

La fatigue à une histoire : de l'usure à la mauvaise fatigue

Autor(en): **Loriol, Marc**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Revue économique et sociale : bulletin de la Société d'Etudes Economiques et Sociales**

Band (Jahr): **67 (2009)**

Heft 2: **Les suisses au travail : heureux, mais ... fatigués ; Les circulations au cœur de la mondialisation**

PDF erstellt am: **21.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-142279>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

LA FATIGUE A UNE HISTOIRE: DE L'USURE À LA MAUVAISE FATIGUE

MARC LORIOU

*Laboratoire Georges Friedmann, université de Paris 1
marc.loriot@orange.fr*

> Les représentations et les discours, tant des médecins que des « profanes », sur la fatigue sont structurés par une opposition entre une « bonne » fatigue qui serait le résultat normal de l'effort physique et serait effacée par le repos et une « mauvaise » fatigue, plus nerveuse ou pathologique, qui viendrait gêner même le repos et la récupération. Cette « mauvaise » fatigue a depuis longtemps été définie à travers la description d'entités pathologiques qui de l'acédie des moines au Moyen-âge au syndrome de fatigue chronique à la fin du XXe siècle, en passant par la mélancolie et la neurasthénie, ont tenté de mettre en forme l'expérience sociale de la fatigue propres à chaque époque. A chaque fois, ces catégories médicales étaient imbriquées dans les préoccupations sociales et médicales des groupes sociaux concernés. Toutefois, au-delà des spécificités historiques propre à chaque étiquette, ces différentes figures de la « mauvaise » fatigue préfigurent bien un certain nombre de dimensions propres à la fatigue contemporaine: une individualisation et une médicalisation de la souffrance qui traduit une forme d'autocontrôle mais aussi de gestion de la déviance; une psychologisation de l'explication et de la prise en charge de la fatigue et l'importance du sens, – collectivement construit mais souvent vécu comme très personnel – du travail et des efforts. Ainsi, la figure de la mauvaise fatigue se distingue clairement de celle, plus ancienne encore, de l'usure.

Mots clés: fatigue, usure, acédie, mélancolie, neurasthénie, syndrome de fatigue chronique, individualisation, psychologisation, contrôle social, sens du travail.

«La fatigue, problème de civilisation»; «la fatigue mal du siècle», ces formules journalistiques qui reviennent périodiquement à la une des magazines pourraient donner le sentiment que notre société contemporaine -que certains ont qualifié de post-moderne- serait productrice d'une forme particulière de fatigue, flirtant avec la dépression (Minois, 2003), cette «fatigue d'être soi» dont Alain Ehrenberg a fait le titre de l'un de ses ouvrages. Or cette forme de fatigue, plus morale que physique, plus proche de la maladie que du résultat normal de l'effort, a été décrite, sous des noms différents (acédie, mélancolie, neurasthénie...) depuis plusieurs siècles. «La fatigue mal du siècle», d'accord, mais pas seulement du nôtre! L'histoire de la fatigue au travail, si l'on veut la résumer d'un trait, est celle de l'effacement progressif du modèle traditionnel de l'usure au profit d'une distinction nouvelle entre ce qui serait une «bonne» et une «mauvaise fatigue». Les notions de «mauvaise fatigue» et de «bonne fatigue» sont indissociables; elles forment en quelque sorte système: il n'est pas

possible de concevoir l'idée de «mauvaise fatigue» sans l'idée de «bonne fatigue» et réciproquement. Avant cette opposition, la fatigue n'était ni bonne ni mauvaise mais simplement inévitable, comme si elle faisait nécessairement partie de la condition humaine¹: vivre, c'est se fatiguer, puis mourir. L'usure qui a longtemps caractérisé le travailleur des champs est restée un schème structurant de la perception de la fatigue en milieu ouvrier. D'abord conçue comme l'apanage, voire l'image de marque des élites, des classes dirigeantes ou des «êtres supérieurs» (selon l'expression de Beard en 1881), la «mauvaise fatigue» s'est depuis près d'un siècle démocratisée et semble toucher aujourd'hui l'ensemble des salariés, même si elle reste plus souvent exprimée et verbalisée dans les milieux sociaux les plus favorisés et cultivés.

1. LE MODÈLE DE L'USURE

Dans son acception commune, l'usure est l'accumulation au cours de l'existence des fatigues de la vie qui conduit à la mort. Elle témoigne donc de l'imperfection de la condition humaine, de notre condition de mortel. Dans un monde régi par la tradition, les discours sur la fatigue adoptent essentiellement la figure de l'usure. Cette représentation de la fatigue comme usure au cours de la vie est particulièrement ancienne. «En grec ancien, le verbe sans doute le plus courant pour dire se fatiguer ou être fatigué est *kammô*. Son participe aoriste, *kamontes*, ou son participe parfait, *kekmeכותes*, désignent les morts. Le dictionnaire de Bailly l'explique ainsi: «Ceux qui ont supporté les fatigues de la vie» [...], comme si vivre n'était rien d'autre que se fatiguer» (Chrétien, 1996, p. 40).

Le long poème qu'Hésiode rédige à la fin du VIII^e siècle avant JC, *Les travaux et les jours*, témoigne de la façon dont était pensée la fatigue dans la Grèce ancienne. Ce texte tente d'ordonner dans un même ensemble les mythes grecs des origines humaines et la condition immuable et quotidienne du paysan. La fatigue, les maladies et la mort y sont présentées comme la conséquence de la punition de Zeus après le vol du feu par Prométhée: «Alors, plein de bile, Zeus, le berger des nuées, s'écria «Fils de Japet aux pensées (sic) subtils entre tous, tu peux te réjouir, toi qui as volé le feu et trompé mon intelligence, du grand malheur qui vous frappera, vous et les hommes à naître! En contrepartie du feu, je leur donnerai, moi, un mal qui fasse leurs délices à tous dans leur cœur, un mal bien à eux, qu'ils entoureront d'amour» [...]. Jusque-là, la race des hommes vivait sur terre à l'abri des maux, de la pénible fatigue et des maladies douloureuses qui hâtent la vieillesse. [...] La terre est pleine de maux, et la mer aussi. De jour comme de nuit, les maladies, d'elles-mêmes, viennent visiter les humains - en silence car Zeus les a privées de la parole -, elles apportent leurs lots de souffrances aux mortels. C'est ainsi, on n'échappe pas aux desseins de Zeus» (Hésiode, 1995, p. 87-90). La fatigue est donc, depuis la punition divine, inséparable de la condition humaine, comme le sont les maladies. Ces deux phénomènes usent l'homme et le conduisent naturellement à la vieillesse puis à la mort. Pour trouver sa subsistance, en effet, l'homme doit travailler durement et ainsi courir à sa mort. Dans ce cadre, il n'y a pas de bonne ou de mauvaise fatigue, mais la fatigue tout court, normale et inévitable puisqu'elle fait partie de la vie humaine de la même façon que les maladies ou la mort.

