une suspension de la vie qui masque le coût humain de son efficacité. Il ne s'agit plus de ce que Luckacs et d'autres auteurs ont identifié, au début du XX^e siècle, comme le temps vide et homogène de la modernité, temps métrique et calendrier des nations, de la finance ou de l'industrie, dont étaient exclus aussi bien les espoirs que les projets individuels. Ce qui est nouveau, c'est l'abandon en rase campagne de l'idée même que le temps puisse être associé à un quelconque engagement dans des projets à long terme, y compris les fantasmes de « progrès » ou de développement. **Un monde sans ombre**, illuminé 24/7, amputé de l'altérité qui constitue le moteur du changement historique, tel est l'ultime mirage de la posthistoire.

La circularité d'un travail sans fin et illimité

Le temps 24/7 est un temps d'indifférence, où la fragilité de la vie humaine revêt de moins en moins d'importance, où le sommeil n'est plus ni nécessaire ni inévitable. En ce qui concerne la vie professionnelle, **l'idée qu'il faudrait travailler sans relâche, sans limites devient plausible, voire normale**. On s'aligne sur l'existence de choses inanimées, inertes ou intemporelles. En tant que slogan publicitaire, l'expression « 24/7 » attribue une valeur absolue à la disponibilité, mais ce faisant aussi au retour incessant de besoins et d'incitations voués à une perpétuelle insatisfaction. Le phénomène de la consommation sans entrave n'a pas uniquement une dimension temporelle. L'époque où l'on accumulait essentiellement des choses est depuis bien longtemps révolue. Aujourd'hui, nos corps et nos identités absorbent une surabondance croissante de services, d'images, de procédés, de produits chimiques, et ceci à dose toxique si ce n'est souvent fatale. Pour peu que l'alternative implique, même indirectement, la possibilité d'intermèdes sans achat ou sans publicité, la survie individuelle à long terme n'est plus d'aucun poids dans la balance. De même, l'impératif 24/7 fait corps avec la catastrophe écologique, participe de sa promesse de dépense permanente, du gaspillage infini qui l'alimente et du chamboulement profond des cycles et des saisons qui sous-tendent l'intégrité écologique de la planète.

En passant, cette dénonciation de la consommation sans fin, de l'avidité insatiable de marchandises, concernant, faut-il le préciser, les consommatrices et les consommateurs solvables...

Le sommeil, un foyer de résistance au capitalisme ?

Étant donné sa profonde inutilité et son caractère essentiellement passif, le sommeil, qui a aussi le tort d'occasionner des pertes incalculables en termes de temps de production, de circulation et de consommation, sera toujours en butte aux exigences de l'univers 24/7. Passer ainsi une immense partie de sa vie endormis, dégagés du bourbier de besoins factices, demeure l'un des plus grands affronts que les êtres humains puissent faire à la voracité du capitalisme contemporain. **Le sommeil est une interruption sans concession du vol de temps que le capitalisme commet à nos dépens**. La plupart des nécessités apparemment irréductibles de la vie humaine – la faim, la soif, le désir sexuel et, récemment, le besoin d'amitié – ont été converties en

formes marchandes ou financiarisées. Le sommeil impose l'idée d'un besoin humain et d'un intervalle de temps qui ne peuvent être ni colonisés ni soumis à une opération de rentabilité massive – raison pour laquelle celui-ci demeure **une anomalie et un lieu de crise dans le monde actuel**. Malgré tous les efforts de la recherche scientifique en ce domaine, le sommeil persiste à frustrer et à déconcerter les stratégies visant à l'exploiter ou à le remodeler. La réalité, aussi surprenante qu'impensable, est que l'on ne peut en extraire de la valeur.

Au regard de l'immensité des enjeux économiques, il n'est pas étonnant que le sommeil subisse aujourd'hui une érosion généralisée. Les assauts contre le temps de sommeil se sont intensifiés au cours du XX^e siècle. L'adulte américain moyen dort aujourd'hui environ six heures et demie par nuit, soit une érosion importante par rapport à la génération précédente, qui dormait en moyenne huit heures, sans parler du début du XX^e siècle où – même si cela paraît invraisemblable – cette durée était de dix heures. Au milieu du XX^e siècle, le vieil adage selon lequel « nous passons le tiers de notre vie à dormir » semblait doté d'une certitude axiomatique – certitude qui ne cesse d'être remise en question. **Le sommeil est le rappel, aussi omniprésent qu'inaperçu, d'une prémodernité qui n'a jamais pu être entièrement dépassée**, un vestige du monde agricole qui a commencé à disparaître il y a près de quatre cent ans.[...]

Diminution du temps de sommeil nécessaire ou augmentation de la productivité du travail du sommeil... ?

Le déclin à long terme de la valeur du travail vivant n'incite pas à ériger le repos ou la santé en priorités économiques, comme l'ont montré les récents débats sur les systèmes d'assurance maladie. Il ne reste aujourd'hui dans l'existence humaine que très peu de plages de temps significatives – à l'énorme exception près du sommeil – à n'avoir pas été envahies et accaparées à titre de temps de travail, de consommation ou de marketing.

*Quelques remarques : la première partie de cette brochure (**quelques mouvements d'échauffement avant la gymnastique révolutionnaire**) rappelle que le sommeil est justement une des conditions de la reproduction quotidienne de la force de travail : sa valeur est donc mesurée par l'équivalent général en régime capitaliste, le temps social moyen permettant de le (re)produire. Où l'on retrouve l'inégalité quantitative des salaires, aussi sous l'apparence des inégalités de « qualité » de sommeil entre classes sociales. La diminution historiquement attestée, sur la longue durée, de la durée moyenne de sommeil n'est que l'une des conséquences de la hausse de la productivité du travail en milieu capitaliste.*

D'autre part, ce regard enchanté sur le sommeil échappant aux logiques marchandes oublie que, du point de vue de la division technique du travail, l'infrastructure matérielle du sommeil est un des marchés capitalistes les plus centraux. Au-delà du sommier connecté ou des enceintes diffusant des messages apaisants, dormir suppose une chambre, un logement. Cette infrastructure matérielle constitue un marqueur du statut social combiné avec la classe sociale. En bref, un rapport avec la propriété de l'immobilier, ce qui n'est pas négligeable : voir les multiples crises en relation avec ce marché, notamment la dernière en Chine en 2023, et la spéculation immobilière dans les grandes métropoles.

Enfin, le capitalisme n'exige pas un travail permanent de tous ses esclaves salarié-es. C'est son allié l'État qui, dans sa grande sagesse, lui a proposé, voire imposé, des limites à une exploitation sans entrave. Ce qu'on appelle pudiquement les acquis sociaux, le code du travail, la Sécurité Sociale, etc., conditions indispensables pour que la logique

d'accumulation sans fin surmonte ses contradictions et mute pour tirer profit de ses destructions humaines et environnementales.

Depuis la grande industrie du XIX^e siècle, le travail sans interruption s'organise avec des équipes tournantes se relayant à l'usine, pour le plus grand profit des capitalistes. Et rien n'est plus efficace pour peser à la baisse sur les exigences de salaire qu'une bonne armée de réserve, les chômeurs et chômeuses, complétée par de multiples horaires à temps partiel, l'intermittence, l'intérim, les contrats zéro heure, etc. Et ainsi de suite.

Quant aux surnuméraires, les forces de travail vivantes sans utilité, c'est un autre sommeil qui les attend : le sommeil éternel sous les bombes en Palestine ou en Somalie. Leur ultime valeur se trouve dans les profits des industries produisant les moyens de production de leur destruction ainsi que de celles reconstruisant sur les décombres.

Des insomniaques et des somnambules

L'insomnie est l'état dans lequel les activités de produire, de consommer et de jeter s'enchaînent sans la moindre pause, précipitant l'épuisement de la vie et des ressources.

Le sommeil, en tant qu'obstacle majeur – c'est lui qui constitue la dernière de ces « barrières naturelles » dont parlait Marx – à la pleine réalisation du capitalisme 24/7, ne saurait être éliminé. Mais il est toujours possible de le fracturer et de le saccager, sachant que, comme le montrent les exemples ci-dessus, les méthodes et les mobiles nécessaires à cette vaste entreprise de destruction sont déjà en place.

L'assaut lancé contre le sommeil est inséparable du processus de démantèlement des protections sociales qui fait rage dans d'autres sphères. De même que l'accès universel à l'eau potable a partout dans le monde été ravagé par une pollution et une privatisation programmée débouchant sur la marchandisation de l'eau en bouteille, il existe un phénomène similaire, aisément repérable, de construction de la rareté eu égard au sommeil. Tous les empiétements qu'on lui fait subir créent les conditions d'**un état d'insomnie généralisé, où il ne nous reste plus à la limite qu'à acheter du sommeil** (et ceci même si l'on paie pour un état chimiquement modifié qui n'est plus qu'une approximation du sommeil véritable). [...]

L'insomnie ne prend sa signification historique et sa texture affectif spécifique qu'en lien avec des expériences collectives qui lui sont extérieures, et elle s'accompagne aujourd'hui de nombreuses autres formes de dépossession et de ruine sociale qui se déroulent à l'échelle globale. En tant que manque individuel, l'insomnie s'inscrit aujourd'hui dans la continuité d'un état généralisé d'« absence de monde ». [...]

Le sommeil sert paradoxalement d'image à la fois pour une subjectivité réduite au plus faible niveau de résistance politique face aux opérations du pouvoir *et* pour **un état qui ne peut en fin de compte pas être instrumentalisé ou contrôlé de façon externe** – qui échappe ou qui frustre les injonctions de la société de consommation globale. Il est dès lors presque inutile d'indiquer que les nombreux clichés qui émaillent le discours social et culturel sur le sommeil en véhiculent une conception monolithique ou grossière. Maurice Blanchot, Maurice Merleau-Ponty et Walter Benjamin figurent parmi les rares penseurs du XX^e siècle à avoir médité sur la profonde ambiguïté du sommeil et sur l'impossibilité de le faire entrer aux forceps dans un schéma binaire. Il est clair que le sommeil doit être compris en rapport avec les distinctions entre le privé et le public, entre l'individuel et le collectif, mais tout en reconnaissant toujours leur perméabilité et leur proximité. Plus largement, mon argument consiste à dire qu'il se pourrait, dans le contexte du présent qui est le nôtre, que **le sommeil représente la durabilité du social**

et qu'il soit en cela analogue à d'autres seuils sur lesquels la société pourrait s'accorder pour se défendre et se protéger elle-même. En tant qu'état le plus privé, le plus vulnérable et commun à tous, **le sommeil dépend crucialement de la société pour se maintenir.**

On voit là un bel exemple d'un culte de la « société », comme équivalent fonctionnel et sécularisé de la Divine Providence... Et à l'époque cléricale, le salut dans l'autre monde, c'était après la mort véritable. De nos jours, ce serait dans ces « petites morts », expérience commune « à tous » (comme les croyant-es étaient toutes et tous des « enfants de Dieu ») que pourrait se nicher la rédemption dans le monde ici-bas.

La vigilance d'autrui est cruciale : c'est elle qui nous octroie un intervalle de temps libéré des peurs, un état temporaire d'oubli du mal. A mesure que s'intensifiera la corrosion du sommeil, on s'apercevra peut-être mieux que la sollicitude qui est si essentielle au dormeur n'est pas qualitativement différente de la protection qu'exigent d'autres formes, plus immédiatement évidentes et aiguës, de souffrance sociale.

*Après la Sécurité Sociale de l'alimentation, voilà un nouveau marché politique pour les entrepreneurs et entrepreneuses de cause : **la Sécurité Sociale du sommeil**. Un prélèvement d'heures de travail, converties en heures de sommeil et attribués suivant des critères sociaux. Tout réformer pour que rien ne change...*

Chapitre 2

L'éloge des avantages pratiques d'une accessibilité continue [24/7] masque mal l'éradication concomitante de la périodicité qui a façonné la vie de la plupart des cultures humaines depuis des millénaires : la pulsation journalière du réveil et du sommeil, et l'alternance plus étirée entre jours de travail et jour de culte ou repos- ce qui donna naissance, chez les anciens Mésopotamiens, les Hébreux et d'autres peuples, à la semaine de sept jours. [...]

Une injonction contradictoire

Si l'on peut provisoirement concevoir « 24/7 » comme un mot d'ordre, il faut cependant préciser que sa force ne réside pas dans une exigence de soumission ou de mise en conformité effective avec son format apodictique⁴⁴. Son efficacité tient plutôt à l'incompatibilité qu'il révèle, à l'écart qui sépare le monde humain vécu de cette évocation d'un univers dont toutes les ampoules auraient été allumées sans plus aucun interrupteur pour les éteindre. Certes, dans les faits, aucun individu ne peut consommer, jouer, travailler, bloguer, télécharger ou envoyer des SMS 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. Mais comme il n'existe plus désormais aucun moment, aucun endroit ni aucune situation où l'on ne puisse pas acheter, consommer ou exploiter des ressources en ligne le non-temps 24/7 fait une incursion acharnée dans tous les aspects de la vie sociale ou personnelle. Aujourd'hui, il n'y a par exemple presque plus aucune situation qui ne puisse *pas* être enregistrée ou archivée en tant qu'image ou information digitale. La promotion et l'adoption de technologies sans fil, avec leur effet d'annihilation de la singularité du lieu et de l'événement, apparaissent comme le simple contrecoup de nouveaux

⁴⁴ Note de Wiki : se dit d'une proposition, d'un jugement, au caractère d'universalité et de nécessité absolue, c'est-à-dire qui est nécessairement vraie pour toute personne.

impératifs institutionnels. En dépouillant le temps humain de la richesse de ses textures et de ses indéterminations, le régime 24/7 nous pousse à **une identification intenable et autodestructrice** avec ses réquisits fantasmatiques ; il exige de nous un investissement ouvert mais à jamais infini dans les innombrables produits censés faciliter cette identification. S'il n'élimine pas les expériences externes ou indépendantes de lui, il les appauvrit et les affaiblit de façon certaine. Les exemples de l'impact des dispositifs et des appareils existants sur certaines formes de sociabilité à petite échelle (un repas, une conversation ou une salle de classe) ont beau être devenus des lieux communs, les dommages subis par effet cumulatif n'en restent pas moins importants. Nous vivons dans un monde où de très anciennes notions d'expérience partagée sont en train de s'atrophier et où, dans le même temps, **on n'accède jamais aux gratifications ou aux récompenses promises** par les options technologiques les plus récentes. En dépit des proclamations omniprésentes de compatibilité, et même d'harmonisation, entre le temps humain et les temporalités des systèmes en réseau, la réalité vécue passe par des disjonctions, des fractures et un déséquilibre constant. [...]

