"La norme du sommeil de huit heures est le produit d'une histoire récente"

DR

Fondateur des éditions Amsterdam, **Jérôme Vidal** a préfacé et traduit l'ouvrage de Roger Ekirch "la Grande Transformation du sommeil". Les recherches de l'historien américain l'ont conduit à cette conclusion : faire une nuit de type "fordiste" n'est ni universel ni naturel. **PROPOS RECUEILLIS PAR MATTHIEU GIROUX**

Marianne : Selon Roger Ekirch, nous ne dormons pas comme on dormait avant la révolution industrielle : quelle était alors la structure du sommeil ?

Jérôme Vidal : Au point de départ du travail d'Ekirch, il y a l'attention portée à deux expressions récurrentes dans la documentation qu'il épluche, qu'il s'agisse de journaux intimes, de rapports de justice ou de traités de médecine : *first sleep* et *second sleep*. La plupart du temps, ces expressions ne sont pas commentées, elles semblent aller de soi pour les auteurs des textes. Ce que découvre Ekirch, c'est que, avant la révolution industrielle, le sommeil est divisé en deux phases séparées par une période intermédiaire de veille. Au milieu de la nuit, les gens s'éveillent et vaquent à diverses activités : ils peuvent méditer, prier, s'occuper des bestiaux, fumer sur le pas de la porte ou échanger avec leurs voisins, ou encore avoir des rapports sexuels… Selon Ekirch, cette structuration du sommeil pourrait d'ailleurs avoir eu un impact important sur la fécondité.

Historiquement, jusqu'où remonte le sommeil biphasique ?

Il semble que le sommeil segmenté ait été la norme dans la plupart des sociétés avant la révolution industrielle. Pour les historiens habitués à traquer les discontinuités, et pour nous qui considérons encore que le sommeil d'un bloc de huit heures est naturel, une telle découverte est stupéfiante !

Mais si le sommeil biphasique est omniprésent dans l'Histoire, comment le sommeil d'un bloc a-t-il pu s'imposer ?

Ce que montre Ekirch, c'est que ce nouveau type de sommeil n'est devenu possible qu'à l'époque contemporaine, sous l'effet de plusieurs transformations historiques imbriquées. L'imposition de la norme du sommeil d'un bloc est pour une large part liée à l'organisation industrielle et bureaucratique du travail et des sociétés. On ne peut avoir de journée de travail uniformisée, pour tous et toute l'année, qu'à partir du moment où une mesure commune et précise du temps s'impose partout. Cette « journée abstraite » qui est la nôtre, la même toute l'année, quelle que soit l'heure à laquelle le soleil se lève et se couche, suppose aussi de nouvelles techniques d'éclairage. Il faut pouvoir éclairer les rues pour y circuler à la nuit tombée ; il faut de la lumière intérieure pour que les gens puissent travailler.

> **"L'INSOMNIE DU MILIEU DE LA NUIT N'EST PAS UNE CATÉGORIE QUI EXISTE DANS LES SOCIÉTÉS PRÉ-INDUSTRIELLES."**

Avec la disparition du sommeil segmenté, n'y a-t-il pas un appauvrissement des formes de sociabilité ?

Certainement. Ekirch insiste pour sa part surtout sur le fait que les rêves n'ont pas la même place dans une société où le sommeil et la veille sont davantage « entrelacés », où les gens se réveillent au milieu de la nuit et méditent sur leurs rêves. Il est difficile pour nous de mesurer l'importance sociale et culturelle des rêves dans les sociétés préindustrielles. Le passage au sommeil d'un bloc et la perte de cette culture du rêve constituent une rupture dans l'histoire des formes de la subjectivité.

La découverte de Roger Ekirch n'amène-t-elle pas à réévaluer le caractère pathologique de l'insomnie de milieu de nuit ?

En parcourant les archives, Ekirch découvre que l'insomnie du milieu de nuit n'est pas une catégorie qui existe dans les sociétés préindustrielles : le fait de se réveiller la nuit n'y est pas considéré comme un trouble. Au XIXe siècle, avec l'imposition de

“L’IMPOSITION DE LA NORME du sommeil d’un bloc est liée à l’organisation industrielle et bureaucratique du travail et des sociétés”, explique Jérôme Vidal.

Akg

la norme du sommeil d’un bloc, on se met à y voir un problème. Les recherches d’Ekirch permettent de se demander si ces insomnies relèvent vraiment de la pathologie, et si elles ne sont pas plutôt le reliquat de l’ancienne structuration du sommeil.

Le sommeil biphasique est-il préférable au sommeil d’un bloc ?

Ekirch tend parfois à présenter le sommeil biphasique comme un sommeil naturel. Mais, pour lui, l’idée n’est pas de promouvoir un retour généralisé à cette forme ancienne. Le vrai problème est la normalisation-pathologisation du sommeil dictée par l’organisation sociale et les impératifs de la production et de la consommation. Il faut démédicaliser le « problème » du sommeil.

Avant le XXIe siècle, le sommeil était très peu étudié. Pourquoi ce manque d’intérêt ?

L’histoire et les sciences sociales sont arrivées tardivement sur le terrain, au tournant des XXe et XXIe siècles. Cet intérêt nouveau, nous le devons peut-être au fait que l’organisation du sommeil est en train de changer : pour schématiser, du XIXe au XXe siècle s’est mise en place dans les pays du centre de l’économie-monde une organisation du sommeil de type « fordiste ». Ce dispositif, qui correspond à un bloc de sommeil de huit heures articulé à une journée de travail de durée équivalente, est déstabilisé par l’instauration d’un régime néolibéral du travail et du sommeil.

La Grande Transformation du sommeil. Comment la révolution industrielle a bouleversé nos nuits, de Roger Ekirch, éditions Amsterdam, 196 p., 17 €.

Peut-on affirmer que c’est le capitalisme qui a transformé la nature du sommeil ?

L’instauration du sommeil d’un bloc n’a pas simplement été imposée « par en haut ». Il est vrai que le sommeil paraît d’abord, par définition, non rentable, non productif. D’ailleurs, la consommation de masse du café et du thé est historiquement liée à la question de la productivité sur les lieux de travail. Quelles étaient les denrées au cœur de l’économie coloniale et esclavagiste ? Le sucre, le café, le thé, le chocolat… quatre excitants. Il y avait donc une pression forte pour réduire et compacter le temps de sommeil, mais la norme de huit heures a une histoire plus complexe. Il faut se rappeler la revendication du mouvement ouvrier inspirée du socialiste anglais Robert Owen, avec le slogan « huit heures de travail, huit heures de loisir, huit heures de sommeil ». Cette norme constitue donc une sorte de « compromis social-démocrate » entre les exigences du capital et les revendications du mouvement ouvrier. Avec le néolibéralisme, une gestion différentielle et individualisée du sommeil se met en place. Selon le Pr Jonathan Crary, la logique capitaliste vise fondamentalement à supprimer le sommeil. Quand on dort, on ne travaille pas, on ne consomme pas, on est hors du circuit de l’exploitation. Il y a sans doute une tendance à la réduction du temps de sommeil, mais, en même temps, il y a promotion du sommeil. Aux « créatifs » de Google, on serine que leur sommeil vaut de l’or, et on met tout en œuvre pour le favoriser. Mais ces mêmes créatifs doivent pouvoir, à toute heure, bénéficier du soutien des petites mains de l’économie mondiale, contraintes de rogner sur leurs heures de sommeil. ■