Le mythe grec de la fatigue comme punition divine se retrouve à peu près à l'identique dans le

¹ Le philosophe Jean Louis Chrétien (1996) montre bien que dans l'antiquité grecque et romaine, la fatigue est la marque de la condition humaine par opposition à la condition divine marquée par l'infatigabilité.

récit biblique, lorsque Adam et Eve sont chassés du paradis terrestre et que l'homme, devenu mortel, est condamné à travailler dans la peine et la souffrance. La fatigue est la condition de l'homme par rapport aux dieux infatigables. Cela permet de mieux comprendre un épisode de la vie de Jésus: dans l'*Évangile selon Saint-Jean*, il est rapporté qu'à la suite de la traversée de la Samarie, «Jésus, fatigué, se tenait assis auprès du puits». Il s'agit de la seule évocation de la fatigue, mais elle est significative: Pourquoi et comment Jésus, le fils de Dieu, peut-il être fatigué? Comme le remarque Saint Augustin, «le fait qu'il arriva au puits dans un état de fatigue marque la faiblesse de la chair; qu'il s'y assit, la condition humiliée, car il a bien assumé pour nous l'infirmité de la chair, et il a si humblement daigné paraître en homme devant nous autres hommes» (cité dans Chrétien, 1996, p. 69). Être homme, c'est donc se fatiguer et la fatigue n'est que le résultat normal du travail et de la vie.

Cette représentation perdure longtemps, puisqu'on en trouve encore la trace au XVIII^e siècle dans l'article «Fatigue» de l'*Encyclopédie* de Diderot et D'Alembert. En 1840, Louis René Villermé, dans son étude sur les ouvriers des manufactures du textile, démontre l'usure précoce provoquée par les mauvaises conditions du travail ouvrier. Dans l'approche marxiste, l'usure du corps de l'ouvrier est l'autre face de l'exploitation de sa force de travail. Longtemps encore, l'usure reste une des principales figures des discours sur la fatigue en milieu ouvrier (Cottureau, 1983; Dodier, 1986). Le corps et la santé sont perçus comme un capital (Pierret, 1984) qui s'amenuise au cours de la vie de travail et de ses expositions à la répétition des gestes, aux substances nocives (produits chimiques, poussières), à la dépense musculaire excessive, aux stress divers...

Dans les milieux ouvriers, le travail reste perçu, en partie à tort, comme essentiellement physique; ses conséquences seront alors vues comme physiques (TMS, fatigue musculaire, etc.). Les employeurs sont peu soucieux de voir la santé mentale apparaître comme un thème de négociation et les ouvriers préfèrent exprimer leurs problèmes dans le langage du corps («*les nerfs sont tendus et craquent*»), plus légitime. Plusieurs études sur la fatigue au travail ont montré que la notion de «mauvaise fatigue» restait attachée, dans les représentations sociales, plutôt au travail relationnel ou à responsabilité, tandis que le travail manuel demeurerait encore essentiellement associé à l'usure physique (Loriol 2000).

Plus précisément, ces différences pouvaient être comprises à travers le sens donné au travail. Globalement, les personnes pour qui le travail est d'abord valorisé en tant que devoir moral (ne pas être à la charge des autres, apporter sa part de l'effort, etc.) avaient plutôt un discours centré sur l'usure physique et la fatigabilité musculaire, tandis que celles qui concevaient le travail comme épanouissement personnel évoquaient principalement le stress, la frustration de ne pouvoir mettre en œuvre une pratique idéale.

Une comparaison menée entre les discours d'ouvriers et d'infirmières sur la fatigue (Loriol, 2000) illustre l'existence de deux cadres d'interprétation relativement tranchés. Les représentations ouvrières sont marquées par une définition de la santé en terme d'absence de maladie, dans laquelle la force de travail est perçue comme un capital qui s'use au cours de la vie. La fatigue est d'abord pensée sous l'angle de l'usure physique, même quand il s'agit d'une fatigue perçue comme «nerveuse», à l'image des «nerfs qui craquent» (Aballéa, 1987). La somatisation, notamment sous la forme de troubles musculo-squelettiques (TMS) est plus facile à verbaliser que les problèmes de santé mentale.

En effet, dans le collectif de travail, se plaindre de fatigue n'est pas toujours légitime. Ainsi,

pour les ouvriers à la chaîne, certains postes seront reconnus par tous comme pénibles et celui qui les occupe peut s'en plaindre, voire prendre des congés maladie pour se ménager. Cela ne conduira pas à la réprobation sociale. Mais sur un poste jugé moins «dur», un jeune ouvrier qui agirait de la sorte passerait rapidement pour un «feignant». Seule la vieillesse et l'usure – avérée par les traces laissées sur le corps (troubles musculo-squelettiques, accidents du travail, etc.) – peuvent rendre acceptable le droit au repos pour celui qui s'est dépensé sans compter dans sa jeunesse.

Toutefois, cette économie morale de la fatigue et de l'usure est aujourd'hui perturbée par le vieillissement de la population ouvrière, l'introduction de nouvelles technologies, la sous-traitance des tâches hors-chaîne (ménage, gardiennage, etc.): il est plus difficile de retirer les salariés âgés de la chaîne (moins de jeunes pour les remplacer, raréfaction des postes «doux» ou hors-chaîne), alors même que des jeunes ouvriers ou techniciens qualifiés se voient parfois confier, dans les ateliers, des tâches moins pénibles physiquement (programmation et contrôle des machines à commande numérique). Cette situation est alors responsable de troubles physiques liés à l'usure et aggravés par un sentiment d'injustice, de non-reconnaissance des efforts fournis, d'où des tableaux cliniques parfois graves chez les ouvriers vieillissants.