On l'on voit un professeur soudain plongé dans les « eaux glacées » du temps du capital qui dévore l'existence de milliards d'humain-es depuis des siècles... Cet impératif inatteignable du 24/7 n'est que la conséquence de l'irruption de ce vampire assoiffée de travail vivant qu'est le capitalisme. Une autre conséquence en est les divers formes de subordination comme par exemple, la gestion par projet, l'évaluation permanente, les injonctions contradictoires, le management par le stress. Cette extension du temps du capital sur l'ensemble du temps social, sommeil compris, doit être appréhendée dans sa durée (24/7) mais également dans son intensité (augmentation de la productivité) et dans sa densité (complexification des tâches). D'autre part, par analogie avec l'analyse du mouvement en physique, il faut distinguer le premier degré (l'écoulement du « temps du capital » à une vitesse v), et le deuxième degré (l'accélération ou v^2) qui indique la variation de v . Et pour... v^3 ? Et ainsi de suite... C'est ce que l'auteur développe dans la suite.

Si tout pousse le sujet individuel à se focaliser exclusivement sur la soif d'acquérir, d'avoir, de gagner – quitte, le premier ébahissement passé, à tout dilapider comme si de rien n'était –, cette tendance est également étroitement liée aux mécanismes de contrôle qui plongent dans un sentiment d'inutilité et d'impuissance un sujet soumis à de telles exigences. Le fait de transformer par externalisation l'individu en un objet d'examen et de régulation permanente peut se révéler parfaitement cohérent avec l'organisation d'une terreur d'État et avec le paradigme militaro-policier de la « domination à spectre large ».

Pour ne prendre qu'un exemple, l'usage généralisée de drones armés a été rendu possible par un système de collecte de renseignements baptisé par l'US Air Force *Gorgon Stare* – le regard de la Gorgone. Cela recouvre tout un ensemble de moyens de surveillance et d'analyse de données permettant de « voir » **sans jamais cligner de l'œil**, 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7, de jour comme de nuit, quelles que soient les conditions météorologiques – un système qui néglige cependant aussi, avec une insouciance létale, la spécificité des êtres vivants qu'il prend pour cibles. [...]

Une automation de la vie sociale

Le seul facteur qui restitue sa cohérence à cette succession [de produits technologiques de plus en plus sophistiqués], sinon purement décousue, de produits de consommation et de services est l'intégration croissante de notre temps et de notre

activité aux paramètres de l'échange électronique. Des milliards de dollars sont engloutis chaque année dans des recherches pour savoir comment réduire le temps de décision, comment éliminer le temps superflu de la réflexion et de la contemplation. Telle est la forme du progrès contemporain – celle d'une capture inlassable et d'un contrôle incessant du temps et de l'expérience.

Comme beaucoup l'ont déjà noté, la forme que prend l'innovation en régime capitaliste est celle d'une simulation continue de nouveauté tandis que, dans les faits, les formes établies de pouvoir et de contrôle restent les mêmes. [...] A présent, **le tempo accéléré du pseudo-changement** détruit la perspective même d'une longue durée qui puisse être collectivement partagée pour anticiper, même de façon très nébuleuse, un futur autre que la réalité contemporaine. Le régime 24/7 repose sur des buts de compétitivité individuelle, de carrières, d'enrichissement matériel, de sécurité personnelle et de confort acquis aux dépens d'autrui. Le futur est si proche que l'on peut uniquement se l'imaginer que comme une continuation de la lutte pour le profit ou pour la survie dans le plus superficiel des présents.

Une hybridation marchande humain-e / machine

Mon argumentation semble jouer sur deux axes contradictoires. D'un côté, j'affirme, avec d'autres auteurs, que la forme de la culture technologique contemporaine s'inscrit dans la continuité d'une logique de modernisation développée dès la fin du XIX^e siècle [...].

D'un autre côté, il est possible d'identifier, vers la fin du XX^e siècle, une constellation de forces et d'entités distinctes de celles du XIX^e siècle et de ses phases de modernisation séquentielles [...]. L'intensification du rythme de mise sur le marché de nouveaux systèmes, modèles ou plateformes en versions « augmentées » ou reconfigurées joue cependant un rôle crucial pour façonner de nouveaux sujets et intensifier le contrôle auxquels ils sont soumis. La docilité et l'isolement sociaux ne sont pas les simples sous-produits d'une économie mondiale financiarisée, ils participent en fait de ses objectifs premiers. Un lien de plus en plus étroit s'établit entre les besoins individuels et les programmes fonctionnels et idéologiques auxquels les nouveaux produits sont intégrés. Les « produits » en question ne sont pas de simples artefacts ou de simples dispositifs physiques, mais aussi et en même temps tout un ensemble de services et d'interconnexions rapidement en passe de devenir les modèles dominants ou exclusifs de notre réalité sociale.

Où l'on retrouve présentées d'une autre manière (critiques des technologies) les stratégies visant à fragmenter et individualiser les agent-es sociaux pour rendre impossibles les formes de résistances collectives (multiplicité des statuts, des engagements, des horaires, etc.).

Mais ce phénomène actuel d'accélération ne se résume pas à une simple succession linéaire d'innovations, où un nouvel élément viendrait se substituer à un ancien, une fois celui-ci périmé. Chaque opération de remplacement s'accompagne toujours d'un accroissement exponentiel du nombre de choix et d'options disponibles par rapport à l'état antérieur. On assiste à un processus continu d'étirement et d'expansion, qui se produit simultanément à plusieurs niveaux et sur différents sites, avec une multiplication des plages de temps et d'expérience qui sont annexées à de nouvelles tâches et à de nouvelles exigences machiniques. Une logique de déplacement (ou d'obsolescence) se couple à un phénomène d'élargissement et de diversification des

processus et des flux auxquels un individu se trouve effectivement lié. Toute nouveauté technologique apparente équivaut à une dilation qualitative de notre habitude et de notre dépendance aux routines du régime 24/7 – ce qui correspond aussi à une expansion du nombre de points par lesquels un individu peut être transformé en *application* de nouveaux systèmes et de nouvelles entreprises de contrôle.

La valorisation des surnuméraires

Il faut cependant ajouter que les individus font aujourd'hui très diversement l'expérience du fonctionnement de l'économie mondialisée. Dans les zones les plus cosmopolites de la planète, les stratégies de diminution de puissance d'agir fondées sur l'imposition de techniques de personnalisation et d'auto-administration digitales se développent même parmi des groupes sociaux à très faibles revenus. Mais il y existe par ailleurs des populations humaines entières qui, atteignant à peine le niveau de subsistance, ou se trouvant même en dessous, ne sauraient être intégrées aux nouvelles exigences des marchés, et qui apparaissent de ce fait comme insignifiantes ou superflues. La mort, sous différentes formes, est l'un des sous-produits du néolibéralisme : lorsque les gens n'ont plus rien que l'on puisse leur vendre, que ce soit des ressources ou de la force de travail, **ils deviennent tout simplement superflus**. La progression actuelle de l'esclavage sexuel ainsi que l'accroissement du trafic d'organes et de parties du corps humain suggèrent que **la limite externe de la superfluité peut encore être repoussée avec profit** pour le développement de nouveaux secteurs de marché.

Le moyen comme fin en soi

Le rythme de consommation technologique acharné qui s'est développé ces deux ou trois dernières décennies fait que l'on n'a plus le temps de se familiariser suffisamment avec l'usage d'un produit donné ou d'un ensemble de produits pour que ceux-ci puissent simplement se fondre dans le paysage de nos vies. La priorité donnée aux capacités opérationnelles et performatives prend le pas sur ce que l'on appelait autrefois le « contenu ». Au lieu d'être un moyen pour un ensemble de fins plus vastes, l'appareil est la fin en soi. Son but est de pousser l'utilisateur à accomplir de façon toujours plus efficace les tâches et les fonctions routinières qu'on lui impose. Il devient systématiquement **impossible de prendre le moindre moment de répit ou de pause pour mettre en perspective sur la longue durée des préoccupations ou des projets transindividuels**.

L'obsolescence de la marchandise humaine

Si la très courte durée de vie de ces appareils ou dispositifs nous laisse certes le temps de jouir du plaisir et du prestige liés au fait de les posséder, elle nous insuffle en même temps la conscience que l'objet en question est dès le départ placé sous le sceau de l'impermanence et de la déchéance. Les anciens cycles de remplacement duraient au moins assez longtemps pour entretenir de façon temporaire l'illusion consensuelle d'une semi-permanence des objets. L'intervalle de temps qui sépare à présent le dernier produit high-tech du déchet est si bref qu'il pousse deux attitudes contradictoires à coexister en nous : d'une part, le besoin et/ou le désir de l'objet, mais aussi, d'autre part, l'identification positive avec son inexorable processus d'annulation et de remplacement. L'accélération de la production de nouveauté a pour effet d'invalidier la mémoire

collective – ce qui signifie par ailleurs que **l'évaporation du savoir historique n'a plus besoin d'être organisée du sommet vers la base**. Les conditions de communication et d'accès à l'information assurent au jour le jour **l'effacement systématique du passé en tant qu'il participe de la construction fantasmatique du présent**. [...]

La soumission à ces dispositifs est à peu près irrésistible, étant donné l'appréhension de l'échec social et économique, la peur de se faire distancer, d'être considéré comme démodé. Les rythmes de consommation technologique sont inséparables d'exigences d'autoadministration permanente. Tout nouveau produit ou service est présenté comme essentiel à l'organisation bureaucratique de notre propre vie ; sans compter qu'un nombre toujours croissant de routines et de besoins se mettent à constituer cette vie que personne n'a vraiment choisie. [...] En réalité, notre travail obligatoire d'automanagement nous impose une inéluctable uniformité. L'illusion du choix et de l'autonomie est l'un des fondements du système global d'autorégulation. [...]

*Un petit détour par les analyses sociologiques (voir par exemple l'annexe **Sociologie du sommeil**) pourrait nuancer ces affirmations : les inégalités de classe, de genre, de statut structurent les rapports au temps et à l'espace.*

Cette massification des sociétés est vécue de manière douloureuse, à travers les analyses de l'auteur sur le rapport à l'image et à la culture : « Une standardisation de l'expérience menée à aussi vaste échelle implique une perte d'identité subjective et de singularité, et conduit à une disparition désastreuse de la participation et de la créativité individuelles dans la production des symboles que nous échangeons et partageons tous. »

Voilà une présentation un peu idéalisée de la « production des symboles ». L'industrie culturelle s'est imposée et a imposée une division du travail entre les producteurs et les consommateurs de biens culturels. Peut-on encore parler de « cultures populaires » ou de « cultures des subalternes » qui puissent interagir avec quelques effets sur l'industrie culturelle dominante, sans passer par une forme ou une autre de récupération et d'intégration marchande ?

L'infobésité et la saturation

L'immense masse d'informations accessibles peut être mise au service de n'importe quelles fins, personnelles ou politiques, complètement aberrantes ou parfaitement conventionnelles. En vertu des possibilités illimitées de filtrage et de la personnalisation des données, les individus pourtant physiquement très proches peuvent être plongés dans des univers incommensurables et non communicants. La vaste majorité de ces micromondes, quelles que soient leurs différences flagrantes de contenu, présentent cependant une similarité monotone dans leurs motifs et leurs segmentations temporelles.

Il existe **d'autres formes contemporaines de synchronisation de masse** qui ne sont pas directement liées aux réseaux de communication et d'information. Il y a le cas crucial des effets multiples du trafic mondial de drogues psychoactives, légales ou illégales, avec toute la zone grise intermédiaire (comprenant les antidouleurs, les tranquillisants, les amphétamines, etc.). Les centaines de millions de personnes qui prennent de nouveaux composés médicamenteux contre la dépression, les troubles bipolaires, l'hyperactivité et toute une série d'autres maladies forment des agrégats d'individus ayant subi une modification identique de leur système nerveux. On peut évidemment dire la même chose des groupes locaux, qui, sur chaque continent, achètent

et consomment des substances illégales, qu'il s'agisse d'opiacés, de dérivés de coca ou d'un nombre croissant de drogues de synthèse. Mais s'il y a bien, d'une part, une certaine uniformité dans les réactions et les comportements d'usagers de produits pharmaceutiques spécifiques, il y a aussi, d'autre part, tout un patchwork mondial de populations disparates d'usagers de drogues, qui peuvent tout à fait être physiquement proches tout en éprouvant des affects, des pulsions et des manques extrêmement différents. La difficulté est la même pour le problème des objets médiatiques que dans le cas des drogues : il est aussi vain qu'impossible d'isoler un facteur particulier comme étant l'unique responsable de l'altération des états de conscience. **Qu'il s'agisse d'ingérer des flux électroniques ou neurochimiques, on a affaire dans les deux cas à des composés variables et indistincts combinant des éléments hétérogènes.** [...]

Dans le même temps, on constate une multiplication des états physiques et psychologiques pour lesquels de nouvelles drogues sont développées et promues comme traitements efficaces et obligatoires. Comme dans le cas des appareils et des services digitaux, la fabrication de pseudo-nécessités ou de nouveaux manques permet ensuite de présenter ces nouvelles marchandises comme des solutions indispensables. L'industrie pharmaceutique, main dans la main avec les neurosciences, offre un exemple frappant de financiarisation et d'externalisation de ce qu'on avait l'habitude de penser comme étant la « vie intérieure ». Au cours des deux dernières décennies, un ensemble croissant d'états émotionnels a été progressivement pathologisé de manière à créer de vastes nouveaux marchés pour des produits dont on n'avait auparavant pas besoin. Les structures fluctuantes d'affects et d'émotions humains, que suggéraient les notions encore imprécises de timidité, d'angoisse, de fluctuation du désir sexuel, de distraction ou de tristesse, ont été faussement converties en troubles médicaux, cibles de médicaments très lucratifs. **L'un des multiples liens entre usage de drogues psychotropes et instruments de communication passe par la production de formes de soumission sociale.** [...]

En raison de la perméabilité, voire de l'indistinction, entre temps de travail et temps de loisir, les compétences et les gestes qui étaient autrefois réservés au lieu de travail font à présent universellement partie de la structure 24/7 de nos vies électroniques. L'ubiquité des interfaces électroniques conduit inévitablement les utilisateurs à chercher toujours plus de fluidité et de souplesse dans leur utilisation.

