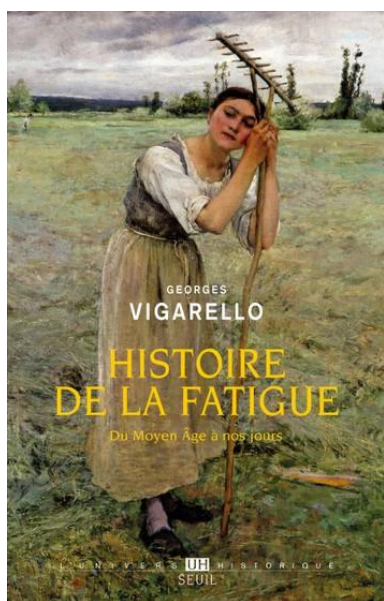


Notre fatigue a une histoire

PAR JOSEPH CONFAVREUX
ARTICLE PUBLIÉ LE VENDREDI 11 SEPTEMBRE 2020

Si vous êtes déjà las de cette rentrée incertaine, la lecture du dernier Georges Vigarello vous aidera à comprendre comment la fatigue est devenue le mal du siècle.

Stress, pénibilité, *burn-out* ou charge mentale... Constatant que les « XX^e et XXI^e siècles ont vu une irrépressible extension du domaine de la fatigue », l'historien Georges Vigarello a décidé de faire l'histoire d'une notion qu'on pourrait croire intemporelle, alors que ses manifestations, ses modes d'expression, comme ses possibles remèdes, sont pris dans des évolutions historiques et sociales qui en perturbent le sens et même le ressenti.



Georges Vigarello, directeur d'études à l'École des hautes études en sciences sociales (EHESS) travaille depuis des décennies sur l'histoire du corps, des émotions et des sensations, et propose dans *Histoire de la fatigue* (Le Seuil), un récit qui s'étend du Moyen Âge à nos jours. Celui-ci permet, en faisant le choix du temps long, de saisir les métamorphoses de notre sentiment d'être fatigués. Même si l'ouvrage n'est pas le plus percutant de l'historien, comme s'il avait été

parfois « rapté » par son objet, il permet ainsi de comprendre comment la fatigue est devenue le « mal du siècle ».

Le livre est traversé par l'hypothèse que « *le gain d'autonomie, réelle ou postulée, acquis par l'individu des sociétés occidentales, la découverte d'un "moi" toujours plus autonome, le rêve toujours accru d'affranchissement et de liberté* » ont entraîné une intensification, une intériorisation et une diffusion sourde de la fatigue.

Pour explorer cette hypothèse, l'historien remonte à des époques où un terme semblable – la fatigue – n'était ni perçu ni vécu de la même façon qu'aujourd'hui. Au Moyen Âge, lorsque Vigarello débute sa fresque, « *une image centrale commande la vision de la fatigue ancienne : celle de la perte. L'affaiblissement correspond à un manque, une défaillance de substances* » : transpiration, amollissement des chairs, manque de souffle...

Ce sont les fuites et manques des « *humeurs* » censées constituer le corps organique, qui sont perçues comme le lieu de la fatigue, « *célébrée* » lorsqu'elle touche les combattants, « *obligée* » lorsqu'elle concerne les voyageurs, négligée quand il s'agit des travailleurs.

Les remèdes à la fatigue oscillent alors entre talismans, épices et conseils jouant avec les liquides corporels : se purger ou se faire saigner avant le départ pour assainir et alléger les humeurs, boire de l'eau pure ou corrigée par des oignons...

L'époque moderne apporte une rupture dans la perception du phénomène de fatigue, notamment en cherchant à graduer les états physiques, à catégoriser les lieux où elle se déploie. Ce souci croissant de la diversité des états du corps s'accompagne d'une « *attention plus marquée à la conscience, la désignation d'un versant plus intime* », et de la désignation de « *lassitudes plus intérieures, des saturations secrètes, des épuisements de pensée encore peu formulés mais nouvelles suggérés* ».

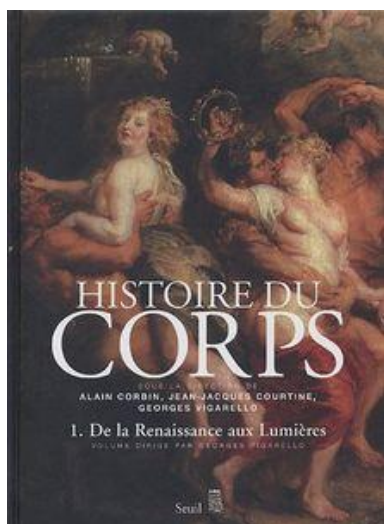
Cette approche plus précise, portant le regard sur les effets et les conséquences de l'état de fatigue, entraîne une diversification des « *recours* ». Même si l'idéal persiste de « *préserver les liquides* » et de « *restaurer*

les humeurs », la panoplie des produits s'accroît, du tabac au café, et l'attention se tourne vers des indices plus discrets des fatigues et des malaises.