2. NAISSANCE DE LA MAUVAISE FATIGUE

En 1796, le physicien suisse Horace Bénédict de Saussure (l'arrière-grand-père du linguiste) écrivait, dans son *Voyage dans les Alpes*: «Un autre effet de cet air subtil des montagnes, c'est l'épanouissement subtil qu'il produit [...]. La fatigue, sans doute même dans les plaines, provoque le sommeil, mais non pas avec autant de promptitude, surtout lorsqu'elle semble absolument dissipée, comme elle paraît l'être dans les montagnes, dès que l'on a pris quelques moments de repos» (cité par Rauch, 1995, p. 73). Le développement, dans la deuxième partie du XVIIIe siècle, parmi les couches aisées de la population, des promenades en montagne ou en forêt, des bains de mer, sont l'occasion de discours nouveaux sur la fatigue: une fatigue particulière, produit de la marche au grand air ou d'une activité sportive librement consentie, est distinguée de la fatigue des villes, plus difficile à récupérer.

Le thème de la spécificité de la fatigue liée aux marches dans la nature est également important dans *Les confessions*, de Jean-Jacques Rousseau, publiées en 1782 après sa mort. Contre la fatigue du travail intellectuel qui «l'épuise», Rousseau note que «la marche a quelque chose qui anime et avive mes idées: je ne puis presque penser quand je reste en place; il faut que mon corps soit en branle pour y mettre son esprit. La vue de la campagne, le grand air, le grand appétit, la bonne santé que je gagne en marchant... Tout cela dégage mon âme... me donne une plus grande audace de penser». La nature est présentée comme le meilleur remède contre la fatigue intellectuelle: «Pour moi c'est surtout à mon lever, affaibli par mes insomnies, qu'une longue habitude me porte à cette élévation du cœur qui ne m'impose point la fatigue de penser.» Pour de Saussure comme pour Rousseau, la fatigue provoquée par la marche pourrait donc constituer un remède contre la fatigue de la vie en ville ou du travail intellectuel; il serait donc possible de distinguer une bonne fatigue d'une mauvaise. Cette représentation est ancienne et on en retrouve la trace dès la fin du IVe siècle.

2.1 LES MOINES, LA DISCIPLINE ET L'ACÉDIE

L'engagement monastique repose en principe sur une vocation personnelle, un acte volontaire. Le moine doit donc accepter, au nom de la foi, les contraintes qui lui sont imposées par son mode de vie et par l'organisation de son travail. Or, cela n'a rien d'évident! Surtout quand on se trouve isolé au milieu d'un désert ou au sommet d'une montagne. Evagre le Pontique (345-399), qui a connu cette expérience anachorétique, a décrit, sous le nom d'acédie, cette difficulté à se motiver pour respecter cet engagement. Il définit l'acédie comme «un relâchement de l'âme qui n'est pas conforme à la nature et ne résiste pas vaillamment aux tentations» (toutes les citations d'Evagre sont tirées de Bunge, 1990). Le manque de volonté peut ainsi être assimilé à une maladie: «Le moine en proie à l'acédie est nonchalant dans la prière et parfois il ne dira même pas tous les mots de la prière. Car, comme le malade ne se charge pas de fardeaux pesants, ainsi, l'acédiaque ne fait pas avec application l'œuvre de Dieu. L'un, en effet, est privé de la force du corps, et l'autre a les ressorts de l'âme détendus. [...] Lorsque l'esprit d'acédie fond sur toi, il persuade l'âme que la psalmodie est pesante, et il lance la paresse comme un défi au zèle.»

Le sentiment de faiblesse, de fatigue, du moine en proie à l'acédie vient du fait qu'il réfléchit sur ses actes et son mode de vie et que le doute s'installe quant à leur intérêt: «L'acédie nous détourne de la lecture et de l'étude des paroles spirituelles en disant: Eh bien, tel vieillard saint ne connaissait que douze psaumes, et pourtant il était agréable à Dieu». Evagre peut être considéré comme le précurseur des théories cognitivo-comportementales qui fleurissent aujourd'hui dans le monde du travail: «La constance guérit de l'acédie comme aussi tout faire avec le plus grand soin et avec crainte de Dieu. Fixe-toi une mesure pour tout travail et ne la quitte pas que tu ne l'aies d'abord achevée. Prie avec intelligence et vigueur et l'esprit d'acédie s'enfuira de toi.»

La société monastique a été parmi les premières en Occident à imposer de façon aussi stricte et précise un cadre temporel rigoureux à l'organisation des différentes activités quotidiennes. Les moines doivent travailler. Leur temps est rigoureusement délimité. Le travail manuel est imposé, notamment par la règle de saint Benoît (rédigée entre 537 et 547), pour mater le corps et reposer l'esprit. Ce peut être le travail des champs, ou le recopiage de manuscrits dans les *scriptoria*, les ateliers d'écriture. La vie du moine est bien sûr également scandée par sept offices, un exercice de nuit (matines, vers minuit), et six de jour: prime, tierce, sexte, none, vêpres, complies (prime, tierce et none constituent les petites heures). Les offices sont consacrés à la récitation des psaumes, qui doivent être connus par cœur; l'apprentissage dure un à deux ans environ.

Les problèmes de discipline que suscite le respect de cette organisation stricte sont traités, dans les écrits de saint Benoît, sur un registre médical: «Un frère reçoit souvent des reproches pour une faute. Il a même été mis à l'écart de la communauté. S'il ne change pas, on le punira plus durement, c'est-à-dire on le frappera. Malgré cela, il ne se corrige pas. De plus, emporté par l'orgueil – espérons que non! –, il veut prouver que sa conduite est juste. Dans ce cas, l'abbé agira comme un sage médecin. Il appliquera d'abord un médicament doux, c'est-à-dire des conseils qui calment la douleur et qui encouragent.» (Saint Benoît cité par Moulin, 1978).