Chapitre 3

Si je me réfère ici aux filatures d'Arkwright représentées par Wright of Derby [1872], c'est moins pour pointer la rationalisation de la manufacture que pour mettre en évidence un phénomène plus général d'homogénéisation du temps, conçu comme un processus ininterrompu, voué à passer outre les contraintes naturelles et sociales. Il est clair que, tout au long du siècle qui suivit, le cas d'usines opérant effectivement vingt-quatre heures par jour fut plutôt l'exception que la règle. Ce fut dans d'autres sphères de la modernisation économique que l'on vit se généraliser une organisation dénaturée du temps sur un mode non-stop. La restructuration à vaste échelle du travail et de la production passa par des projets essentiels à la croissance du capital et étroitement liés entre eux : l'accélération et le contrôle à la fois du temps de circulation et du temps de communication. Dans les années 1830 et 1840, cela se traduisit par la construction de nouvelles voies de circulation – voies ferrées surtout, mais aussi canaux et tunnels de

montagne – ainsi que par une augmentation de la vitesse et des performances du bateau à vapeur. En parallèle, on assista également au développement des réseaux télégraphiques [...]. Vers 1858, Marx est en mesure de formuler des thèses cruciales pour saisir l'importance de ces transformations : « La nature du capital est de se propulser au-delà de toutes les barrières spatiales. La création des conditions physiques de l'échange – des moyens de communication et de transport – devient donc dans une toute autre mesure une nécessité pour lui – **l'anéantissement de l'espace par le temps** ». Il faut cependant souligner que ce n'était pas simplement les prouesses technologiques – vitesse accélérée du transport maritime de marchandises ou communications quasi instantanées – qui importaient dans l'analyse de Marx. Si la circulation apparaissait comme l'un des processus essentiels du capital, c'était plutôt en raison de la « continuité constante du procès [de circulation du capital] ». En réalité, Marx mettait les temporalités 24/7 au fondement des mécanismes du capital ; il comprenait que ces processus n'étaient pas seulement temporels mais également métamorphiques. C'est dans cette « continuité constante » que s'opère le « passage libre et fluide de la valeur d'une forme dans l'autre ». La valeur était autrement dit dans un état de transformation infinie, apparaissant « tantôt comme argent, tantôt comme marchandise, tantôt comme valeur d'échange, tantôt comme valeur d'usage ». Ces réseaux opéraient selon des principes qui sont restés en vigueur jusqu'à aujourd'hui au terme de toute une série de matérialisations technologiques. [...] Non seulement les biens manufacturés, mais aussi les langues, les images et les formes d'échange social durent être refondus afin d'assurer leur compatibilité avec ces systèmes. [...]

La vie quotidienne, et sa critique

La notion problématique de « vie quotidienne » – aussi insaisissable soit-elle – est précieuse pour caractériser de façon générale l'agrégat changeant et imprécis de temps, de comportements et de lieux qui correspondaient dans les faits aux couches d'une vie *non administrée* – une vie au moins partiellement détachée d'impératifs disciplinaires. Même si l'on accorde à la vie quotidienne un statut historique de longue durée, même si on se l'imagine comme étant un soubassement *a priori* de toutes les sociétés humaines, il n'en reste pas moins que sa possibilité et son effectivité se sont à l'évidence trouvées dramatiquement transformées par l'essor du capitalisme. Ses fondations matérielles subissent des métamorphoses rapides, commandées par un phénomène de spécialisation économique et de privatisation de l'expérience individuelle. Au sein de telles mutations cependant, la vie quotidienne est le site où peuvent être relocalisés certains ingrédients durables de l'expérience prémodernes, y compris le sommeil.

On voit là une reformulation de cette hypothèse du sommeil comme dernier continent, en voie de colonisation par le capitalisme. On propose de modérer un peu ce constat en considérant que le sommeil est un champ de bataille où s'affrontent les contradictions d'un monde social donné, en vue de leur neutralisation ou de leur dépassement. Voir la conclusion de cette brochure. Heureusement, Jonathan Crary ne va pas trop loin dans cette idéalisation des rythmes cycliques des sociétés précapitalistes qui subsisteraient comme à l'état de vestiges dans la vie quotidienne.

Même si, à différents moments de l'histoire, le quotidien a été le terrain où ont pu surgir des formes d'opposition et de résistance, sa nature est aussi de s'adapter et de se transformer lui-même, souvent sur le mode de la soumission, en réponse à ce qui fait irruption ou intrusion en lui.

La vie quotidienne, comme « hors-bilan » de la comptabilité capitaliste

A la fin des années 1940 et 1950, mettre en avant l'idée de la vie quotidienne était une façon de décrire ce qui était laissé de côté, ou ce qui persistait face à la modernisation économique et à la subdivision croissante de l'activité sociale. Le quotidien était la constellation vague des espaces et des temps *en dehors* de ce qui était organisé et institutionnalisé autour du travail, de la conformité et du consumérisme. C'était l'ensemble des habitudes de tous les jours, au-dessous du niveau de ce qui se remarque, une sphère où l'on restait anonyme. Parce que cela échappait à la capture, parce que cela ne pouvait pas être converti en quelque chose d'utile, certains croyaient pouvoir y déceler un noyau de potentiel révolutionnaire. [...] Dans ce cadre, les rébellions de la fin des années 1960 furent, du moins en Europe et en Amérique du Nord, en partie menées autour de l'idée qu'il **fallait reconquérir le terrain de la vie quotidienne contre son institutionnalisation et sa spécialisation.**

Cependant, avec la contre-révolution des années 1980 et l'essor du néolibéralisme, la promotion de l'ordinateur personnel et le démantèlement des systèmes de protection sociale, **l'assaut lancé contre la vie quotidienne prit un tournant plus féroce.** Le temps lui-même fut monétisé, et l'individu redéfini comme agent économique à temps plein, y compris dans le contexte d'un « capitalisme sans travail ».

Aujourd'hui, le fonctionnement permanent des secteurs de la communication, de la production et de la circulation d'information a tout envahi. Un alignement temporel de l'individu sur le fonctionnement des marchés – qui aura mis près de deux siècles à se développer – a rendu obsolète les distinctions entre temps de travail et de non-travail, entre public et privé, entre vie quotidienne et milieux institutionnels organisés. Dans ces conditions, la financiarisation se poursuit de façon incontrôlée. **Le sommeil est la seule barrière qui reste, la seule « condition naturelle » qui subsiste et que le capitalisme ne parvient pas à éliminer.** [...]

L'économie de l'attention [promu à la fin des années 1990 par Eric Schmidt, futur P-DG de Google] dissout la séparation entre le personnel et le professionnel, entre le loisir et l'information – toutes ces distinctions étant court-circuitées par une fonctionnalité obligatoire de communication qui doit nécessairement, par nature et sans échappatoire, fonctionner 24 heures sur 24 et 7 jours sur 7. [...]

Éteint ton cerveau, allume ta télévision

La réorganisation relativement soudaine et ubiquitaire du temps et de l'activité humaine qui a accompagné l'essor de la télévision n'avait connu que peu de précédents historiques. Le cinéma et la radio n'étaient que des anticipations partielles des changements structurels qu'elle a introduits. En l'espace d'à peine quinze ans, on put assister à un phénomène de relocalisation massive de populations entières plongées dans **des états prolongés d'immobilisation relative.** Des centaines de millions d'individus se mirent tout d'un coup à passer plusieurs heures chaque jour et chaque nuit en position assise, de façon plus ou moins stationnaire, à proximité d'objets allumés, des sources de lumière. Les myriades de façons qu'il y avait de passer son temps, de l'utiliser, de le gaspiller, de le supporter ou de l'émietter avant l'« âge de la télévision » furent

remplacées par des modes uniformes de durée et par un rétrécissement de la réactivité sensorielle. [...] On pourrait dire que, dans les années 1950 et 1960, la télévision a introduit dans l'espace du foyer des stratégies disciplinaires forgées ailleurs. En dépit des modes de vie plus déracinés et plus mobiles qui se développèrent au sortir de la guerre, les effets de la télévision furent antinomadiques : **les individus sont cloués sur place, séparés les uns des autres et vidés de toute efficacité politique**. Cela correspond au moins en partie à un modèle industriel de mise au travail. [...]

La télévision avait colonisé des plages importantes de temps vécu, mais le néolibéralisme exigea que l'extraction de valeur à partir du temps de télévision – mais aussi, par principe, de la moindre heure de veille – se fasse de façon beaucoup plus méthodique. C'est en ce sens que le capitalisme 24/7 n'est pas une simple opération de capture continue ou séquentielle de l'attention, mais aussi une entreprise de stratification du temps en diverses couches très denses, où l'on peut être absorbé de façon quasi simultanée par de multiples opérations ou attractions, indépendamment du lieu où l'on se trouve et de ce que l'on peut bien être en train de faire. Les appareils dit *smart* reçoivent moins cette appellation du fait des avantages qu'ils sont supposés fournir aux individus que de leur capacité à intégrer plus complètement encore leurs utilisateurs à des routines 24/7. [...]

La télévision n'était que la première représentante d'une certaine catégorie d'appareils qui nous entourent aujourd'hui et dont l'usage implique une profonde restructuration des habitudes **en contexte d'attention diffuse et de semi-automatisme**. En ce sens, ces machines participent de stratégies de pouvoir plus vastes dont **le but est moins de tromper les masses que de les neutraliser ou les désactiver en les dépossédant de leur temps**. Mais jusque dans la répétition des mêmes habitudes, un espoir demeure – un faux espoir sciemment entretenu : qu'un énième clic de souris ou qu'un nouveau toucher d'écran puisse faire surgir quelque chose qui nous fasse échapper à **l'écrasante monotonie qui nous submerge**. Une des façons dont les environnements 24/7 diminuent notre puissance d'agir consiste à nous rendre incapables d'éprouver des états de rêve éveillé ou de pratiquer cette sorte d'introspection distraite qui nous gagne dans des plages de temps lentes ou vides. L'un des attrait qu'exercent les systèmes et les produits actuels tient à la vitesse de fonctionnement : il est devenu insupportable d'attendre que quelque chose se charge ou se connecte. Et quand on fait face à des délais ou à des pauses de temps vide, c'est rarement l'occasion pour la conscience de partir à la dérive et de se défaire des contraintes et des exigences du présent immédiat. **Il y a une incompatibilité profonde entre tout ce qui peut de près ou de loin ressembler à de la rêverie et ces priorités d'efficacité, de fonctionnalité et de vitesse**.

Chapitre 4

L'auteur parle d'un film de Chris Marker, La Jetée (1962), pour indiquer le pouvoir d'évocation et de mobilisation des rêves et du rêve éveillé, pour rompre avec l'immobilité apparente du présent et renouer avec l'espoir qu'un changement peut advenir.

Ces dix dernières années cependant, ce qui était en général réservé aux horizons spéculatifs d'un certain genre de fiction populaire [dans *La Jetée* : « la police du camp

épiait jusqu'aux rêves »] a été converti en imaginaire de masse, alimenté et corroboré par d'innombrables sources. Dans sa version la plus élémentaire, c'est l'idée de plus en plus répandue que les rêves sont objectivables, que ce sont des entités discrètes qui, étant donné les perfectionnements de la technologie qui leur est appliquée, vont pouvoir être enregistrées et en quelque sorte rejouées ou téléchargées. [...]

Ce qui importe est moins l'absurdité manifeste de telles prétentions ou le caractère hautement improbable de leur éventuelle réalisation que la manière dont elles sont en train de façonner et de réguler les imaginaires contemporains. Le concept de rêve est profondément remodelé pour devenir quelque chose comme un logiciel ou une sorte de « contenu » auquel on pourrait, en principe, avoir accès sur un mode instrumental. [...]

La valorisation et l'appropriation du rêve

Même si le fait de rêver échappera toujours à ce genre d'appropriations, il n'en reste pas moins que cette activité tend inévitablement à être représentée comme un logiciel ou comme un contenu détachable de soi, comme quelque chose qui pourrait circuler de manière électronique ou être mis en ligne comme une vidéo. Cela participe d'un processus où tout ce que l'on avait jadis pu considérer comme personnel se doit d'être recréé et exposé afin d'accroître la valeur – monétaire ou symbolique – de nos identités électroniques.

Malgré les multiples rejets dont il a fait l'objet ces dernières décennies, il est évident que le concept de réification – ou toute autre analyse étroitement liée à cette notion – demeure d'une importance capitale pour comprendre le capitalisme mondialisé et la culture technologique qui l'accompagne. Que l'on partage ou non une approche marxiste, c'est un fait qu'Internet et les formes de communication digitale ont été le moteur d'un implacable processus de financiarisation et de marchandisation qui cherche à s'étendre sans cesse à de nouvelles régions de la vie individuelle et sociale. Cela produit un ensemble de conditions nouvelles, très différentes de celles qu'on pouvait connaître il y a encore quelques décennies. [...] A présent cependant, l'idée même d'une divergence possible entre un monde humain et le fonctionnement de systèmes globaux capables d'occuper chaque heure de notre vie éveillée semble datée et déplacée. De nombreuses pressions s'exercent aujourd'hui sur les individus afin qu'ils se réimaginent et se repensent eux-mêmes comme dotés de la même consistance et des mêmes valeurs que les marchandises dématérialisées et les connexions sociales dans lesquelles ils sont si profondément immergés. La réification a à ce point gagné du terrain que les individus sont désormais sommés d'inventer une façon de se comprendre eux-mêmes qui optimise ou qui rende plus facile leur participation à des milieux digitaux et leur adaptation aux vitesses qui les caractérisent. Cela implique paradoxalement que les individus se mettent à personnifier de l'inerte et de l'inanimé. [une définition de la réification] [...]

La fiction qui nous présente les rêves comme étant des entités consultables et objectivables n'est qu'un élément sur un arrière-fond plus vaste : la demande infinie d'externalisation de nos vies dans des formats digitaux préfabriqués. Dans un mouvement d'hyperexpansion de la logique du spectacle, on assiste à un réassemblage du moi qui le transforme en un nouvel hybride mêlant consommateur et objet de consommation.

Un hommage, comme on dit, à La Société du spectacle, de Guy Debord (1967) : « Dans le monde réellement renversé, le vrai est un moment du faux » en est l'une de ses « thèses », elle-même hommage à « Le faux est un moment du vrai », du maître philosophe idéaliste Georges Hegel. Dans le temps réellement inversé, le réel est un moment du virtuel.

Si quelque chose d'aussi privé et d'apparemment intérieur que le rêve peut désormais être soumis à des scanners cérébraux approfondis et être présenté dans la culture populaire comme un contenu téléchargeable, il n'existe alors plus vraiment de bornes à l'objectivation d'autres aspects de la vie individuelle plus aisément transférables sur des formats digitaux. [...]

On accumule un patch-work d'identités de substitution qui vit sa vie en continu 24/7, qui ne dort jamais et qui apparaît comme une contrefaçon inanimée de nous-mêmes plutôt que comme une extension de soi. [...]

Naissance du spectacle, « stade ultime de la marchandise » (Debord)

A partir du XIX^e siècle, de nouvelles industries de production d'images (et, plus tard, de formes sonores) ont profondément modifié la possibilité même d'une expérience « visionnaire ». Dans les années 1830 et 1840 se multiplièrent des recherches scientifiques sur certains aspects de la vision humaine que l'on considérait comme « subjectifs » ou relevant du corps en tant qu'effets d'une cause ou d'une activité interne. Le cas le plus significatif était celui des images rétinienne résiduelles – des phénomènes optiques et nerveux qui pouvaient être discernés *les yeux fermés* par le sujet percevant. La multiplication des études scientifiques sur les temporalités des images résiduelles déboucha assez vite sur le développement de technologies correspondantes, qui permirent bientôt de reproduire l'expérience visuelle de façon externe à destination d'un consommateur visuel d'un nouveau genre. Parmi ces inventions, on peut citer le phénakistiscope, le zoétrope, et par la suite toute une série d'autres attractions précinématographiques.