C'est aussi à cette époque que Georges Vigarello situe une « réponse populaire » à la fatigue, « plus masquée, peu explicite sans doute, peu commentée aussi, et pourtant marquante autant que directement matérielle : la tentative "silencieuse" d'alléger les charges par le recul de l'âge au mariage, l'abaissement des grossesses, du nourrissement et du nombre d'enfants, liés à une réduction de la fertilité ».

Avec les Lumières s'opère une nouvelle transformation en forme d'extension du domaine du sensible. Pour l'historien, l'homme « sensible » des Lumières, celui « que le recul du divin livre davantage à lui-même, celui qu'une autonomie nouvelle oblige à se redéfinir, métamorphose la lassitude en phénomène plus immédiat, plus intime ».

Cela dans un contexte où change la représentation du corps, accordant « une place nouvelle aux nerfs, aux stimulations ». Cette insistance mise ainsi sur les crispations, les ardeurs, les irritations, fait du « corps un prolongement de la conscience, avec ses vibrations, ses élans, ses agitations ».



L'accentuation de la sensibilité a des effets dans la description médicale, bouleversant les modes de description des états du corps et conduisant à les multiplier. C'est ainsi qu'apparaît notamment la

« courbature », comme un état premier de la fatigue. Ainsi, « la fatigue est autrement ressentie parce qu'autrement expliquée », écrit Vigarello.

Avec le premier temps d'industrialisation de l'époque des Lumières, « des efforts, longtemps indifférents, gagnent en acuité, des souffrances, longtemps méconnues, gagnent en visibilité » et donnent lieu à de nouveaux témoignages absents des époques précédentes, même s'ils n'ont que peu de conséquences sur la réalité de la vie ouvrière. En parallèle se développe dans certaines classes de la population une fatigue « recherchée », dans le défi du voyage, des découvertes ou des sommets.

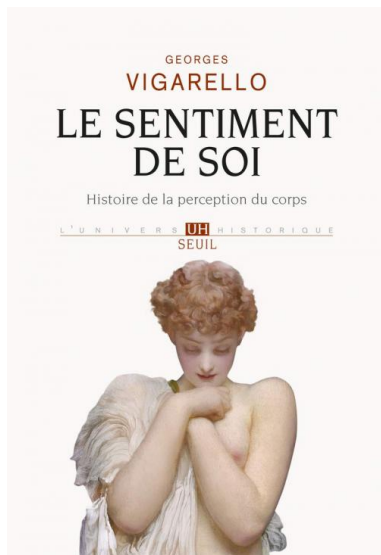
Du côté des moyens de lutter contre la fatigue, un principe domine le Siècle des Lumières : « Renforcer des fibres jugées affaiblies, et non plus, comme avant, suppléer des liquides. » Ce qui se traduit en pratique par la volonté d'affermir et d'endurcir le corps, notamment par le froid et la naissance de l'entraînement, ouvrant le champ de la fatigue à celles qui sont évitables.

Rupture dans les manifestations de la fatigue

Le XIX^e siècle, siècle du chiffre, de la mesure et du positivisme, a, explique ensuite le chercheur, « renouvelé de part en part les objets pris en compte, les catégories, les explications ». Opposant la fatigue « valorisée » de métiers censés concourir au bonheur social à la fatigue « destructrice » qu'une première société industrielle a engendrée, le XIX^e siècle voit tout autant la naissance d'un « repère devenu majeur : l'emploi du temps » que la naissance d'une « première recherche élitiste d'accalmie » (dans des établissements de bains, jardins d'agrément, lieux silencieux...) que « l'invention du surmenage », nouveauté mentale issue d'un sentiment de « pression » inédit.

La poursuite systématique du chiffre, note Vigarello, « n'est pas sans conséquences, focalisant le regard sur la mécanique et la physiologie, assimilant le corps aux

dispositifs machinés ». Le regard se déplace ainsi vers la poitrine, « élément décisif du “moteur”, armature métamorphosée en lieu de mesure, de calcul ».



L'énergie, et la façon dont on la dépense, s'installe alors définitivement dans les manières de penser l'homme dans son rapport au monde, faisant porter l'attention sur l'alimentation et la reconstitution des « constitutions ».

Les « réponses » à la fatigue se veulent, elles aussi, plus scientifiques et chiffrées : « *recherches savantes sur les robustesses, pour mieux orienter entraînements et travaux* », élaboration de « *chimies protectrices* » et réévaluation de l'importance du milieu de vie, allant jusqu'à repenser le mobilier, avec l'essor du fauteuil et de la chaise longue : « *Non plus seulement soutenir les membres, mais répondre à leurs exigences formelles.* »

Georges Vigarello termine son étude de la fatigue sur les XX^e et XXI^e siècles et ce qu'il désigne par le « *défi du psychologique* ». Il note qu'alors que le « *XIX^e siècle a exploré comme jamais la fatigue dans ses effets organiques, de la mécanique à l'énergie, de l'oxygène à l'aliment, de l'atteinte musculaire à l'atteinte nerveuse* », le XX^e siècle « *a fait de la fatigue un fait global, affaiblissement physique ou même nerveux, sans doute, mais enveloppant l'ensemble d'un être* ». Notamment sous les effets de « *l'accroissement de l'espace psychique lui-*

même dans les sociétés occidentales contemporaines, ceux d'une économie plus individualisée et d'une démocratie plus développée ».