Dans les premiers écrits, l'acédie ne concerne que l'anachorète et non le cénobite, et est présentée comme une maladie. Ce n'est plus le cas dans les écrits de Jean Cassien (365-435), qui

font clairement de l'acédie un péché dont peuvent également se rendre coupables les moines vivant en communauté. «Parmi les péchés que peut commettre le religieux, l'un des plus graves est celui d'*acedia*, ce que nous appelons aujourd'hui le cafard, la dépression, le coup de pompe. De l'*acedia* dérivent, en effet, bien des vices: l'oisiveté, l'inquiétude, l'anxiété, l'incapacité de faire quelque chose, la désespérance [...], elle apparaît comme un manque de ferveur religieuse et d'énergie personnelle.» (Moulin, 1978) L'acédie comme maladie et l'acédie comme péché renvoient en fait à deux modes de contrôle social distincts: le mot péché vient du latin *peccatum*, qui signifie «faute», «crime», il implique une offense à Dieu et aux règles religieuses. En termes durkheimiens (Durkheim, 1893), le péché relève donc plutôt de l'action répressive liée à son caractère de «crime» qui heurte la conscience collective. Le terme de «malade», quant à lui, vient de l'expression *male habitus*, «qui se trouve en mauvais état»; la notion de faute n'est donc plus aussi présente et le traitement serait plus proche de l'esprit du «droit restitutif», c'est-à-dire remettre les choses en l'état. Alors que le péché est la transgression d'une règle morale qui entraîne une répression de la part de la collectivité offensée, la maladie est la transgression d'une norme naturelle qui ne demande qu'une remise en état. Le contrôle social direct est moins important, car la contrainte est encore plus intériorisée que dans le cas du crime, où la peine est toujours nécessaire pour que soit renforcée la norme. Pour la maladie, le simple fait de définir l'état comme mauvais ou indésirable est suffisant pour l'intériorisation de la norme. Il n'y a pas à punir les malades d'être mal portants. L'anachorète qui vit seul dans sa cellule, en ermite au milieu du désert ou encore, au sommet d'une montagne n'a que l'autocontrainte intériorisée pour s'astreindre aux activités matérielles et spirituelles, tandis que le cénobite bénéficie, si l'on peut dire, du contrôle social et de son renforcement permanent apporté par la communauté monastique.

2.2 LA MÉLANCOLIE ARISTOCRATIQUE AU XVII^E SIÈCLE

Norbert Elias a montré que le processus de civilisation qui s'observe dans les sociétés de cour (seigneuriales puis royales) est une conséquence de l'organisation de la société en État et de la monopolisation de la violence qui accompagne ce mouvement. Au XI^e siècle, le royaume de France est composé de multiples seigneuries qui entretiennent entre elles des rapports de concurrence guerrière. Chaque chevalier est en relation avec des inférieurs, ses serfs, et d'autres chevaliers avec qui il est potentiellement en guerre.

Ce type particulier d'interdépendance détermine une économie psychique spécifique. Celui dont la vie peut à tout moment être menacée par les initiatives guerrières de son voisin doit pouvoir conserver intactes les capacités de réaction dont dépend sa survie. Un refoulement trop important des pulsions, de l'agressivité, ne serait pas adapté à ce mode de vie guerrier. Mais la concurrence entre seigneurs produit à terme un triple résultat. Tout d'abord, des parties de plus en plus larges du territoire se trouvent pacifiées, rendant de plus en plus inutile la conservation des instincts guerriers, d'autant que le monopole de la violence légitime est progressivement réalisé par la puissance royale. Ensuite, la pacification de la concurrence explique une division croissante des fonctions sociales. Les comportements d'un nombre accru de personnes doivent se coordonner de façon de plus en plus rigoureuse et précise dans des réseaux d'interdépendances d'une complexité croissante. La maîtrise accrue que les individus exercent sur leurs propres actes devient alors nécessaire. Enfin, les guerriers

qui ont perdu leur indépendance se retrouvent progressivement soumis à des seigneurs plus puissants, dont ils constituent la cour, puis au roi lui-même, quand la cour royale impose son monopole. Dans la vie de cour, le danger ne vient plus d'abord d'autrui mais de soi-même. Le moindre faux pas peut disqualifier son auteur et ternir définitivement sa cote. Le calcul psychologique, la maîtrise des pulsions, des passions et des désirs deviennent indispensables à la survie sociale (et donc économique) du courtisan. C'est toute une nouvelle économie psychique qui se met peu à peu en place du fait de ce triple mouvement.

«La cuirasse des autocontraintes, les masques que tous les membres des élites de cour développent dans une plus forte mesure que naguère pour en faire un élément de leur moi, de leur propre personne, agrandissent aussi les distances d'une personne à l'autre. Les courtisans – et non seulement eux – imposent (si l'on compare leur attitude à celle des périodes précédentes) dans leurs relations réciproques plus de retenue à leurs impulsions spontanées [...]. Selon leur situation, ils émettent un jugement favorable ou défavorable sur cette cuirasse en la qualifiant, selon le cas, «d'intelligence» de «raison» ou – sous le mode romantique – «d'entrave affective», de «trouble», de «déformation de la nature humaine. [...] Loin de prendre leurs autocontraintes, leurs cuirasses, leurs masques, leurs manières personnelles de se distancer, pour les symptômes d'un certain niveau de l'évolution sociale, ils les considèrent comme des caractéristiques immuables de la nature humaine.» (Elias, 1985, p. 275) Les progrès de la civilisation et les interdépendances croissantes entre les hommes provoquent la nostalgie d'un passé idéalisé qui est une sorte de réaction à des contraintes perçues avec un certain fatalisme. Ensuite, la civilisation des mœurs s'accompagne d'une plus grande attention à soi. L'individu civilisé objective de plus en plus ses réactions corporelles et ses états d'âme dans un mouvement de distanciation de ses impulsions directes et de dépendance accrue à l'égard des discours scientifiques sur son corps et son esprit. Enfin, le processus de civilisation peut expliquer une certaine apathie, un «manque de tonus», pour reprendre les termes d'Elias, du fait d'une maîtrise de plus en plus permanente des impulsions personnelles.