Suit des considérations sur les mouvements anti-systèmes, promouvant des communautés concrètes dans les années 60 et 70, ainsi que sur la contre-révolution néolibérale des années 80. Puis Crary fait quelques développements sur La Critique de la raison dialectique de Jean-Paul Sartre, 1960, et présente les notions de « pratico-inerte » (le paradoxe d'une vie publique et privée qui bruisse d'un nombre inimaginable d'activités alors même que tout cet affairément ne sert qu'au maintien de l'inertie des relations existantes) et de « sérialité » (ce qui disperse la collectivité en un agrégat d'individus qui ne se rapportent plus les uns aux autres que sur la base d'identités creuses ou narcissiques). Parlant de la radio, Sartre l'examine comme « un objet qui produit une unité hors de soi dans la matière inorganique des individus ; il les détermine dans la séparation et il assure, en tant qu'ils sont séparés, leur communication par l'altérité. »

Finalement, pas grand-chose de nouveau depuis l'identification de la séparation comme catégorie centrale des rapports capitalistes, séparation de la force de travail d'avec les moyens de production, puis leur réunion sous la contrainte du rapport salarial...

Puis l'auteur, voyant venir la fin de son essai, propose la notion sartrienne de « groupe en fusion », comme voie de sortie hors du cauchemar de la sérialisation et de l'isolement.

A l'évidence, cette section de la *Critique* pose des questions cruciales quant à la nature ou à la possibilité de mouvements révolutionnaires aujourd'hui, et quant à la façon dont des groupes peuvent effectivement se rassembler. Elle pose aussi la question de savoir si les formes actuelles de séparation numérique et de gestion de la perception œuvrent à désactiver ou à relayer les processus que Sartre analyse. [...] Il est probable que le fonctionnement 24/7 des interfaces électroniques et l'immersion micrologique massive dans la culture technologique contemporaine engendrent une nouvelle forme d'unité négative entre passivité et altérité.

Autre hommage, déjà rendu (voir plus haut) à La Société du spectacle de Guy Debord. Le spectacle est l'expropriation d'un ethos du partage, c'est la production d'une communication à sens unique que Debord qualifie d'« autisme généralisé ».

Puis un éloge de la file d'attente, d'après le film de Chantal Akerman de 1993, D'Est.

Comme l'a montré Sartre, la file d'attente est l'un des nombreux exemples banals où l'on peut éprouver le conflit entre l'individu et l'organisation de la société, mais au niveau de l'impensé, du non-vu. Bien sûr, Akerman nous fait voir la queue comme Sartre avant elle, comme une pluralité de séparations qui entraînent une « négation de la réciprocité ». Mais elle réussit magistralement aussi à montrer l'acte d'attendre comme quelque chose d'essentiel à l'expérience d'être ensemble, à la possibilité provisoire de la communauté. C'est un temps où la rencontre peut avoir lieu. Par-delà l'énervement et la frustration, on peut aussi y éprouver **l'humble et simple dignité de l'attente**, le fait d'être patient par égard pour les autres, comme une acceptation tacite du temps passé ensemble. **Le temps suspendu, improductif de l'attente, chacun à son tour, est inséparable de toute forme de coopération ou de rapport mutuel.** Des décennies de gouvernement autoritaire [référence au régime soviétique, dont les traces sont l'objet du film] n'étaient pas parvenues à éradiquer certains aspects persistants de la communauté, en partie du fait que les formes brutales mais rudimentaires de discipline stalinienne avaient permis à beaucoup de rythmes sous-jacents du temps social de persister à l'identique.

Voilà, voilà, on peut supposer que le professeur d'histoire de l'art et d'esthétique ne passe pas beaucoup de temps dans des files d'attente, peut-être du côté du resto U et encore... Sous les régimes staliniens, les files duraient littéralement des heures, avec des arrivées en pleine nuit et des relais entre membres d'une même famille. Comme ailleurs aujourd'hui dans ce monde de la pénurie organisée dans l'abondance.

Du côté d'un autre régime du même acabit mais un peu exotique et plus tardif (Cuba) une pratique, il y a une vingtaine d'années, était de demander en arrivant dans une file d'attente : « ¿ que è o ultimo ? ». Qui est le dernier ? La pénurie dans la discipline...

Un petit final enchanté :

Comme je l'ai indiqué plus haut, le sommeil est l'une des rares expériences qui nous restent où, sciemment ou non, nous nous abandonnons nous-même au soin d'autrui. Aussi solitaire et privé que ce phénomène puisse paraître, **le sommeil n'a pas encore pu être détaché de tout un entrelacs interhumain de soutien et de confiance mutuels**, et ceci nonobstant l'état de détérioration dans lequel ces liens se trouvent. Le sommeil permet aussi une sorte de relâchement périodique de l'individuation – un

démêlage nocturne de l'enchevêtrement, tissé à mailles plutôt lâches, des subjectivités superficielles que l'on habite et que l'on gère durant la journée. **Dans la dépersonnalisation du sommeil se logent un monde en commun**, un geste partagé de retrait hors de la calamiteuse nullité et des gaspillages d'une pratique continue 24/7. Le sommeil a beau être par bien des aspects inexploitable et inassimilable, il est cependant loin de former une enclave hors de l'ordre global existant. Si le sommeil a toujours été poreux, emprunt des émanations de l'activité éveillée, il est moins protégé que jamais contre les assauts qui le minent et le fragilisent. En dépit des dégradations qu'il subit, **le sommeil correspond à la réapparition d'une attente, d'une pause dans nos vies**. Il affirme la nécessité d'un ajournement et d'une reprise ou d'un recommencement différé de la chose qui a été ajournée, quelle qu'elle soit. Le sommeil est une rémission, une relâche hors de la « continuité constante » des liens qui nous enserrant à l'état éveillé. Le sommeil implique évidemment de se désengager périodiquement des réseaux et des appareils qui nous entourent pour nous plonger dans un état d'inactivité et d'inutilité. C'est une forme de temps qui nous mène ailleurs que vers les choses que nous possédons ou dont nous sommes censés avoir besoin.

L'expérience moderne du sommeil inclut aussi à mes yeux l'intervalle qui précède le sommeil – quand, allongé et éveillé dans la pénombre, on attend indéfiniment la perte de conscience tant désirée. Au cours de ce temps suspendu, on recouvre des capacités perceptives qui sont neutralisées ou négligées la journée. On récupère involontairement une sensibilité, une capacité à réagir à des sensations à la fois internes et externes dans une durée non quantifiée. On entend les bruits de la circulation, un chien qui aboie, le ronflement d'une machine à bruit blanc, des sirènes de police, les bruits métalliques de canalisations de chauffage ; on ressent les brefs tressaillements de nos membres, les battements de nos veines sur nos tempes ; on voit, les yeux fermés, les fluctuations granulaires de la luminosité rétinienne. On passe par une succession irrégulière de points temporaires de concentration sans objet et de vigilance variable troublée par l'apparition vacillante d'événements hypnagogiques [un état de conscience particulier intermédiaire entre celui de la veille et celui du sommeil qui a lieu durant la première phase du sommeil : l'endormissement. Ce terme a été inventé en 1848 par Alfred Maury, qui l'appliquait aux hallucinations se produisant fréquemment dans cette période du sommeil]. Le sommeil coïncide avec la métabolisation de ce qui a été ingéré pendant la journée : drogues, alcool et autres résidus d'une interaction prolongée avec des écrans lumineux ; mais aussi tout un flot d'anxiétés, de peurs, de doutes, de désirs, de fantasmes d'échecs ou de réussite flamboyante. Telle est la monotonie du sommeil et de ses troubles, nuit après nuit. Dans sa répétition manifeste, le sommeil apparaît comme un vestige irréductible du quotidien.

Le sommeil comme rédemption du ou de la croyant en état de péché, ou comme dépassement des contradictions, dans une version plus sécularisée...

L'une des multiples raisons pour lesquelles les cultures humaines ont si longtemps associé le sommeil à la mort tient à ce que tous deux attestent de la continuité du monde en notre absence. L'absence purement temporaire du dormeur est cependant marquée par une sorte de lien avec le futur, avec la possibilité d'un recommencement et donc d'une liberté. C'est dans cet intervalle que **les aperçus d'une vie non vécue, d'une vie remise à plus tard peuvent fugacement se mettre à effleurer la conscience**. L'espoir nocturne que l'on puisse entrer dans un état de sommeil profond jusqu'à y perdre connaissance est en même temps l'anticipation d'un réveil qui pourrait comporter quelque chose d'imprévu. [...] A présent, au XXI^e siècle, l'inquiétude du sommeil

entretien une relation troublante avec le futur. Situé quelque part sur la frontière entre le social et le naturel, le sommeil assure la présence dans le monde des motifs sinusoïdaux et cycliques qui sont essentiels à la vie et incompatibles avec le capitalisme. Il faut faire le lien entre la persistance anormal du sommeil et la destruction en cours des conditions mêmes de la vie sur notre planète. Parce que le capitalisme est incapable de se limiter lui-même, la notion de préservation ou de conservation est une impossibilité systémique. Dans un tel contexte, la restauration de l'inertie du sommeil fait obstacle à tous les processus mortels d'accumulation, de financiarisation et de gaspillage qui ont dévasté tout ce qui avait autrefois pu avoir le statut de bien commun. **Il n'y a plus en réalité aujourd'hui qu'un seul rêve, qui dépasse tous les autres ; celui d'un monde partagé dont le destin ne soit pas fatal**, un monde sans milliardaires, un monde qui ait un autre avenir que celui de la barbarie ou du post-humain, et dans lequel l'histoire puisse prendre une autre tournure que les scénarios-catastrophes de cauchemars réifiés. Il se peut – dans toutes sortes d'endroits, dans des états très divers, y compris ceux de la rêverie ou le rêve éveillé – qu'**imaginer un futur sans capitalisme commence par des rêves de sommeil**. On y verrait le sommeil comme une interruption radicale, comme un refus du poids implacable de notre présent globalisé, comme un sommeil qui, au niveau le plus prosaïque de notre expérience quotidienne, tiendrait lieu de répétition générale pour esquisser ce à quoi des renouvellements et recommencements plus significatifs pourraient bien ressembler.

Voilà comment se formule aujourd'hui la rupture révolutionnaire...

*Sans doute par oubli d'une autre forme de « rêverie éveillée » qui est « interruption radicale » du quotidien et « répétition générale » : **la grève généralisée, illimitée et expropriatrice !***

Bonne nuit... et à demain si vous le voulez bien ! Et ainsi de suite...

Quelques remarques générales sur ce livre.

Malgré le sous-titre du livre : « Le capitalisme à l'assaut du sommeil », Jonathan Crary s'emploie à synthétiser les processus d'emprise et de capture de l'ensemble du temps de la vie sociale des agent-es capitalistes et à montrer les dynamiques en cours. Le continent temporel du sommeil reste toutefois finalement peu évoqué. Il faut noter qu'il fait la part belle, d'une part, aux références artistiques, cinématographiques et culturelles, d'autre part, aux prothèses techno-numériques par rapport à une approche compréhensive des rapports sociaux hiérarchisés. Les « humains » ou les « individus » sont invoqués régulièrement, ils et elles sont pourtant introuvables dans les recherches sociologiques, comme celle présentée en annexe.

Pour le suivre dans son analyse, on prendra au sérieux ce passage : « Mais le fond de l'affaire est ailleurs : dans le paradigme néo-libéral mondialisé, le sommeil est fondamentalement un truc de losers. » (p. 24)

C'est bien en se situant dans le camp des perdant-es de la mondialisation que l'auteur formule son analyse. Même si le propos relève plutôt de la « critique artiste » (il est d'ailleurs professeur d'histoire de l'art et d'esthétique à l'université de Columbia à New York), que de la « critique sociale », il tente d'indiquer les cibles des processus mortifères du capitalisme contemporain et donc de proposer des pistes de résistance.

Il relie également ces « assauts » capitalistes contre le sommeil à ceux contre les divers régimes de protection sociale. Le sommeil comme dernier service social... ? : « Un certain nombre d'hypothèses fondamentales sur la cohésion des relations sociales s'articule à cette question du sommeil – y compris l'idée d'un rapport réciproque entre vulnérabilité et confiance, entre le fait d'être exposé et le soin. La vigilance d'autrui est cruciale : c'est d'elle que dépend l'insouciance du sommeil qui nous revivifie, c'est elle qui nous octroie un intervalle de temps libéré des peurs, un état temporaire d'oubli du mal. A mesure que s'intensifiera la corrosion du sommeil, on s'apercevra peut-être mieux que la sollicitude qui est si essentielle au dormeur n'est pas qualitativement différente de la protection qu'exigent d'autres formes, plus immédiatement évidentes et aiguës, de souffrance sociale. » (p. 38 et 39)

Et aux États-Unis, depuis plus de trente ans, la révolution conservatrice a opéré le changement de l'État social en État pénal : précarisation du travail déqualifié, criminalisation de la pauvreté, individualisation et pathologisation des perdant-es.

L'auteur se situe bien dans ce camp-là des perdant-es, mais comme un porte-parole des somnambules, celles et ceux qui ne croient plus dans un monde meilleur. Jonathan Crary semble se situer du côté des insomniaques, des veilleurs de nuit, du côté également des fantômes et des spectres : « Un spectre hante l'Europe : le spectre du communisme. » : ce sont les premières lignes du Manifeste du parti communiste de Marx et Engels, écrit en 1847. « Le spectral est toujours, d'une certaine manière, une intrusion, ou une disruption du présent par quelque chose qui se situe hors du temps, par des fantômes de ce qui n'a pas été détruit par la modernité, ceux de victimes qui ne sauraient être oubliées, ceux d'émancipations inabouties. » (p. 29 et 30) Pas besoin d'être grand clerc pour comprendre que ces images désignent ce qu'autrefois on appelait l'irruption du négatif et son dépassement révolutionnaire.

Mais aujourd'hui, le réveil de la conscience des prolétaires de la nuit du capital a un coup dans l'aile. « Mais les figures et les métaphores de ce genre [le réveil, la rédemption] semblent à présent incongrues face à un système global qui ne dort jamais – comme pour s'assurer qu'aucun réveil potentiellement déstabilisateur ne sera jamais plus nécessaire ni jamais d'actualité. » (p. 34) Ces formes de prophéties, de croyances et de

conversions ne sont plus vendables dans un monde 24/7. L'auteur propose donc de se rabattre sur les ressources encore disponibles dans le sommeil et les rêves. Mais ces ressources seront-elles à la hauteur des périls ?

