

# Sommeil : le capitalisme nuit

Le capitalisme est l'ennemi du sommeil. Avec les transformations néolibérales contemporaines et notre confrontation aux limites écologiques, de nouvelles interrogations s'imposent désormais sur nos modes de vie et d'activité.

Par **MICHEL MARIC**,  
responsable du secteur International

On sait à quel point le capitalisme déteste le sommeil tant s'exprime avec force dans ce système économique la volonté de marchés actifs vingt-quatre heures sur vingt-quatre et sept jours sur sept, au sein desquels la production ne s'arrête pas, le travail ne s'arrête pas, la consommation ne s'arrête pas.

## TRAVAILLER SANS RELÂCHE

Le sujet humain doit idéalement coïncider en son sein avec ces impératifs. Que l'on se rappelle les luttes nécessaires à l'interdiction du travail de nuit des femmes et des enfants aux débuts de la révolution industrielle, de la révolte des canuts ou du rapport Villermé. Même si les enfants travaillaient auparavant, dès la révolution industrielle le capitalisme a absorbé, y compris la nuit, le travail des enfants, seize heures sur vingt-quatre. La mondialisation néolibérale, voire la modernité occidentale s'inscrivent dans ce cadre, tout comme l'idée qu'il faut travailler sans relâche, être toujours disponible. La catastrophe écologique peut être reliée à cet impératif : aucun cycle des saisons, aucun rythme naturel doit arrêter l'ambition économique. Le sommeil a pour défaut majeur de ne produire aucune valeur. Il faut dormir moins, pour mettre « toutes les chances de son côté » ou simplement pour « croquer la vie »...

Dans leur somme consacrée au « *nouvel esprit du capitalisme* », Luc Boltanski et Eve Chiapello montraient la façon dont le système encense les individus constamment occupés, nous appelle à être sans cesse interconnectés, en interaction, dans la communication<sup>1</sup>. La stabilité, notaient-ils, est synonyme d'inaction. Le numérique s'impose désormais, avec ses réseaux, avec un droit à la déconnexion, comme s'est imposé l'effacement de la frontière jour-nuit avec l'éclairage

nocturne des villes, qui fait à nouveau débat aujourd'hui. Marx considérait le sommeil comme la dernière « *barrière naturelle* » à la pleine réalisation du capitalisme. Mais, note Jonathan Crary, « *il est toujours possible de le saccager* » car « *les méthodes et les mobiles nécessaires à cette vaste entreprise de destruction sont déjà en place* »<sup>2</sup>. La planète devenue lieu de travail continu et centre commercial ouvert en permanence.

## IL N'Y A PAS DE SOMMEIL NATUREL

Trois textes issus de publications par des revues entre 2001 et 2018 par Roger Ekirch, professeur d'histoire à l'Institut polytechnique de Virginie, viennent d'être fort opportunément rassemblés dans un petit ouvrage loin d'être soporifique<sup>3</sup>. L'auteur y fait l'analyse de l'histoire du sommeil, y compris hors des sociétés occidentales, pour le faire apparaître comme le produit de déterminations biologiques, génétiques, environnementales, sociales et économiques : il n'existe pas de sommeil naturel. Dès lors, l'ouvrage encourage à l'étude de la fatigue chronique,

de l'irritabilité et des tensions sociales qui en découlent. L'auteur découvre que, dans les sociétés précapitalistes, le sommeil était coupé en deux par un réveil nocturne d'environ une heure pour échanger, prier ou faire l'amour. Le sommeil consolidé, en un bloc, s'est quant à lui imposé avec le capitalisme. Le réveil nocturne et les insomnies que certains connaissent encore aujourd'hui peuvent être une réminiscence de ce passé. L'importance du café, du sucre, du thé, qui permettent d'alimenter le moteur humain et de lutter contre la fatigue, se justifie également ici. Comme le souligne Jérôme Vidal dans sa préface, nombre de travaux en SHS s'organisent aujourd'hui autour du programme de recherche impulsé par ces articles tant la question du sommeil ouvre aussi nombre de questions nouvelles sur nos modes de vie et d'activité à l'heure de la transformation néolibérale et de notre confrontation aux limites écologiques. ■

Le sommeil  
a pour défaut  
majeur de ne  
produire  
aucune valeur.



1. Luc Boltanski et Eve Chiapello, *Le Nouvel Esprit du capitalisme*, Gallimard, 1999.

2. Jonathan Crary, *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil*, 2013, La Découverte, 2014 (traduction française).

3. Roger Ekirch, *La Grande Transformation du sommeil. Comment la révolution industrielle a bouleversé nos nuits*, Amsterdam, 2024.