Être courtisan, comme l'a si bien illustré le film de Patrice Leconte (*Ridicule*, 1996) n'est pas une activité de tout repos: l'esprit doit être dans un état d'alerte permanent afin de parfaitement maîtriser l'image que l'on donne de soi, de prévoir les actions et les réactions des autres, de calculer les conséquences probables de nos paroles ou de nos actes, etc. Le moindre faux pas peut en effet vous disqualifier de façon durable. C'est peut-être ce qui explique le succès de substances nouvelles comme le café ou le tabac.

Cette exigence accrue, cette sensibilité exacerbée, l'importance des travaux de l'esprit sont propices aux discours sur un nouveau type de malaise: les vapeurs et la mélancolie. Dans son ouvrage fondateur (*Traité de la mélancolie*, 1586), le théologien et médecin Timothy Bright adapte au goût du jour la vieille catégorie hippocratique de mélancolie: «Pour le cerveau et le cœur mélancoliques, le retour à un meilleur état de la pensée et du moral commence par la suppression des causes ayant perturbé le jugement et la sensibilité ou y inclinant, grâce à l'introduction de causes d'opération contraire. [...] Parmi les travaux de l'esprit, les études sont déterminantes pour provoquer la mélancolie si elles sont passionnées et portent sur des matières difficiles ou hautement mystérieuses. Par conséquent, il faut avant tout s'en abstenir. Il faut libérer l'entendement de tout labeur de cette sorte, afin que ceux des esprits qui se trouvent consumés se régénèrent, et que l'autre partie, occupée à des raisonnements

ardus, soit libérée, pour le plus grand bien du cœur et de la clarification du sang. En outre, comme ces activités touchent ou constituent l'élément inorganique de l'âme, elles amènent l'esprit à négliger le corps: c'est ainsi qu'il devient par la suite inapte à l'action» (Bright, 1996, p. 240-242).

L'explication de Bright permet de donner un sens aux difficultés et à la souffrance de certains courtisans qui ne parviennent pas bien à jouer leur rôle, à accepter les nouvelles règles. C'est peut-être ce qui explique le succès. «À la fin XVIe et au début du XVIIe, l'Europe se passionne pour la mélancolie. [...] L'élite sociale oisive s'y complaît, d'autant plus que la mode en vient d'Italie, référence absolue de l'honnête homme de la Renaissance. Ainsi s'explique la popularité des écrits traitant des symptômes, tant physiologiques que mentaux de la maladie: ils alimentent les croyances, justifient les attitudes, et inspirent peintres, poètes et dramaturges» (Cuvelier, introduction à Bright, 1996, p. 7-8). William Shakespeare s'est ainsi inspiré du *Traité de la mélancolie* de Bright pour son personnage d'Hamlet.

En France, l'image du mélancolique de cour peut être illustrée par le cas du duc de La Rochefoucauld (1613-1680), mélancolique célèbre de l'Histoire. Après avoir un temps participé à la Fronde et cherché à se révolter contre le déclin du pouvoir de l'aristocratie, il est gravement blessé en 1652 et se soumet finalement au roi. Le réseau d'interdépendances qui permet le maintien du pouvoir royal est fondé sur l'opposition entre la noblesse d'épée et la noblesse de robe, elle-même menacée par l'extension de la bourgeoisie dont elle est issue. Les frondeurs, pour limiter le pouvoir royal, auraient dû s'allier à la noblesse de robe, mais ils auraient alors perdu ce qui faisait leur distinction. Coincé dans une configuration qui le dépasse largement, La Rochefoucauld² se trouve contraint d'accepter le jeu de la cour et se réfugie dans la mélancolie. Ce qu'il désigne dans ses *Mémoires* comme une maladie qui l'accable, c'est aussi le réseau de contraintes qui pèse sur lui et contre lequel il ne peut rien du fait de la configuration d'interdépendance liant l'aristocratie aux autres groupes sociaux. Cette élite ne pourrait en effet se libérer des contraintes du pouvoir royal qu'en renonçant aux privilèges qui la séparent de la bourgeoisie (Elias, 1975 et 1985).

3. NERVOUSITÉ ET MODERNITÉ

Le déclin de l'aristocratie, dénoncée par la bourgeoisie montante comme oisive et libertine, et la valorisation du travail, de l'effort vont se traduire par un intérêt croissant pour une nouvelle forme de fatigue, la fatigue nerveuse.

3.1 L'ÉPOQUE DE LA NEURASTHÉNIE

Le terme de neurasthénie est proposé pour la première fois en 1869 par le médecin new-yorkais George Beard, auteur en 1880 de l'ouvrage fondateur sur le sujet: *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion*. Elle désigne «tous les types d'épuisement nerveux ayant pour centre le cerveau ou la moelle épinière». Beard décrit cette affection avec une soixantaine de symptômes et en fait une maladie de civilisation, plus précisément du mode de vie américain, à l'origine de sollicitations excessives du système nerveux.

² Wolf Lepenies (1992) rappelle les humiliations que doit subir l'ancien grand guerrier qui demande sans succès le droit pour sa femme «malade» (de mélancolie) d'obtenir un tabouret afin qu'elle puisse s'asseoir en présence de la reine, alors que la grande majorité des courtisans étaient tenus de rester debout. De façon prémonitoire, la maladie devient alors un moyen pathétique de revendiquer une certaine reconnaissance, une réparation pour une situation vécue comme injuste, un peu d'autonomie face aux contraintes.

Dans *American Nervousness* (1881), il remarque que «*la civilisation moderne diffère de l'ancienne principalement du fait des cinq éléments suivants: l'énergie de la vapeur, la presse périodique, le télégraphe, les sciences et l'activité intellectuelle des femmes*». L'accélération des modes de communication, des découvertes scientifiques et l'exactitude dans la mesure du temps obligent ainsi les hommes d'affaires à être de plus en plus réactifs et attentifs. La nécessité d'entretenir des rapports sociaux ou mondains de plus en plus soutenus explique que les émotions naturelles doivent être réprimées au prix d'efforts importants. Enfin, les progrès de la civilisation et de la prospérité économique ne sont possibles que grâce à une épuisante prise en compte des conséquences futures de nos choix.