*Voilà la piste que l'on suggère d'emprunter : **la nuit, le sommeil, l'onirique représente, d'après l'auteur, le dernier continent humain qui n'a pas (encore) été envahi par les logiques marchandes capitalistes.** De manière métaphorique, l'auteur semble introduire un tiers exclu, entre, d'une part, l'activité intense et accélérée des groupes dominants en mobilité géographique et sociale permanente et ascendante, qui s'extériorise en pleine lumière, irradiant **leur** monde jour et nuit, 24/7 (« les individus modernes qui vivent et agissent [...] dans des états de plein conscience – , [...] en qualité de participant rationnel et objectif à la vie publique ou civique »). Et d'autre part, la passivité des endormi-es, des éreinté-es, des exploité-es, des dépossédé-es, des somnambules de la vie qui subissent leur sort du fond de la « nuit des prolétaires », une stagnation qui les font céder à la gravité sociale et les entraîne dans les bas-fonds de la misère (« Toutes les positions où les gens apparaissent comme dépourvus de capacité d'action, comme des automates passifs, vulnérables à la manipulation ou à la gestion de leur comportement par autrui, sont largement considérés comme réductrices ou irresponsables. »). Ce découpage temporel binaire entre le jour et la nuit, l'actif et le passif, demande à être complété par un troisième terme : les insomniaques qui rêvent éveillés d'un dépassement du capitalisme. Mais qui se sentent et se voient tragiquement incapables de passer du rêve à la réalité.*

Une sociologie du sommeil

On propose ci-dessous quelques extraits d'un article de la sociologue Capucine Rauch, ainsi que de sa thèse :

https://www.persee.fr/doc/estat_0336-1454_2021_num_522_1_10970
https://theses.hal.science/tel-04011660v1/file/2022IEPP0023_Rauch_Capucine.pdf

1) *Inégalités sociales et désynchronisation du sommeil au sein des couples*, Économie et statistique, n° 522-523, 2021, Capucine Rauch.

« Les individus les moins bien dotés ont plus souvent des horaires décalés ce qui, au niveau du couple, se traduit par une désynchronisation des horaires de travail, tandis que les couples dont la position dans l'espace social est plus favorable ont plus de possibilité d'avoir des journées de travail synchrones. La désynchronisation des horaires de travail entre conjoints pourrait également se traduire par une désynchronisation des horaires de sommeil. »

« La diminution de la synchronisation du sommeil entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 ne se traduit pas par une augmentation proportionnelle de chacune des activités réalisées en parallèle du sommeil. Elle résulte avant tout d'une augmentation du temps passé devant la télévision pendant le sommeil de l'autre : d'un quart d'heure en 1985, la télévision représente une demi-heure de désynchronisation en 2009. »

« Les différences majeures de synchronisation entre types d'organisation et classes sociales sont donc engendrées par l'exercice d'une activité professionnelle parallèle au sommeil de l'un des conjoints, suggérant que la discordance des horaires de sommeil résulte plus souvent de contraintes pesant sur l'organisation temporelle que d'un choix d'horaires décalés. »

« *Dites-moi comment vous dormez, je vous dirai comment vous travaillez* »

« Les résultats précédents suggèrent que les horaires de sommeil des conjoints et les possibilités qu'ils ont de les coordonner sont fortement associés à l'organisation de leurs journées professionnelles. »

« La tendance à la synchronisation du sommeil est mise à mal lorsque les horaires de travail des conjoints sont trop désynchronisés ou atypiques : une trop grande discordance dans les journées de travail se traduit par une discordance dans les horaires de sommeil. Plus le travail est désynchronisé, plus le sommeil l'est aussi. En imposant ses horaires, l'activité professionnelle contraint les individus dans l'organisation de leurs activités quotidiennes et, a fortiori, de leur sommeil. »

« Plus les conjoints sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail, plus leur sommeil est synchronisé. »

« La synchronisation du sommeil au sein des couples reflète donc l'organisation des journées de travail : moins les horaires de travail concordent, moins les conjoints passent de temps ensemble et moins ils peuvent coordonner le sommeil. **Tout comme la synchronisation des horaires de travail, celle du sommeil reflète les inégalités individuelles sur le marché du travail.** Les individus les moins qualifiés ont plus souvent

des horaires de travail discordant avec ceux de leur partenaire et il en va de même de leurs horaires de sommeil. »

Le genre de la désynchronisation

« La désynchronisation du sommeil reflète un autre type d'inégalité : les inégalités de genre concernant la division du travail au sein des couples. En effet, la composition de la désynchronisation varie selon le sexe de la personne éveillée. Les hommes exercent plus leur activité professionnelle que les femmes, tandis que ces dernières réalisent davantage de tâches ménagères. Tous types d'organisation confondus, les femmes consacrent en moyenne 20 minutes aux tâches ménagères pendant le sommeil de leur conjoint, soit une durée quatre fois plus longue que celle qui y est consacrée par les hommes pendant le sommeil de leur conjointe. En revanche, les hommes travaillent en moyenne 22 minutes et les femmes 9 minutes pendant le sommeil de leur partenaire. »

« La composition de la désynchronisation au sein des couples dans lesquels un des conjoints se lève significativement plus tôt que l'autre reflète ainsi les inégalités de genre dans la division du travail au sein des couples. Si hommes et femmes se lèvent plus tôt pour aller travailler, les femmes anticipent également leur lever pour accomplir du travail domestique. »

« Au niveau du couple, une trop grande discordance dans les journées de travail se traduit par une désynchronisation du sommeil. Ainsi, la désynchronisation des horaires de sommeil reflète celle des horaires de travail, offrant une nouvelle traduction au niveau du couple des inégalités individuelles dans le système économique. Au sein des couples, la discordance des horaires de sommeil reflète également les inégalités dans la division du travail rémunéré et du travail domestique. Hommes et femmes n'ont pas les mêmes activités pendant le sommeil de leur partenaire : plus de temps consacré aux tâches ménagères pour les femmes, plus de temps consacré à l'activité professionnelle pour les hommes. Les différences d'usages du temps entre hommes et femmes se reflètent ainsi dans les organisations du sommeil au niveau individuel.

Ce sont toutefois **les inégalités de position sur le marché du travail** qui, au niveau des couples, produisent les inégalités les plus importantes quant à la synchronisation du sommeil. Plus la situation dans l'emploi est favorable, plus les individus ont la possibilité d'accorder leurs horaires de travail à ceux de leur partenaire, et plus le couple a la possibilité d'avoir un sommeil synchronisé. »

2) Le sommeil, une variable d'ajustement ? Différences sociales et genrées au cours du cycle de vie, Capucine Rauch. Les passages **en gras** sont du copiste. Le travail de recherche s'appuie sur les enquêtes *Emplois du temps* de l'INSEE et sur des cohortes suivies cinq années. Le taux de réponse est d'environ deux tiers. La sociologue étudie successivement :

- l'évolution de l'organisation du temps de sommeil entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000, en s'attachant à distinguer les effets d'âge et les effets de génération. Il souligne la redéfinition de la place du sommeil dans l'emploi du temps. Si le temps de sommeil reste relativement stable en population générale, ce n'est pas le cas de celui des personnes âgées, qui diminue. La pratique de la sieste se raréfie et les nuits se décalent, le coucher ayant lieu de plus en plus tard.

- l'influence de la configuration familiale, et plus particulièrement de la présence d'enfants sur deux aspects de l'organisation du sommeil : la place du sommeil dans l'emploi du temps quotidien et son utilisation, volontaire ou contrainte, comme variable d'ajustement. Il analyse dans quelle mesure les enfants ont un effet différencié entre les pères et les mères et permet de saisir en partie le rôle du sommeil dans les arbitrages temporels des individus et dans l'accomplissement des tâches parentales.

- la synchronisation du sommeil au sein des couples. Étudier l'organisation du sommeil au sein des couples permet d'étudier les inégalités qui lui ont trait à deux niveaux : au sein du couple en comparant la situation des deux conjoints, et entre les couples en comparant leurs situations respectives. Les inégalités face aux horaires de travail sont le principal facteur explicatif des différences de synchronisation du sommeil. La désynchronisation du sommeil reflète également les inégalités de genre dans la division du travail au sein des couples, femmes et hommes ne réalisant pas les mêmes activités pendant le sommeil de leur conjoint.

- l'effet des contraintes professionnelles et familiales sur la durée et la régularité du sommeil des actifs occupés. Le travail rémunéré et la situation familiale structurent tous deux la durée et la régularité du sommeil. Le travail rémunéré réduit le temps de sommeil et dérégule les horaires de sommeil, mais à des degrés différents selon la catégorie socioprofessionnelle et les horaires de travail. Avoir un enfant en bas âge diminue le temps de sommeil quotidien, mais cette contrainte quotidienne favorise la régularité des horaires de sommeil. La tendance des conjoints à synchroniser leur sommeil favorise également la régularité de leurs horaires de sommeil respectifs. Cependant, l'effet régulateur de la vie familiale accentue l'effet dérégulateur du travail rémunéré pour les horaires les plus atypiques.

- enfin, l'organisation du sommeil chez les retraités en lien avec leurs caractéristiques sociodémographiques. Il met en évidence la persistance de la différenciation sociale de l'organisation du sommeil à la retraite malgré la reconfiguration de l'emploi du temps avec l'arrêt de l'activité professionnelle.

2.1 Étudier le sommeil d'un point de vue sociologique

Le sommeil est un élément vital de la vie des individus. Néanmoins, sa nature physiologique d'inactivité sur laquelle les individus n'auraient que peu de prise n'en fait pas un objet sociologique évident. Parmi les objections possibles à une sociologie du

sommeil, Taylor (1993) note celle selon laquelle le sommeil serait par nature en dehors du champ de la discipline. Avec la mort, il serait une expérience non-sociale, caractérisée par un manque d'intention individuelle. Toutefois, il répond à cette objection en soulignant que, même si le sommeil en tant que tel ne peut être défini de manière totalement convaincante comme une pratique sociale, le langage utilisé pour en parler et les contraintes culturelles qui pèsent sur ses significations, ses raisons et ses caractéristiques sont des sujets indubitablement sociologiques. Pour lui, la question à poser n'est pas tant ce que la sociologie peut dire du sommeil, mais ce que la sociologie a à faire avec le sommeil, étant donné sa nature d'« inaction asociale ». Taylor conceptualise le sommeil comme une pratique culturellement définie et culturellement influencée. Il propose la transformation sémantique de l'expression « être endormi » (being asleep) en « **pratiquer le sommeil** » (**doing sleeping**), **qui se prête davantage à l'interprétation sociologique** et souligne également que se demander, quand, où et avec qui les individus dorment à la place de poser des questions descriptives sur le fonctionnement du sommeil, font de l'étude du sommeil un objet d'étude sociologique. **La question de l'organisation temporelle du sommeil** est celle qui guide cette thèse, et peut se subdiviser en plusieurs sous-questions : Combien de temps les individus dorment-ils ? Quels horaires de sommeil adoptent-ils ? Comment le sommeil s'inscrit-il dans la chronologie des activités quotidiennes ? Avant de développer le lien entre sommeil et usage du temps, cette introduction revient sur les travaux pionniers en sociologie du sommeil qui ont souligné le caractère culturel du sommeil, sa signification sociale et son rôle régulateur au sein des sociétés.[...]

2.2 La place du sommeil dans l'organisation temporelle : une première prise en compte par les économistes

Ainsi, si l'exploitation de la nuit est vue comme une opportunité pour accroître la productivité, le sommeil peut, en miroir, être vu comme une perte de temps et dévalorisé. Les économistes se sont penchés les premiers sur la place du sommeil dans l'organisation temporelle des individus. Dans sa théorie sur l'allocation du temps entre travail, consommation et loisirs, Linder (1970) note que plus la demande de temps est forte (pour travailler ou pour consommer), plus les individus sont enclins à définir le sommeil comme une « perte de temps », et rapporte les espoirs nourris de pouvoir réduire le temps de sommeil où l'exploiter utilement (en pouvant apprendre en dormant par exemple). [...]

Au contraire, dans une autre théorie sur l'allocation du temps, Becker (1965) présente le sommeil comme une ressource nécessaire pour la productivité et non pas comme une perte de temps. Pour Becker, le revenu total d'un ménage s'obtient en allouant toutes ses ressources, temporelles ou non, au gain d'un revenu. Il précise toutefois que l'intégralité du temps disponible n'est pas passée à travailler à proprement parler. Certaines activités, comme le sommeil ou les repas sont nécessaires pour la productivité, et pour maximiser les revenus monétaires il faut y consacrer du temps (et d'autres ressources). Ainsi, bien que le sommeil ne soit pas une activité productrice (de revenu monétaire notamment) en tant que telle, il est tout de même présenté comme une ressource au service de la productivité, et c'est à ce titre qu'il faut lui dédier du temps. Le repos permis par le sommeil permet que la productivité ne soit pas entravée par la fatigue, donc de maximiser ses revenus.

Toutefois, ces deux modèles d'allocation du temps se concentrent sur l'arbitrage entre temps de travail et temps de consommation et de loisirs. Le temps de sommeil n'est pris en compte qu'à la marge, **comme une contrainte temporelle d'un côté, comme une ressource productive de l'autre**, mais jamais comme une dimension à part entière de l'organisation temporelle des individus.

Dans leur article pionnier sur l'analyse de la place du sommeil dans la gestion du temps (un des rares articles étudiant spécifiquement le sommeil comme une dimension à part entière de l'organisation temporelle), « *Sleep and the allocation of time* », les économistes du travail Biddle et Hamermesh (1990) intègrent le sommeil dans un modèle de choix temporel du consommateur. Contrairement aux modèles économiques classiques d'allocation du temps qui partent du postulat que la quantité de temps éveillé est constante, Biddle et Hamermesh considèrent que la quantité de temps dont dispose un individu pour réaliser ses arbitrages entre travail et loisirs éveillés est variable car le temps passé à dormir varie. Les deux économistes font l'hypothèse qu'une partie des variations dans le temps de sommeil pourrait résulter de choix conscients en réponse à des modifications des incitations économiques. Ces ajustements peuvent résulter directement **de variations du prix du temps et de l'utilité du sommeil**, ou indirectement de variations dans les facteurs économiques et démographiques influant sur la demande de loisirs éveillés et l'offre de travail. De ce fait, les arbitrages des individus sur le temps de sommeil ne seraient pas séparables de ceux concernant l'offre de travail. Biddle et Hamermesh mettent en évidence **une corrélation négative entre le temps de travail et le temps de sommeil dans différents pays**. Biddle et Hamermesh expliquent que l'intégration du sommeil dans un modèle de choix du consommateur peut se faire de manière plus ou moins complexe. Le modèle le plus simple intègre le sommeil en considérant que les individus ne retirent aucune utilité du sommeil, et que ce dernier n'a aucun effet sur leur productivité dans le travail rémunéré ou domestique. Dans ce cas, le choix du consommateur est simple : le temps de sommeil est égal au minimum biologique et est indépendant des autres arbitrages temporels et des variations des facteurs exogènes qui influent sur ces arbitrages. A un niveau plus complexe, le sommeil peut être considéré comme un bien nécessitant beaucoup de temps et dont la consommation dégage de l'utilité (mais réduit le temps disponible pour produire d'autres biens ou gagner un revenu), comme n'importe quel autre bien. **Le sommeil peut alors être étudié comme tout autre bien**. Au niveau le plus complexe, **le sommeil peut être considéré comme augmentant la productivité d'un individu**. Cette dernière approche rejoint celle de Becker (1965) selon laquelle le sommeil est nécessaire pour l'efficacité, donc requis même si l'objectif est de maximiser les revenus monétaires. Biddle et Hamermesh estiment la demande de sommeil via un modèle théorique analogue à ceux modélisant la demande d'un bien ou l'offre de travail : **la demande de sommeil est une fonction du salaire et des autres revenus de l'individu**. Après avoir estimé cette demande de sommeil à l'aide d'enquêtes américaines sur les emplois du temps (Time Use Study 1975-76), ils en déduisent que le temps passé à dormir est un bien rare et soumis aux mêmes facteurs économiques que les autres arbitrages temporels. L'effet du revenu serait particulièrement élevé pour les hommes. Une augmentation du salaire n'entraîne pas une augmentation du temps alloué au travail rémunéré, mais se traduit par un transfert de temps de sommeil vers les loisirs et la production non marchande, donc par une diminution du temps de sommeil. Les variations de temps de sommeil liées au revenu reflèteraient les variations du temps éveillé non alloué au travail rémunéré et la complémentarité entre les loisirs éveillés et la consommation. En revanche, chez les femmes, les variations du revenu entraînent une

réallocation du temps entre le travail rémunéré et le travail non rémunéré mais n'ont qu'un faible effet sur le sommeil. Les deux économistes avancent que cette différence dans le lien entre les variations du revenu et celles du temps de sommeil pourrait tenir au fait que les femmes auraient davantage d'opportunités que les hommes de substituer du travail domestique au travail rémunéré. En conclusion de leur article, Biddle et Hamermesh soulignent que le temps de sommeil (ou a minima une partie) serait une réserve dans laquelle les individus peuvent puiser lorsque la conjoncture économique rend d'autres usages du temps plus attractifs. Le sommeil serait donc soumis aux arbitrages du consommateur, et dépendant des mêmes facteurs économiques que les autres arbitrages temporels. [...]