Cela dans un contexte où les conditions matérielles se transforment : « *Allègement relatif des charges physiques, enjeu croissant du relationnel, les flux d'information l'emportant sur les flux d'énergie, les métiers de la “communication” l'emportant sur les métiers de la “transformation”...* »

Pour l'historien on assiste alors à une rupture dans les façons qu'ont la fatigue et la lassitude de se manifester : « *Fatigue focalisée sur les exaspérations, les impatiences, les conflits* » et « *épuisement fait autant d'abattement que d'impuissance et d'irritabilité* ». Une situation qui met en avant le terme nouveau de « stress », plus global et mettant l'individu au cœur du procès.

Autre fait majeur de ce XX^e siècle, les hormones et les amphétamines font « *naître l'espoir d'échapper pour partie à la fatigue* » au moment même où les régimes totalitaires promeuvent l'idée d'un « homme nouveau » infatigable, dont le mineur soviétique Alekseï Stakhanov demeure l'emblème après avoir prétendument réussi à extraire en moins de six heures quatorze fois le quota quotidien de charbon demandé aux travailleurs.

Contre cette référence politique à la fatigue promue par les totalitarismes, les démocraties d'après-guerre avivent l'importance de cette question de la fatigue en promettant son allègement, par le biais de l'État-

providence et de la Sécurité sociale, tout en mettant en avant la notion alors inconnue de « bien-être », censée révolutionner le quotidien.



Vigarello conclut ce parcours sur le développement du « burn-out » et les nouveaux visages de la fatigue à l'époque contemporaine, mais sans la précision ni l'originalité des nouvelles injonctions décrites

notamment par Jonathan Crary dans son ouvrage *24/7 – Le Capitalisme à l'assaut du sommeil*, ou par les sociologues du travail contemporain.

L'absence, sous la plume de Vigarello, de quelques-uns des travaux les plus récents sur le sujet, comme la structure de l'ouvrage marqué par un découpage chronologique très classique et un dispositif répétitif allant, à chaque époque, des manifestations de la fatigue à ses possibles remèdes, rendent l'ensemble souvent moins allant que les précédents livres de l'auteur de *Le Propre et le Sale*, *Le Sain et le Malsain*, *Histoire de la Beauté* ou encore *Les Métamorphoses du gras*.

Même si l'érudition de l'auteur et sa capacité à mettre en lien témoignages intimes, représentations visuelles et grandes évolutions des structures économiques et sociales permet de mieux saisir de quelle histoire longue nous sommes les héritiers lorsqu'on exprime aujourd'hui sa lassitude, voire son épuisement.

Directeur de la publication : Edwy Plenel

Direction éditoriale : Carine Fouteau et Stéphane Alliès

Le journal MEDIAPART est édité par la Société Editrice de Mediapart (SAS).

Durée de la société : quatre-vingt-dix-neuf ans à compter du 24 octobre 2007.

Capital social : 24 864,88€.

Immatriculée sous le numéro 500 631 932 RCS PARIS. Numéro de Commission paritaire des publications et agences de presse : 1214Y90071 et 1219Y90071.

Conseil d'administration : François Bonnet, Michel Broué, Laurent Mauduit, Edwy Plenel (Président), Sébastien Sassolas, Marie-Hélène Smiéjan, François Vitrani. Actionnaires directs et indirects : Godefroy Beauvallet, François Bonnet, Laurent Mauduit, Edwy Plenel, Marie-Hélène Smiéjan ; Laurent Chemla, F. Vitrani ; Société Ecofinance, Société Doxa, Société des Amis de Mediapart, Société des salariés de Mediapart.

Rédaction et administration : 8 passage Brulon 75012 Paris

Courriel : contact@mediapart.fr

Téléphone : + 33 (0) 1 44 68 99 08

Télécopie : + 33 (0) 1 44 68 01 90

Propriétaire, éditeur, imprimeur : la Société Editrice de Mediapart, Société par actions simplifiée au capital de 24 864,88€, immatriculée sous le numéro 500 631 932 RCS PARIS, dont le siège social est situé au 8 passage Brulon, 75012 Paris.

Abonnement : pour toute information, question ou conseil, le service abonné de Mediapart peut être contacté par courriel à l'adresse : serviceabonnement@mediapart.fr. ou par courrier à l'adresse : Service abonnés Mediapart, 4, rue Saint Hilaire 86000 Poitiers. Vous pouvez également adresser vos courriers à Société Editrice de Mediapart, 8 passage Brulon, 75012 Paris.