Ces multiples occasions nouvelles de sollicitation de la force nerveuse dépasseraient, pour Beard, les capacités naturelles des hommes et surtout des femmes, et expliqueraient l'épuisement. Ce risque ne concernerait toutefois pas «*la grande majorité des Américains qui sont des travailleurs physiques plutôt qu'intellectuels, n'ont qu'un faible niveau d'éducation et n'ont pas l'ambition de devenir célèbres ou riches*» (Beard, 1881).

La neurasthénie, pour le médecin américain, est donc une maladie supérieure qui touche des êtres supérieurs, contrairement à l'hystérie ou à l'ivrognerie qui sont les maladies des Noirs, des pauvres, des peuples primitifs ou même des vieux pays européens. La faiblesse nerveuse, de plus, «oblige à la prudence, rend impératif d'éviter toute habitude mauvaise et nous alerte en cas de danger» (Beard, 1880). C'est pourquoi l'Amérique compte plus d'individus industriels, soucieux de liberté – les esclaves ne dépensent pas beaucoup d'énergie nerveuse, selon Beard – mais disciplinés, en bref, plus d'hommes civilisés. Enfin, la neurasthénie est en quelque sorte son propre remède. Elle s'explique par le développement d'une classe qui n'a plus besoin du travail physique pour vivre – alors que celui-ci constituait la base de la morale puritaine des pionniers –, mais dans le même temps, elle permet aux membres de cette classe d'atténuer leurs souffrances. Avec la neurasthénie, la détresse peut devenir source de plaisir, grâce à une sensibilité nerveuse exacerbée. Elle permet également d'oublier les malheurs du temps, grâce à l'affaiblissement de la mémoire lié à la maladie, et donc de passer plus simplement et avec moins de souffrances aux nouvelles valeurs économiques et sociales. Sous la plume de Beard, la neurasthénie est donc clairement un formidable instrument de régulation sociale qui permet de mieux adapter les individus au passage de la civilisation agraire à la civilisation industrielle.

Si la neurasthénie est perçue comme une maladie de la modernité, elle est associée, au moins dans un premier temps, aux catégories sociales supérieures. Pour Beard, elle est une maladie propre aux hommes d'affaires américains. Pour Edward Shorter (1992), la tendance à réserver le diagnostic de neurasthénie à des catégories précises traduit chez certains neurologues la volonté d'attirer dans leurs cabinets la lucrative clientèle des hommes d'affaires. Pour convaincre ce type de patient de l'intérêt de se faire soigner, le docteur Charles Hugues écrit, dans un article de 1906: «Les hommes d'affaires énergiques connaissent bien la signification d'un déficit sur leur compte en banque et ne le traitent pas aussi à la légère qu'ils ne le font pour un déficit de leur système nerveux.» (cité dans Shorter, 1992).

La montée en puissance du diagnostic de neurasthénie à la fin du XIXe et sa quasi-disparition dans les années 1930 peuvent s'expliquer par la signification sociale associée à ce trouble. Tout d'abord, cette maladie permet aux catégories sociales qui occupent à l'époque une place centrale dans le processus de civilisation (les hommes d'affaires, les artistes, les

intellectuels et, plus généralement, la bourgeoisie) d'exprimer des sentiments ambivalents face à la modernité et de revendiquer une plus grande attention pour la souffrance morale. Mais la définition en tant que maladie organique, donc indépendante de la volonté du sujet, permet de dégager le neurasthénique de tout jugement moral.

Par ailleurs, la théorie médicale de la neurasthénie renforce l'idée selon laquelle le travail intellectuel serait plus fatigant que le travail physique. Ainsi, il serait justifié de mieux rémunérer les fonctions intellectuelles, comme celle de chef d'entreprise, que les fonctions manuelles exercées par la classe ouvrière. L'économiste André Liesse (*Le travail*, 1899), en réaction à la théorie marxiste de l'exploitation, développe ainsi explicitement ce type d'argumentation. L'abandon, notamment à la suite des travaux de Sigmund Freud sur la neurasthénie, de la vision physiopathologique de la maladie va conduire – comme sa «diffusion» dans les classes pauvres – à son déclin. C'est donc bien parce que la neurasthénie était présentée comme une maladie organique ne touchant que les catégories les plus aisées qu'elle avait connu un tel succès.

3.2 LE SYNDROME DE FATIGUE CHRONIQUE (SFC)

Le SFC (appelé ironiquement par certains «syndrome des *yuppies*», pour *Young Urban People*, ou l'équivalent approximatif de l'expression «jeune cadre dynamique») fait l'objet d'une controverse scientifique qui n'est toujours pas close aujourd'hui.

Pour la majorité des médecins anglo-saxons, il s'agit d'un trouble cognitivo-comportemental invalidant, mais sans base organique. Toutefois, pour les associations de malades et certains spécialistes, le SFC aurait, au contraire, une étiologie physiologique. L'explication «post virale» est la plus souvent avancée. Elle trouve son origine aux États-Unis en 1982, avec les travaux réalisés par les docteurs Tobi, Ravid et Feldman-Weiss sur le virus d'Epstein-Bar, rendu responsable d'états de fatigue inexplicables. En 1984, le docteur Paul Cheney revient sur ces travaux et propose le terme de SFC, qu'il présente comme une «post-infection» au virus d'Epstein-Barr dont auraient été porteurs les «malades». Mais il a été montré par la suite que la plupart des gens sont porteurs des anticorps de ce virus et ont donc été en contact avec lui à un moment ou à un autre. La post-infection au virus d'Epstein-Bar ne pouvait pas être désignée comme responsable de ce trouble. Bien que les chercheurs ne se soient jamais accordés sur la nature de l'agent infectieux, le mécanisme supposé demeure: un agent infectieux (un virus introuvable) pénètre ou est activé dans l'organisme qui, pour certaines raisons, n'arrive pas à le contrôler, le système immunitaire étant débordé; cela provoque une production excessive d'interleukines, des messagers chargés d'activer les lymphocytes qui doivent «tuer» les agents infectieux. Or, les interleukines, en trop forte quantité, seraient responsables de troubles organiques à l'origine du SFC, ces désordres étant autoentretenus du fait de la réactivation du système immunitaire qu'ils entraînent (donc à nouveau la production d'interleukines).