Bourdieu note que **les expériences temporelles sont spécifiques à la place des individus dans le mode économique et social** :

« A l'opposé des **sous-prolétaires** qui, comme leur temps ne vaut rien, ont **un déficit de biens et un excédent de temps**, les **cadres surmenés ont un surcroît de biens et un extraordinaire déficit de temps**. Les premiers ont du temps à revendre, et ils le « gaspillent » souvent dans le rafistolage [...] pour prolonger à tout prix la durée des objets ou pour produire des substituts. [...] Les seconds, au contraire, sont, paradoxalement, toujours à court de temps et condamnés en permanence à vivre dans [...] la presse [...] et submergés par des biens et des services qui excèdent leurs capacités de consommer et qu'ils « gaspillent », notamment en renonçant aux travaux d'entretien et de réparation. » (Bourdieu, 1997, p. 325-326).

Bourdieu souligne également, dans la lignée de Linder (1970) et Becker (1965) que **l'augmentation de la rareté et de la valeur du temps qui accompagnent l'augmentation du salaire** sont accrues par l'accroissement des possibilités de consommations de biens et de services que permet cette augmentation de salaire. Or, la consommation prend du temps. Cette double incitation à l'augmentation du temps de travail et du temps de consommation explique le paradoxe du surmenage des individus les plus favorisés : « plus le capital économique et culturel s'accroît, plus les chances de réussir dans les jeux sociaux et, par là, la propension à y investir du temps et de l'énergie s'accroît aussi et plus il devient difficile de faire tenir dans les limites d'un temps biologique non extensible toutes les possibilités de production et de consommation matérielle ou symbolique » (Bourdieu, 1997, p. 326-327).

La valorisation de l'occupation peut se refléter dans une dévalorisation de l'inactivité et du sommeil. **Le sommeil pourrait donc être considéré comme une réserve temporelle** dans laquelle il est possible de puiser pour bénéficier de plus de temps pour réaliser d'autres activités.

2.3 Étudier le sommeil comme une variable d'ajustement

Considérer le sommeil comme un temps facultatif ou une variable d'ajustement ne serait donc pas un comportement universel, mais **distinctif de certains groupes sociaux**. Pour autant, les comportements vis-à-vis du sommeil restent encore peu étudiés. Plus particulièrement, si le constat d'une faible priorité donnée au sommeil par certains individus est relativement bien établi, les mécanismes d'ajustement du sommeil aux autres activités sont peu documentés.

[...] ne pas prendre en compte l'aspect chronologique de l'emploi du temps revient à négliger le fait que **derrière des temps de sommeil similaires peuvent se cacher des organisations temporelles différentes**. Certaines études amorcent une analyse de l'articulation entre le sommeil et les activités éveillées [...]

En testant l'hypothèse de l'utilisation du sommeil comme variable d'ajustement temporel, cette thèse propose d'appréhender les rythmes de vie des individus sous l'angle du rôle qu'ils confèrent au sommeil. Les individus ne pouvant ajouter des heures aux journées, ils sont contraints d'opérer des choix dans leurs activités, et l'arbitrage entre les différentes pratiques dépend de leurs préférences quant à la nature et à la durée des activités. Ils peuvent allonger la durée passée à certaines activités en diminuant celle accordée à d'autres par exemple. Ils peuvent également faire varier les horaires de certaines activités afin de s'adapter à des contraintes temporelles imposées par d'autres activités. Ces activités auxquelles les individus renoncent, complètement ou non, peuvent être définies comme des variables d'ajustement de l'équilibre entre temps nécessaire et temps disponible. Le sommeil et son utilisation ou non comme variable d'ajustement peuvent donc servir de témoin du rythme de vie des individus.

Ainsi, cette thèse propose de rendre compte des mécanismes qui déterminent l'utilisation de cette activité comme variable d'ajustement, et des activités auxquelles le sommeil s'ajuste.

Par ailleurs, la notion de variable d'ajustement permet d'appréhender la place que les individus font au sommeil dans leur gestion du temps et le rapport qu'ils entretiennent avec cette activité et d'étudier dans quelle mesure le rôle de variable d'ajustement joué par le sommeil est distinctif de certains groupes de la population et de leurs rythmes et modes de vie.

L'ajustement du sommeil aux autres activités peut être un comportement délibérément adopté (pour pouvoir réaliser davantage d'activités de loisirs par exemple) ou au contraire contraint, par les impératifs professionnels et familiaux notamment. Ces derniers évoluent au fil des événements démographiques marquant le cycle de vie (mise en couple, arrivée ou départ d'enfants, ou encore passage à la retraite par exemple), et certaines configurations sont plus demandeuses de temps que d'autres. Ainsi, le coût temporel relatif du sommeil (temps de sommeil nécessaire par rapport au temps disponible) n'est pas constant, donc susceptible de peser différemment dans les arbitrages temporels des individus au cours du cycle de vie. Aussi, la place du sommeil dans l'emploi du temps et sa propension à endosser le rôle de variable d'ajustement méritent d'être étudiées en lien avec le cycle de vie. Le passage à la retraite libère les individus de la contrainte temporelle de l'activité professionnelle, diminuant ainsi le coût temporel relatif du sommeil. En revanche, l'arrivée d'un enfant est associée à une nouvelle demande de temps, entraînant des ajustements dans les emplois du temps des parents. Avoir un enfant diminue par exemple le temps de travail des femmes, accroît la participation des hommes aux tâches ménagères (Degenne, Lebeaux et Marry, 2002) et est aussi associé à une moindre synchronisation des loisirs des parents (Barnet-Verzat, Pailhé et Solaz, 2011). Au sein des couples parents, les femmes voient plus souvent leur sommeil perturbé par les besoins nocturnes des enfants (Hislop et Arber, 2003a ; Maume, Sebastian et Bardo, 2010 ; Venn et al., 2008). Dans une étude à partir de l'enquête étasunienne sur les emplois du temps, Burgard (2011) souligne que les femmes se lèvent plus souvent que les hommes pour s'occuper de leurs enfants. Le sommeil, a minima féminin, apparaît donc contraint de s'ajuster à la présence d'enfants. Par ailleurs, les différences d'usage du temps, notamment entre hommes et femmes, ont des conséquences sur le sommeil (Burgard et Ailshire, 2013 ; Fisher et Robinson,

2010). L'étude de la place du sommeil dans l'emploi du temps ne peut donc se faire sans prendre en compte la dimension du genre. [...]

L'organisation du sommeil semble donc pouvoir éclairer sous un nouvel angle les inégalités, notamment quant à la sociabilité familiale, qui résultent des différences de position sur le marché du travail.

2.4 Considérations méthodologiques

J'adopte donc une définition large du temps de sommeil, correspondant au temps alloué au sommeil ou au repos, et non pas au temps de sommeil effectif. Cette approche par le temps alloué plutôt que par le temps effectif est plus pertinente d'un point de vue sociologique. En effet, la sociologue est intéressée par l'organisation du sommeil, par sa place dans l'emploi du temps, donc par les moments qui sont consacrés au sommeil, plus que par sa réalité physiologique.

Le questionnaire de suivi de 2015 permet de calculer deux durées distinctes : la durée que les individus passent dans leur lit et leur durée de sommeil (en prenant en compte ou non le temps d'endormissement). La durée que les individus passent dans leur lit correspond à la durée écoulée entre l'heure de coucher et l'heure de lever. Leur temps de sommeil correspond à la durée écoulée entre l'heure d'extinction de la lumière et l'heure de réveil, à laquelle il faut soustraire le temps d'endormissement.

Les questions sur les horaires sont celles qui s'approchent le plus des recueils par carnet d'activités. Pour les sociologues travaillant sur les usages du temps, ce sont les plus intéressantes. Par rapport au seul temps de sommeil, les horaires permettent d'ajouter une dimension supplémentaire aux analyses en contextualisant cette activité dans la journée des individus. En effet, dormir 8h de 23h à 7h n'a pas la même signification sociale que dormir 8h de 4h à midi.

2.5 L'évolution de la place du sommeil dans l'emploi du temps

En février 2019, Santé Publique France consacre un Bulletin épidémiologique hebdomadaire au temps de sommeil en France. L'éditorial du bulletin dresse le constat d'un déclin préoccupant du temps de sommeil et avance que « *face à une accélération des rythmes [. . .], le sommeil peut apparaître comme un temps facultatif, et il est en effet bien malmené dans la compétition quotidienne qu'il mène face aux loisirs et au travail.* » (Léger et Bourdillon, 2019, p. 146).

Ce constat présente deux arguments : la diminution du temps de sommeil d'une part, et l'attribution de cette diminution à son utilisation comme variable d'ajustement face à l'injonction à l'activité d'autre part. Robinson et Michelson (2010) avancent qu'il y aurait un consensus autour du fait que, dans les sociétés modernes, les individus seraient à court de temps en raison de l'augmentation des pressions professionnelles et familiales ; il y aurait une « pénurie de temps » (*time crunch*), entraînant une diminution du temps de sommeil. Toutefois, cette baisse régulière du temps de sommeil ne fait pas consensus. Des revues de littérature cliniques ne trouvent pas non plus de diminution claire du temps de sommeil et remettent en cause la thèse selon laquelle les individus seraient en déficit de sommeil chronique.

Toutefois, une objection faite aux enquêtes sur les emplois du temps dans l'étude du sommeil est leur surestimation du temps de sommeil, mesurant davantage le temps passé dans son lit que le temps de sommeil effectif. La stabilité ou l'augmentation du temps de sommeil pourrait masquer une diminution du temps de sommeil compensée par une augmentation du temps passé par les individus dans leur lit sans dormir.

Toutefois, une étude à partir de l'enquête britannique sur les emplois du temps permettant de séparer le « temps passé dans son lit sans dormir » du temps de sommeil réel met en évidence une augmentation du temps de sommeil dans l'ensemble de la population, notamment chez les individus en emploi. Cette augmentation tiendrait en partie à une conciliation plus facile entre horaires de travail et horaires de sommeil (Lamote de Grignon Pérez et al., 2019).

Le recul de l'heure du coucher observé en population générale entre 1985 et 1998 laisse supposer un effet de période qui toucherait l'ensemble des générations, à l'exception des plus âgées. Ce phénomène peut en partie s'expliquer par l'essor de la télévision et le développement des programmes en soirée.

Entre 1985 et 1998, le recul du coucher observé en population générale peut s'expliquer par la diffusion de l'écoute de la télévision, mais également par la durée croissante que les individus lui consacrent en soirée. En 2009, la durée médiane passée devant la télévision le soir est de 2h, soit 20 minutes de plus qu'en 1998, et la soirée télévisuelle des individus se poursuit plus tardivement.

Le recul de l'heure du coucher entre les enquêtes s'accompagne d'un recul de l'heure du lever, ce qui permet d'expliquer la relative stabilité du temps de sommeil entre les enquêtes malgré la variation des horaires du coucher. Le recul de l'heure du lever est concomitant à un recul du début de la journée de travail.

Si le temps de sommeil en population générale est resté relativement stable en 25 ans, le temps de sommeil médian des retraités (et autres individus de plus de 60 ans sans activité professionnelle) a diminué de 35 minutes environ, passant de 9h55 en 1985, à 9h30 en 1998 puis à 9h20 en 2009. Cette diminution s'observe chez les individus qui dorment le moins comme chez ceux qui dorment le plus.

Les retraités âgés de 60 à 64 ans en 2009 dorment une demi-heure de moins que leurs homologues de 1985, tandis que ceux âgés de 85 ans ou plus dorment 50 minutes de moins.

La diminution du temps de sommeil des retraités entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 se traduit à la fois par une diminution du temps de sommeil nocturne et par un recul de la sieste. Ainsi, la durée médiane de sommeil nocturne passe de 9h15 à 8h50. La diminution de la durée de sommeil nocturne s'observe chez les petits comme chez les gros dormeurs, et ce de manière relativement homogène, avec un rétrécissement des nuits d'environ une demi-heure. La fréquence de la sieste est également moindre.

2.6 L'organisation du sommeil selon la configuration familiale

La mise en couple est synonyme d'un surplus d'activité domestique pour les femmes et d'une diminution du temps consacré aux tâches ménagères pour les hommes et **la division du travail au sein des couples s'accroît au cours du cycle de vie**. L'arrivée d'un enfant requiert du temps supplémentaire, entraînant des ajustements dans les emplois du temps des parents, et cet événement est une étape charnière dans **le développement des inégalités d'usage du temps au sein des couples**, et les couples dans lesquels l'homme participe activement aux tâches domestiques et dans lesquels ce partage des tâches est bien établi résistent mieux au développement de ces inégalités de genre. La présence d'un enfant d'âge préscolaire renforce les inégalités de genre quant aux usages du temps, en particulier pour le travail rémunéré, les tâches domestiques ou les soins aux enfants. Les usages du temps liés aux enfants évoluent avec l'avancée en âge des enfants, mais gardent leur caractère genré. Avoir un enfant de moins de 5 ans est associé à une augmentation du temps consacré aux tâches parentales et domestiques, considérablement plus importante chez les mères que chez les pères. Chez les pères, quand les enfants grandissent, le temps dédié au travail domestique retrouve le niveau des individus sans enfant, mais pas chez les mères.

L'organisation du sommeil est également sensible à la présence d'enfants. Ainsi, les parents ont un temps de sommeil plus faible que les individus sans enfant. Plus l'enfant est jeune, plus le temps de sommeil de ses parents est réduit et cet effet est beaucoup plus important chez les mères que chez les pères. Les besoins nocturnes des enfants interrompent le sommeil des parents, en particulier celui des mères.