Depuis 1997, certains chercheurs ont proposé une nouvelle hypothèse pour la maladie, fondée sur l'observation de légères anomalies dans la physiologie musculaire, mais là encore, la profession reste divisée: pour les adversaires du SFC, ces troubles seraient trop faibles pour être la cause de la fatigue et pourraient être simplement la conséquence de l'extrême inactivité des malades.

Formellement, le diagnostic du SFC «nécessite l'existence d'une fatigue chronique persistante ou récidivante, évoluant depuis au moins six mois, dont le début est bien individualisable, avec un effet thérapeutique très incomplet du repos et avec la nécessité de réduire nettement le niveau de l'ensemble des activités. À côté de la fatigue, il faut la présence de quatre ou plus des huit symptômes suivants: troubles de la mémorisation ou de la concentration intellectuelle, pharyngite, adénopathies non indurées cervicales ou axillaires, myalgies, polyarthralgies sans gonflement ni raideur, céphalées inhabituelles, sommeil non réparateur, apparition d'un malaise durant plus de 24 heures après le moindre effort physique; ces symptômes doivent bien entendu persister ou récidiver durant six mois ou plus et ne doivent pas avoir précédé la fatigue.» (Imber, 1998, p. 133).

Après la «découverte» du SFC, un grand nombre de médecins, et surtout de malades, vont s'en emparer; les premiers pour y trouver une étiquette commode et exempte de toute stigmatisation de maladie mentale – mal acceptée par les patients américains (Walters et Denton, 1997) –, les seconds y trouvant un moyen acceptable – dans des milieux sociaux où l'effort personnel est fortement valorisé – d'exprimer un mal-être sous-jacent.

La comparaison avec l'histoire de la neurasthénie révèle un certain nombre de similitudes. Dans les deux cas, la maladie est d'abord attribuée à une cause organique: à la fin du XIXe siècle, ce sont les nerfs qui sont à la mode, alors que dans les années 1980, l'actualité est braquée sur les virus. Ensuite, ces troubles sont réservés aux membres des classes supérieures qui y cherchent une étiquette non stigmatisante pour rendre compte de leur mal-être. Enfin, les deux phénomènes apparaissent pendant des périodes clés en matière de transformations économiques et sociales, et principalement aux États Unis: déclin rapide de certaines activités et forte croissance d'autres, possibilités nouvelles d'enrichissement individuel important, concurrence exacerbée, etc.

Pour certaines fractions de la société, des transformations importantes du mode de vie vont de pair avec un sentiment d'individualisation accru: l'échec ou la réussite personnels semblent devoir plus à la responsabilité et au travail individuel. Mais ce sont au contraire de nouvelles interdépendances qui pèsent sur les destins particuliers. Le *golden boy* et surtout la femme active des années 1980 se perçoivent comme seuls maîtres de leur destin, alors que celui-ci est largement imbriqué dans un ensemble de structurations économiques, sociales ou matrimoniales qui les dépassent. Cette contradiction entre la valorisation de l'individualisme et de la réussite personnelle et l'insertion dans des configurations d'interdépendance de plus en plus larges et de plus en plus complexes est particulièrement caractéristique d'une phase avancée du processus de civilisation. Elle peut entraîner une certaine angoisse chez ceux qui sont ainsi conduits à endosser ces nouvelles règles du jeu.

Le SFC jouerait alors la même fonction sociale pour le *yuppie* ou la femme active des années 1980 que la mélancolie pour le courtisan du XVIe siècle ou que la neurasthénie pour le bourgeois de la fin du XIXe siècle. L'exigence sociale d'autonomie personnelle, l'existence d'un nombre croissant d'individus isolés (célibataires ou divorcés), la course à la réussite matérielle et sociale expliqueraient pourquoi tant d'Américains appartenant aux classes moyennes et supérieures se sont emparés de ce diagnostic. La vigueur, qui peut sembler parfois excessive à l'observateur extérieur, avec laquelle les associations de malades américaines et britanniques défendent la thèse de l'affection organique montre combien est profonde leur conviction et combien est grande l'injustice qu'ils ressentent à voir «leur» maladie mise

en cause par certains médecins. Ces malades ne ressentent absolument pas leurs problèmes comme ayant une origine psychosomatique liée à une contrainte sociale.

Une explication possible de cet état de choses serait à chercher dans une situation de double contrainte dont les protagonistes n'ont pas conscience: la contradiction entre une exigence d'autonomie personnelle, de réussite individuelle, et un ensemble de plus en plus serré d'interdépendances; cette contradiction portée par le processus de civilisation est encore aggravée par la crise économique qui fragilise l'insertion professionnelle et menace d'exclusion de nombreuses personnes. Mais les contraintes qui pèsent sur ces personnes sont soit inconscientes, comme les désirs insatisfaits de réussite professionnelle, familiale ou autre, soit impersonnelles, telles que la crainte du chômage, le stress de la vie urbaine, etc. Se sentant agressées par des facteurs dont l'origine et la nature sont difficiles à déterminer avec précision, les personnes souffrant de SFC seraient prêtes à adhérer à une explication de leurs problèmes fondée sur un mécanisme physiologique, notamment une agression extérieure comme celle d'un virus.

La médiatisation importante du SFC et l'activisme des groupes de malades ont renforcé la conviction de ces derniers. Ce mouvement est favorisé par le recul de l'autorité médicale et par l'individualisation de la société. Les malades et leurs associations, en effet, tiennent de plus en plus tête aux médecins, les plus nombreux, qui restent sceptiques quant à l'organicité de la maladie, même si ceux d'entre eux qui y sont favorables jouent un très grand rôle dans la diffusion et la légitimation de l'hypothèse physiologique.

CONCLUSION

De l'acédie des moines à la fatigue contemporaine, certaines préoccupations communes peuvent être retrouvées comme la question du sens (pourquoi accepter les contraintes du travail), la recherche d'un rôle social moins stigmatisé que celui de «perdant» du jeu social par la légitimation médicale, l'importance de l'image sociale véhiculée par l'étiquette (il est moins valorisant aux États-Unis de souffrir de dépression que du syndrome de fatigue chronique), etc. Mais la période actuelle se caractérise également par un certain nombre d'évolutions qui changent la nature sociale de la fatigue: une démocratisation de la fatigue, une psychologisation et individualisation du monde du travail.

Les catégories que nous avons présentées étaient généralement attribuées aux élites économiques ou culturelles. La particularité des formes contemporaines de fatigue est de concerner des catégories sociales de plus en plus variées. Le stress, qui a longtemps été perçu comme l'apanage des cadres est de plus en plus répandu, notamment dans les catégories intermédiaires. Le *burn out*, d'abord décrit pour les infirmières, est maintenant étendu à tous les métiers des services, aux cadres, etc. Mais cette démocratisation se traduit souvent par des étiquettes moins valorisantes, individualisation des problèmes, à travers leur psychologisation, qui tend à responsabiliser les personnes, sommées de gérer leur fatigue.

«Ce sont nos pensées qui produisent le stress [...]. Apprendre à raisonner différemment, c'est modifier une habitude ancienne. Ce n'est ni plus ni moins facile que d'effectuer d'autres changements dans notre vie, comme arrêter de fumer ou suivre un régime alimentaire» écrivait le psychiatre Patrick Légeron (2001), directeur d'un cabinet-conseil réputé. L'explosion récente des plaintes de souffrance, de stress et de *burn out*, témoigne à la fois d'une psychologisation de la lecture des problèmes et conflits au travail (groupes de parole, *coaching*,

soutien psychologique, PNL, relaxation...), mais aussi d'une individualisation des conditions du travail.

Cette vision individualisante de la fatigue et du stress au travail est favorisée par l'évolution du contexte économique et social. Tout d'abord, le déclin des syndicats et de leur capacité à mobiliser sur les conditions de travail en période de chômage. La lutte contre l'exploitation, la dignité au travail ne sont plus des thèmes porteurs et les syndicats se reportent sur le thème de la souffrance et de la santé mentale, au risque de minorer les aspects organisationnels. Cela est renforcé par l'affaiblissement des collectifs de travail: multiplication des statuts différents (CDI, CDD, intérim, travailleurs indépendants, etc.) dans une même entreprise; mise en concurrence des salariés (particulièrement forte dans le cas de fusion de deux entreprises); modes d'évaluation du travail de plus en plus exigeants et individualisés, fondés sur des indicateurs de performances quantitatifs (nombre de contrats signés, décompte des rendez-vous effectués, etc.) qui ignorent la part collective du travail, la notion de «travail bien fait» et peuvent diviser les salariés entre eux; la part croissante des salariés en contact avec des clients ou des usagers à qui plus de droits ou d'avantages sont accordés («Le client roi», «remettre l'utilisateur au centre des services publics») et isolés de leurs collègues dans un face à face de plus en plus exigeant (Hanique, 2004).

Toutes ces évolutions rendent plus difficiles la constitution collective d'un sens partagé du «beau travail», une justification aux contraintes rencontrées dans l'activité qui, comme pour le moine acédiaque, mais à une plus large échelle, font douter de l'intérêt des efforts fournis, les rend plus pénibles, plus «fatigants».

RÉFÉRENCES BIBLIOGRAPHIQUES

ABALLEA, François, *Le besoin de santé*, Ctnerhi, 1987.

BEARD, George, *A Practical Treatise on Nervous Exhaustion (Neurasthenia). Its Symptoms, Nature, Sequences, Treatment*, New York, William Wood, 1880.

BEARD, George, *American Nervousness. Its Causes and Consequences*, New York, William Wood, 1881.

BRIGHT T. *Traité de la mélancolie*, Grenoble, Éditions Jérôme Millon, coll. Mémoires du corps, 1996 (1586).

BUNGE, Gabriel, *Akèdia. La doctrine spirituelle d'Evagre le Pontique sur l'acédie*, Spiritualité orientale, Abbaye de Bellefontaine, 52, 1990 (1987).

CHRETIEN, Jean-Louis, *De la fatigue*, les Editions de Minuit, 1996.

COTTEREAU, Alain, «Usure au travail, destins masculins et destins féminins dans les cultures ouvrières, en France, au XIXe siècle», *Le Mouvement social*, n°124, juillet-septembre 1983, pp. 78-87.

DODIER, Nicolas, «Corps fragiles. La construction sociale des événements corporels dans les activités quotidiennes de travail», *Revue Française de Sociologie*, XXVII, 1986, pp. 603-628.

DURKHEIM, Emile, *De la division du travail social*, Paris, PUF, coll. Quadrige, 1986 (1893), 416 p.

ELIAS, Norbet, *La civilisation des mœurs*, Presses Pocket, 1973 (1939), 342 p.

ELIAS, Norbet, *La dynamique de l'Occident*, Presses Pocket, 1975 (1939), 320 p.

HANIQUE, Fabienne, *Le sens du travail, Chronique de la modernisation au guichet*, Eres, 2004.

IMBER, Maurice, «Actualités sur le SFC», *Semaine des hôpitaux*, 74, 5-6, 1998, p. 133-135.

LÉGERON, Patrick, *Le Stress au travail*, Paris, Odile Jacob, 2001.

LEPENIES, Wolf, *Melancholy and Society*, Cambridge, Harvard University Press, 1992 (1969).

LORIOU, Marc, *Le temps de la fatigue. La gestion sociale du mal-être au travail*, Paris, Anthropos, coll. «Sociologiques», 2000, 390 p.

MINOIS, Georges, *Histoire du mal de vivre. De la mélancolie à la dépression*, Editions de la Martinière, 2003.

RAUCH, André, *Histoire de la santé*, Paris, PUF, coll. Que sais-je, 1995, 126 p.

SHORTER, Edward, *From Paralysis to Fatigue. A History of Psychosomatic Illness in the Modern Era*, New York, The Free Press, 1992, 419 p.

WALTERS, Vivienne et DENTON, Margaret, "Stress, Depression and Tiredness Among Women: The Social Production and Social construction of health", *The Canadian Review of Sociology and Anthropology*, XXXIV, 1, 1997, pp. 53-69.