Les différences de genre dans l'organisation du sommeil des parents sont également à analyser en lien avec les contraintes professionnelles et le travail domestique, des études précédentes ayant mis en évidence que les inégalités de genre dans la répartition des rôles entre travail rémunéré et vie familiale sont des sources de dégradations genrées du sommeil. Ainsi, pour les femmes travaillant de nuit, la pression liée à la présence des enfants et aux tâches domestiques supprimerait des opportunités de sommeil diurne. Par ailleurs, si pour les mères réduisant leur temps de travail rémunéré, le temps ainsi dégagé pourrait leur permettre d'allonger la durée de leur sommeil, le travail domestique et les soins aux enfants diminuent cette possibilité. **Dans quelle mesure les femmes avec enfant utilisent-elles leur sommeil comme une variable d'ajustement ?** En France, depuis le milieu des années 1980, le temps consacré par les femmes aux activités parentales a augmenté, celui consacré aux tâches domestiques a diminué ; chez les hommes, le temps consacré aux activités parentales a également augmenté, mais celui consacré aux tâches domestiques est resté stable. Cependant, les conséquences de ces évolutions sur l'organisation du sommeil sont méconnues.

La perte de temps de sommeil liée à la présence d'un enfant de moins de deux ans est ainsi deux fois plus importante pour les mères que pour les pères. De même, avoir trois enfants ou plus pénalise les mères d'une perte de sommeil supplémentaire par rapport aux pères dans la même situation. Pour ces derniers, n'avoir aucun enfant ou en avoir au moins trois n'a d'ailleurs pas d'effet significatif sur leur temps de sommeil. Le sommeil peut donc être vu comme faisant partie des activités parentales, et ce de manière genrée, le sommeil des mères étant davantage pénalisé par la présence d'enfants que celui des pères.

L'heure du coucher est donc dépendante de la situation familiale des individus, les célibataires sans enfant se couchent plus tard que les parents. Avoir des enfants et vivre en couple avance l'heure du coucher, ce qui pourrait s'expliquer par les contraintes temporelles supplémentaires découlant de ces situations familiales. Avoir des enfants impose des contraintes horaires supplémentaires aux parents, notamment en raison des horaires scolaires ou de modes de garde extérieurs. Le coucher des parents pourrait donc anticiper ces contraintes sur les horaires de lever. Par ailleurs, au sein des couples, les conjoints ont tendance à synchroniser leur sommeil. La tendance à la synchronisation des horaires de coucher pourrait se manifester par une anticipation des horaires de coucher et de lever.

Ainsi, avoir des enfants augmente la probabilité de prendre sur son temps de sommeil. Cette probabilité augmente avec le nombre d'enfants dans le ménage et est plus élevée chez les parents de jeunes enfants.

De plus, les mères d'un enfant de moins de deux ans font plus souvent la sieste que les pères dans la même situation, ce qui pourrait être une manière de compenser un sommeil nocturne plus fréquemment perturbé, à l'instar du recours à la sieste relativement fréquent chez les personnes âgées pour compenser l'altération de la qualité du sommeil nocturne avec le vieillissement.

2.7. L'utilisation volontaire du sommeil comme variable d'ajustement au sein des couples

La situation familiale a donc un effet sur la probabilité d'utiliser volontairement son temps de sommeil comme une variable d'ajustement, en le réduisant pour faire d'autres activités. Avoir des enfants augmente la charge d'activité quotidienne, le nombre d'activité en concurrence dans l'emploi du temps augmente et le sommeil peut être utilisé comme une réserve temporelle permettant de concilier davantage d'activités.

En revanche, être en couple diminue la probabilité d'utiliser volontairement son temps de sommeil comme variable d'ajustement. Être en couple pourrait avoir un effet régulateur sur l'organisation du temps, notamment par la synchronisation des activités, diminuant ainsi la propension aux ajustements temporels individuels.

2.8. Inégalités sociales et désynchronisation du sommeil au sein des couples

Dans la division traditionnelle du travail au sein des couples, où seul l'homme exerce une activité professionnelle, la femme joue le rôle de « réservoir de temps », prenant en charge la coordination entre les différents temps sociaux. Avec la généralisation des couples biactifs, cette spécialisation entre conjoints s'estompe. Au sein de ces couples, la synchronisation du temps des conjoints doit prendre en compte non plus une, mais deux contraintes professionnelles. La désynchronisation des horaires de travail, fortement liée à la position sociale, concerne de plus en plus de couples biactifs, et ce manque de synchronisation est dommageable pour les temps familiaux. Les couples qui en ont la possibilité font d'ailleurs plus souvent le choix d'avoir une journée de travail standard et synchronisée. Les conjoints cherchent à coordonner leurs

emplois du temps entre eux afin de pouvoir passer du temps ensemble. Observée pour le loisir, cette recherche de coordination se retrouve-t-elle dans l'organisation du sommeil ?

Comme les repas, le sommeil est une activité très synchronisée. Ainsi, d'après l'enquête *Emploi du temps* 2009, **entre 1h et 6h, neuf individus sur dix dorment**. A titre de comparaison, si l'on s'intéresse uniquement aux individus ayant travaillé le jour de l'enquête, au maximum 80 % de cette population travaillent simultanément, et ce pendant une heure seulement (entre 10h et 11h).

Toutefois, la synchronie du sommeil n'est pas identique dans toutes les classes sociales : 82 % du sommeil des couples de cadres homogames est synchronisé quand ce n'est le cas que de 73 % du sommeil des couples d'ouvriers homogames par exemple. De prime abord, cette différence de 10 points peut sembler faible, mais au regard de la forte synchronisation du sommeil de la population française, elle n'est pas anodine ; elle est d'ailleurs de même ampleur que la différence de synchronie existant entre les couples et les pseudo-couples [composés d'un appariement aléatoire d'un homme et d'une femme].

Les actifs et les catégories supérieures ont en effet tendance à consacrer moins de temps au sommeil que les individus les moins bien dotés et les inactifs. Ainsi, les ouvrières homogames [en couple avec un ouvrier] dorment en moyenne 20 minutes de plus que leurs homologues cadres homogames, les ouvriers homogames une demi-heure de plus que leurs homologues cadres homogames. En revanche, le temps de sommeil commun aux conjoints n'est pas significativement différent entre ces deux types de couple. Le supplément de sommeil des ouvriers par rapport aux cadres résulte donc surtout dans un allongement de la durée de sommeil solitaire de chacun des conjoints, plus que dans un allongement de la durée de sommeil synchrone. Ainsi, la désynchronisation des couples de cadres homogames dure en moyenne 1h45, quand celle des couples d'employés homogames dure en moyenne 2h45 et celle des ouvriers homogames trois heures.

En effet, tous les couples ne sont pas égaux face au temps, ils ont une plus ou moins grande souplesse dans la gestion de leur emploi du temps, en fonction du statut d'activité des conjoints, de la liberté dont ils disposent quant à la détermination de leurs horaires de travail. La (dé)synchronisation du sommeil au sein des couples pourrait donc refléter ces inégalités sociales.

2.9 Les différentes classes de synchronisation et de désynchronisation

Les nuits synchronisées longues, les nuits synchronisées courtes et les couples couche tard sont les trois types d'organisation les plus synchrones, avec un taux de synchronisation du sommeil aux alentours de 80 %. Le sommeil synchronisé représente trois journées-couple sur quatre. La moitié des individus appartenant aux classes nuits synchronisées longues et nuits synchronisées courtes sont couchés à 22h40. La différence entre ces deux classes se fait sur l'heure de lever : au sein des nuits synchronisées courtes, le lever médian est à 6h50, pour les hommes comme pour les femmes, tandis qu'au sein des nuits synchronisées longues, la moitié des individus dorment encore à 8h00. La sieste est également plus présente chez les individus des nuits synchronisées longues.

Les couples couche-tard sont également très synchronisés, mais leurs horaires de coucher et de lever sont plus tardifs que ceux des deux classes précédentes. Cette grande synchronie a pour résultat un temps de sommeil quasiment identique entre les conjoints, la différence médiane de temps de sommeil entre eux étant nulle.

Les femmes lève-tôt, les hommes lève-tôt et les hommes couche-tard représentent un quart des journées-couple. Environ deux tiers du sommeil des couples y est synchronisé. Chez les femmes lève-tôt, le coucher médian est identique chez les hommes et chez les femmes. En revanche, le lever médian des femmes (6h50) précède de deux heures celui des hommes (9h), qui finissent leur nuit seuls. Aussi, la différence médiane de temps de sommeil entre conjoints est de 2h en faveur des hommes.

Le type d'organisation hommes lève-tôt présente la situation inverse, hommes et femmes se couchent à des horaires similaires, mais la moitié des hommes sont debout à 6h quand la moitié des femmes dorment encore à 8h. La différence médiane de temps de sommeil entre conjoints est de 1h50 en faveur des femmes.

Chez les hommes couche-tard, les femmes commencent leur nuit seules : la moitié des femmes sont couchées à 22h30 quand la moitié des hommes sont encore debout à minuit. En revanche, la fin de la nuit n'est pas aussi désynchronisée ; le lever médian est identique entre hommes et femmes (7h). Cette désynchronisation partielle résulte en une différence médiane de temps de sommeil de 1h20 en faveur des femmes.

Les types d'organisation sommeil masculin diurne et sommeil féminin diurne et faible rendent compte d'organisation du sommeil très discordantes : 90 % du sommeil du couple est désynchronisé. Le type d'organisation sommeil masculin diurne correspond à une situation dans laquelle la femme dort la nuit et son conjoint le jour. A nouveau, la désynchronisation du sommeil des conjoints se traduit par une différence médiane dans leur durée de sommeil de 1h10 en faveur des femmes. La classe sommeil féminin diurne et faible rend compte de la situation inverse, l'homme dort la nuit et la femme le jour.

2.10 Les conséquences des inégalités socio-professionnelles

L'organisation conjugale du sommeil s'inscrit donc dans l'espace social. Les couples de retraités, d'inactifs de moins de 60 ans, ainsi que les couples actifs les plus favorisés sont associés à un sommeil synchronisé, tandis que les couples occupant les places les moins favorisées ont un sommeil plus désynchronisé. Cette différence de synchronisation relève-t-elle de préférences différentes quant à la synchronisation du sommeil ou, au contraire, de contraintes temporelles différentes, et en particulier de contraintes temporelles liées à l'activité professionnelle ? En effet, les individus les moins bien dotés dans le système économique ont plus souvent des horaires de travail décalés ce qui, au niveau du couple, se traduit par une désynchronisation des horaires de travail, tandis que les couples dont la position dans l'espace social est plus favorable ont plus de possibilité d'avoir des journées de travail synchrones. Or, la désynchronisation des horaires de travail entre conjoints pourrait également se traduire par une désynchronisation des horaires de sommeil. Aussi, la partie suivante s'intéresse aux activités qui composent la désynchronisation, afin de déterminer dans quelle mesure les activités parallèles au sommeil sont des activités contraintes ou choisies.

La diminution de la synchronisation du sommeil entre le milieu des années 1980 et la fin des années 2000 ne se traduit pas par une augmentation proportionnelle de chacune des activités réalisées en parallèle du sommeil. Elle résulte avant tout d'une augmentation du temps passé devant la télévision pendant le sommeil de son conjoint ou de sa conjointe : d'un quart d'heure en 1985, la télévision représente une demi-heure de désynchronisation en 2009, une augmentation proche de celle de la durée totale moyenne d'écoute de la télévision dans l'ensemble de la population qui passe de 1h48 en 1985 à 2h09 en 2009. L'allongement de la durée consacrée à la télévision représente la recomposition majeure du temps désynchronisé, et ce dans tous les types d'organisation du sommeil.

De même, la désynchronisation liée à la télévision augmente dans toutes les classes sociales, exception faite des cadres homogames, et des couples formés d'un petit indépendant et d'un cadre ou d'un individu exerçant une profession intermédiaire.

En revanche, la durée moyenne de travail exercée en parallèle du sommeil du conjoint reste stable. Quelle que soit l'année considérée, l'activité professionnelle représente en moyenne une demi-heure de désynchronisation.

Le supplément de désynchronisation observé entre 1998 et 2009 semble donc davantage résulter d'une désynchronisation « choisie », pour réaliser une activité de loisir, que d'une désynchronisation subie par un alourdissement des contraintes temporelles. Toutefois, les différences de synchronisation entre classes sociales persistent.

De la même manière, l'organisation du sommeil étant très liée à la position sociale des couples, les couples appartenant à des classes sociales différentes se singularisent non seulement par l'ampleur de leur désynchronisation, mais aussi par sa composition. Comme souligné précédemment, la désynchronisation, brute ou relative est plus élevée chez les couples d'ouvriers et d'employés.

Ainsi, l'inégale synchronisation entre classes sociales se traduit moins par une augmentation de l'ensemble des activités parallèles au sommeil proportionnelle à la durée de la désynchronisation que par une divergence dans la durée consacrée à deux activités en particulier : la télévision et, encore plus, l'activité professionnelle.

Ainsi, l'inégale synchronisation entre classes sociales se traduit moins par une augmentation de l'ensemble des activités parallèles au sommeil proportionnelle à la durée de la désynchronisation que par une divergence dans la durée consacrée à deux activités en particulier : la télévision et, encore plus, l'activité professionnelle.

Les différences majeures de synchronisation entre types d'organisation du sommeil et classes sociales sont donc engendrées par l'exercice d'une activité professionnelle parallèle au sommeil d'un des conjoints, suggérant que, malgré la progression de la désynchronisation liée à la télévision, la part la plus importante de la discordance des horaires de sommeil entre conjoints résulte plus souvent de contraintes pesant sur leur organisation temporelle que d'un choix d'horaires de sommeil décalés.

Les résultats des analyses précédentes suggèrent que les horaires de sommeil des conjoints et les possibilités qu'ils ont de les coordonner sont fortement associées à l'organisation de leurs journées de travail. Afin d'analyser plus précisément l'influence

de l'activité professionnelle sur la synchronisation du sommeil, j'étudie dans quelle mesure les couples ayant une organisation du sommeil similaire ont également une organisation du travail similaire.

La tendance à la synchronisation du sommeil au sein des couples est mise à mal lorsque les horaires de sommeil des conjoints sont trop désynchronisés ou atypiques. En effet, une trop grande discordance dans les journées de travail se traduit par une discordance dans les horaires de sommeil du couple.

Plus le travail est désynchronisé, plus le sommeil l'est aussi. En effet, en imposant ses horaires, l'activité professionnelle contraint les individus dans l'organisation de leurs activités quotidiennes et a fortiori de leur sommeil.

Plus les couples sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail, plus leur sommeil est synchronisé.

Ainsi, au sein des couples bi-actifs dont les deux conjoints ont travaillé le jour de l'enquête, 86 % des couples qui sont libres dans la détermination de leurs horaires de travail ont une nuit de sommeil synchronisée, contre 72 % de ceux qui subissent une double contrainte. La synchronisation du sommeil au sein des couples reflète donc l'organisation des journées de travail : moins les horaires de travail concordent, moins les conjoints passent de temps ensemble et moins ils peuvent coordonner le sommeil.

Tout comme la synchronisation des horaires de travail, la synchronisation du sommeil au sein des couples reflète les inégalités individuelles sur le marché du travail. Les individus les moins qualifiés ont plus souvent des horaires de travail discordant avec ceux de leur conjoint et il en va de même de leurs horaires de sommeil.

2.11 Les désynchronisations dues au genre

La désynchronisation du sommeil reflète également un autre type d'inégalités : les inégalités de genre concernant la division du travail au sein des couples. En moyenne, pendant le sommeil de leur conjoint, les femmes consacrent 20 minutes aux travaux domestiques, soit une durée quatre fois plus longues que celles qui y est consacrée par les hommes pendant le sommeil de leur conjointe. En revanche, les hommes travaillent en moyenne 22 minutes et les femmes 9 minutes.

Entre minuit et midi, 90 % des activités désynchronisées réalisées par les hommes lève-tôt n'ont pas de visée directement collective quand c'est le cas de seulement deux tiers de celles réalisées par les femmes lève-tôt. La part des activités personnelles dans le temps désynchronisé éveillé est 1,4 fois plus importante chez les hommes que chez les femmes. Les femmes font nettement plus d'activités collectives que les hommes.

Très synchronisé à l'échelle de la population française, le sommeil a tendance à l'être encore davantage à l'échelle du couple. Toutefois, tous les couples ne jouissent pas de la même liberté dans l'harmonisation de leurs horaires de sommeil et la typologie de l'organisation conjugale du sommeil permet de mettre en évidence les manières dont le sommeil des conjoints se désaccorde. Aux nuits synchronisées s'opposent des organisations plus désaccordées, dans lesquelles le coucher d'un des conjoints est plus tardif ou son lever anticipé par rapport à celui de son conjoint, voire complètement discordantes quand un des conjoints dort la nuit et l'autre le jour.

Entre les couples, l'activité professionnelle est la principale responsable des inégales possibilités de synchronisation des horaires de sommeil entre conjoints. En imposant ses horaires, elle contraint les individus dans l'organisation de leur sommeil. Au niveau du couple, une trop grande discordance dans les journées de travail des conjoints se traduit par une désynchronisation de leur sommeil. Ainsi, la désynchronisation des horaires de sommeil reflète celle des horaires de travail, offrant une nouvelle traduction au niveau du couple des inégalités individuelles dans le système économique.

Au sein des couples, la discordance des horaires de sommeil reflète également les inégalités dans la division du travail rémunéré et du travail domestique. Hommes et femmes ne réalisent pas les mêmes activités pendant le sommeil de leur conjoint : les femmes consacrent plus de temps que les hommes aux tâches ménagères, tandis que les hommes exercent surtout leur activité professionnelle. Les différences d'usages du temps entre hommes et femmes se reflètent ainsi dans les organisations du sommeil au niveau individuel.

Ce sont toutefois les inégalités individuelles de position sur le marché du travail qui, au niveau des couples, produisent les inégalités les plus importantes quant à la synchronisation du sommeil. Plus la situation dans le système économique est favorable, plus les individus ont la possibilité d'accorder leurs horaires de travail à ceux de leur conjoint, et plus le couple a la possibilité d'avoir un sommeil synchronisé.

2.12 Effets des contraintes professionnelles et familiales sur la durée et la régularité du sommeil des actifs occupés

Les contraintes socio-professionnelles

La plupart des études sur le lien entre le sommeil et les horaires de travail se concentrent sur les horaires de travail atypiques. Le travail posté et le travail de nuit peuvent bouleverser la régularité des horaires de sommeil et désynchroniser l'horloge biologique de l'alternance entre le jour et la nuit. De nombreuses études en épidémiologie et en ergonomie ont étudié leur effet néfaste sur le sommeil.

Le travail posté et le travail de nuit, ainsi que tous les horaires de travail qui se prolongent dans la nuit (par exemple, en commençant très tôt le matin), perturbent le rythme circadien, entraînant une augmentation de la somnolence et une diminution de la vigilance. Il existe également un risque probable de troubles métaboliques, de maladies cardiovasculaires, de cancer ou encore de troubles psychologiques. Les troubles du sommeil sont plus fréquents et plus sévères chez les individus travaillant ou ayant travaillé en horaires décalés que chez ceux qui ont toujours travaillé selon des horaires standards.

Les conséquences du travail posté sont plus ou moins importantes selon le type d'organisation (sens et vitesse de la rotation, distribution des jours de repos, horaires des postes, etc.) et, s'il n'y a pas d'organisation idéale de ce type d'horaires, il existe des recommandations ergonomiques comme le fait de mettre en place des rotations qui avancent (matin, puis après-midi puis soir plutôt que soir puis après-midi puis matin).

L'étude de l'effet des horaires de travail sur l'organisation du sommeil doit également prendre en compte le contexte familial dans lequel vivent les individus. En effet, comme mentionné dans l'introduction, la coordination du sommeil est nécessaire à l'organisation de la vie collective, et cela s'applique à la vie familiale. Les inégalités

socio-économiques dans l'organisation du sommeil peuvent être en partie dues à des différences dans les caractéristiques familiales et professionnelles.

Le temps de sommeil diffère également selon la catégorie socioprofessionnelle des individus. Les ouvriers et les employés sont ceux qui ont le temps de sommeil médian le plus élevé. Les artisans, commerçants et professions intermédiaires ont celui le plus faible. En revanche, ce sont les cadres, professions intellectuelles supérieures et les chefs d'entreprises qui ont le premier quartile de temps de sommeil le plus faible : ceux qui dorment le moins dorment moins que les plus petits dormeurs des autres catégories socioprofessionnelles. Après contrôle par les caractéristiques sociodémographiques, les cadres, professions intellectuelles supérieures et chefs d'entreprises dorment en moyenne 16 minutes de moins que les ouvriers, et la différence entre les ouvriers et les autres catégories socioprofessionnelles n'est pas significative. Les individus dont la position sociale est la plus favorisée dorment donc en moyenne moins longtemps que les autres. Les différences de temps de sommeil moyen selon la catégorie socioprofessionnelle indiquent que les individus dont la position sociale est la plus favorisée dorment en moyenne moins longtemps que les individus les moins favorisés.

L'hétérogénéité des journées sur le plan de l'activité professionnelle semble donc avoir un effet dérégulateur sur les horaires de sommeil. La concordance des horaires de sommeil entre jours travaillés et jours non travaillés des ouvriers est la plus faible, tandis que les cadres, professions intellectuelles supérieures et les chefs d'entreprise ainsi que les artisans, commerçants et agriculteurs ont la plus élevée.

Cette différence de régularité confirme la différence de concordance des horaires de sommeil observée entre catégories socioprofessionnelles, les cadres, professions intellectuelles supérieures, chefs d'entreprises, artisans, commerçants et agriculteurs ayant le sommeil le plus régulier, contrairement aux ouvriers qui ont le taux de concordance le plus faible. Ainsi, les catégories socioprofessionnelles se distinguent à la fois par la durée et par la régularité de leur sommeil. Cependant, la catégorie socioprofessionnelle est liée à différents facteurs, notamment le type de travail et les horaires de travail.

Les contraintes familiales

L'effet positif de la vie conjugale sur le temps de sommeil et la régularité de ses horaires pourrait s'expliquer par la tendance qu'ont les conjoints à synchroniser leur sommeil. Le couple aurait ainsi un effet structurant sur les horaires de sommeil par la coordination des horaires entre conjoints, entraînant davantage de régularité. L'augmentation du temps alloué au sommeil pourrait également traduire, plus qu'une augmentation du temps de sommeil effectif, une augmentation du temps passé au lit sans dormir (grasse matinée, relations sexuelles, etc.).

La présence de jeunes enfants a un effet négatif sur le temps de sommeil, ce qui peut s'expliquer par la nécessité pour les parents de répondre à leurs besoins nocturnes. Le sommeil des individus est également influencé par leur situation familiale. La présence d'enfants de moins de trois ans diminue le temps de sommeil de 11 minutes, toutes choses égales par ailleurs.

Ce chapitre analyse le sommeil comme un résultat et un miroir de l'interrelation entre le contexte familial et les contraintes du travail dans l'organisation temporelle des individus en emploi. En prenant en compte la temporalité et la régularité du sommeil, et pas uniquement sa durée, il permet une compréhension plus fine des mécanismes à l'œuvre dans les ajustements temporels des individus et une compréhension plus précise du rôle du sommeil comme médiateur entre les inégalités professionnelles et celles de santé.

En effet, les effets du sommeil sur la santé sont liés à sa durée, mais aussi à sa régularité. Ce chapitre prolonge les travaux précédents sur la corrélation négative entre le travail et le sommeil. Non seulement les individus ne sont pas tous égaux face au risque d'avoir une faible durée de sommeil mais également face au risque d'avoir des horaires de sommeil irréguliers. La possibilité ou non d'avoir des horaires de sommeil réguliers est une autre transcription des inégalités individuelles sur le marché du travail.

En effet, les individus les moins favorisés sur le marché du travail sont aussi ceux qui sont les plus susceptibles d'avoir des horaires de sommeil irréguliers : ouvriers, employés, individus travaillant selon horaires atypiques ou avec des horaires imposés notamment. Les conditions de travail ne s'arrêtent pas à la porte de l'entreprise, mais accompagnent les travailleurs jusque dans leur sommeil, en contraignant son organisation. L'analyse menée dans ce chapitre met l'accent sur l'effet structurel du travail rémunéré et de la situation familiale sur l'organisation du sommeil des travailleurs et sur la signification sociale des habitudes de sommeil.

2.13 Le sommeil des retraités

les différences sociales dans l'organisation du sommeil observées chez les actifs persistent malgré l'arrêt de l'activité professionnelle. Les rythmes de vie acquis au cours de la vie professionnelle se maintiennent à la retraite, soulignant à nouveau le caractère fortement structurant de l'activité professionnelle dans l'organisation des emplois du temps des individus.

L'organisation du sommeil à la retraite reste également en partie genrée. Les hommes retraités font plus souvent la sieste que les femmes retraitées, mais leur durée de sommeil nocturne ne diffère pas. L'analyse pointe une plus grande propension des retraitées à prendre sur leur temps de sommeil lorsqu'elles souhaitent bénéficier de plus de temps. A différents moments de la trajectoire de vie, le sommeil des femmes est influencé par les attentes liées aux rôles de genre. Le sommeil des femmes âgées est également marqué par l'enracinement des habitudes développées au cours des différentes étapes du cycle de vie. Ainsi, l'analyse des activités réalisées par les hommes et les femmes pendant le sommeil de leur partenaire souligne que, chez les retraités, lorsque seul l'homme fait la sieste, les femmes réalisent avant tout du travail domestique en parallèle. En revanche, aucune activité particulière ne se dégage dans la situation inverse, par ailleurs beaucoup moins fréquente.

2.14 Conclusion générale

Une des principaux apports de cette thèse est de contribuer à la définition du sommeil comme objet sociologique. Le sommeil n'est pas un objet d'étude réservé à la médecine. Bien qu'étant un besoin physiologique, la manière dont les individus le pratiquent a une signification sociale. A travers l'étude de son utilisation comme variable

d'ajustement temporelle, cette thèse met en avant que la place du sommeil dans l'emploi du temps s'ajuste à la position des individus dans la société, reflétant leur place dans les rapports sociaux, réaffirmant ainsi que le sommeil est un objet sociologique.

L'organisation du sommeil cristallise les inégalités à d'autres niveaux : inégalités sur le marché du travail, inégalités de genre dans la répartition des tâches parentales et domestiques notamment. Ainsi, l'étude de la place du sommeil dans l'emploi du temps, à travers sa durée, ses horaires et les contraintes auxquelles il s'ajuste menée dans cette thèse contribue également plus largement à l'étude des inégalités sociales et de genre.

Une autre contribution importante de cette thèse est de souligner le caractère genré du sommeil. S'il peut exister des différences biologiques entre le sommeil féminin et le sommeil masculin, il existe également des inégalités liées aux rapports de genre. Cette thèse confirme que le sommeil est une activité s'inscrivant dans le partage inégalitaire des activités parentales et domestiques, dont l'ajustement incombe principalement aux femmes.

Cette thèse souligne que les inégalités de genre ne se poursuivent pas seulement la nuit, pendant le sommeil, mais également dans toutes les dimensions de l'organisation du sommeil : durée du sommeil, horaires, mais aussi son utilisation comme variable d'ajustement. Dormir suffisamment est essentiel pour la santé des individus. Diminuer son temps de sommeil, volontairement ou de façon contrainte, permet de réaliser davantage d'activités, mais ce « gain de temps » se fait au détriment de sa santé, physique et mentale ce qui accentue d'autant plus les inégalités de genre liées à l'inégale répartition des activités parentales, domestiques, et professionnelles.

L'organisation du sommeil ne se limite donc pas au temps de sommeil nocturne. Une étude plus spécifique de l'organisation du sommeil des parents de très jeunes enfants permettrait d'analyser la mise en place d'une différenciation genrée dans la réponse aux besoins nocturnes des enfants et sa persistance au fur et à mesure que l'enfant grandit, et dans quelle mesure les levers nocturnes s'inscrivent dans une spécialisation des activités domestiques et parentales entre les pères et les mères.

Note du copiste : La désynchronisation du sommeil et de l'activité, comme effet des inégalités de classe et de genre, peut-elle être étendue, au-delà du couple, aux groupes sociaux. Désynchronisation : un autre nom de la fragmentation des classes populaires ?



Le marché du sommeil

Fermez les yeux et laissez parler vos sens. Cette brochure d'excellence est préparée pour vous par nos soins attentionnés avec une rare exigence de perfection.

Découvrez l'alliance ultime de la force et de la finesse, au travers de descriptions intenses, élégantes et racées, d'idées subtiles et d'une exceptionnelle longueur en mémoire.

Cette brochure : l'alliance d'une fine analyse et de données pertinentes associées à de délicats éclats de lucidité.

L'Ultime Plaisir. Si Fin. Si Intense.

Œuvrer en partenariat avec les productrices et les producteurs :

Retrouver plus de détails à propos de notre programme de développement durable des idées politiques : collectif des Monts d'Arrée, réunion le deuxième mercredi de chaque mois au Kadhanger de saint cadou et le quatrième lundi de chaque mois dans la salle au-dessus de la mairie de berrien, à 19h00. (N'oubliez pas d'apporter vos tablettes de chocolat et vos bonnes idées)

Ingrédients :	Informations nutritionnelles pour une heure de lecture :
Idées caramélisées, glanées à droite et à gauche (surtout à gauche...) Butinage sur internet (128%) Graisse d'élucubration Remugles d'insomnies (12%) Brèves intuitions non raffinées Peut contenir des traces de préjugés et de privilèges non assumés Idées originales : 0,23 % minimum	Énergie : 221 k.jeu / 38 k.action Matières indigestes : 84 597 mots - dont inoffensives : 5 825 mots Théorie inassimilable : 56 paragraphes Pratique : 0,25 paragraphe Praxis potentielle : 12,4 paragraphes Grains de sel personnel : par-ci, par-là

A la suite de sa lecture, la lectrice ou le lecteur pourra donner son appréciation :



A consommer de préférence avant la fin de l'insomnie