

Société

LE SOMMEIL : LA LUTTE SOCIALE DU SIÈCLE ?

Paul Klotz

30/04/2025

Cette note de Paul Klotz inaugure une nouvelle série de la Fondation Jean-Jaurès intitulée « **La nouvelle condition sociale ». À travers cinq publications à venir, l'auteur propose une relecture des grandes contraintes contemporaines qui entravent l'émancipation individuelle. Ce premier volet met en lumière un angle inattendu mais essentiel : le sommeil. Devenu rare, dévalorisé et marchandisé, il constitue, selon l'auteur, une lutte sociale du XXI^e siècle, appelant une véritable reconnaissance politique et institutionnelle. Une réflexion audacieuse sur nos rythmes de vie, à l'heure des transformations numériques et sociales.**

Présentation du projet de la « nouvelle condition sociale »

« La nouvelle condition sociale », la nouvelle série de cinq notes initiée par la Fondation Jean-Jaurès sous la plume de Paul Klotz, débute par un constat : nos logiciels politiques s'appauvrissent. Les schémas globaux de pensée sur lesquels s'appuie la décision publique n'ont plus la même envergure qu'autrefois. À gauche, la « condition sociale » a longtemps été la boussole des grands réformateurs. Le socialisme ne naît-il pas de l'indignation suscitée par les conditions d'existence et de travail des ouvriers et de leurs familles ? L'érection de la notion de « condition sociale » comme clé de voûte de la compréhension du monde et des rapports de force a permis d'améliorer le sort des individus, la santé de leurs corps et d'acter la libération de leur temps libre.

Or, aujourd'hui, la lecture matérialiste des conditions d'existence, d'inspiration marxiste, paraît dépassée : on ne travaille plus à la chaîne, mais essentiellement derrière un écran ; nous avons du temps pour nous et presque tous accès aux services essentiels. Chacun admet, consensuellement, être partie prenante du système capitaliste et jouer avec ses règles. Dans de nombreuses familles politiques, des questions plus pointues, ayant souvent trait à des sujets sociétaux, ont pris le pas sur les questions matérielles, concrètes, qui résultent de la confrontation directe entre l'individu et ses besoins, physiologiques et moraux.

Cette solution n'est pas satisfaisante. Le débat public mérite d'être réarmé d'une pensée globale

sur la qualité réelle de la vie, dépassant le vocable fourre-tout de « pouvoir d'achat ». Car, au sein même des démocraties libérales, se dressent désormais des artisans de la régression sociale, autoritaires et populistes, ainsi qu'une industrie du numérique sans cesse plus astreignante.

Par cette nouvelle série, la Fondation Jean-Jaurès souhaite renouer avec une analyse sans concession de la réalité. À travers cinq notes, à paraître au cours des cinq prochains mois, Paul Klotz entend montrer quelles sont les nouvelles barrières objectives qui brutalisent l'individu et restreignent ses capacités d'émancipation. Pour cela, il identifie cinq facteurs qui constituent, selon lui, le panorama de la pénibilité contemporaine. Le premier d'entre eux est la fatigue, tandis qu'il considère le manque de sommeil comme la norme physiologique de l'époque.

Retrouvez la présentation de cette série en [vidéo](#)

Nous vivons à l'ère de la fatigue, de la vie sans sommeil

Si vous lisez ces lignes, il y a de fortes chances que votre précédente nuit ait été courte ou que, faisant défiler la note sur l'écran, vous ressentiez un épuisement sourd et profond, n'ayant pas pu récupérer tout le sommeil qui vous manquait. C'est le grand bouleversement de notre siècle : nous vivons désormais à l'ère de la fatigue, de la vie sans sommeil. En 2017 en France, le temps de sommeil moyen des adultes était d'environ 6 heures 42¹, alors que les autorités sanitaires recommandent sept heures pour être en bonne santé. Remontons quelques siècles en arrière : au Moyen Âge, la durée moyenne du repos des individus était comprise entre sept heures et huit heures pour les hommes, et huit heures et neuf heures pour les femmes². Dans le livre *24/7*³ qu'il consacre au phénomène de la réduction du sommeil à l'ère capitaliste, l'universitaire Jonathan Crary avance un chiffre encore plus frappant : au début du XX^e siècle, la durée moyenne de sommeil des individus aurait été de dix heures par jour. Quoi qu'il en soit, un constat sûr s'impose : au cours des cinquante dernières années, nous avons perdu une heure trente de sommeil.

À la baisse quantitative du temps de sommeil s'ajoute sa dégradation qualitative : en 2017, près de 14% des dormeurs évalués par Santé publique France, dans le cadre d'une grande enquête sur le sommeil, déclaraient des symptômes pouvant s'apparenter à une insomnie chronique, tandis qu'un patient sur deux déclarait avoir connu au moins un trouble du sommeil au cours des huit derniers jours⁴.

Cette béance résulte de plusieurs facteurs. Nous y viendrons. Mais la première observation qu'il faut signaler, c'est l'indifférence presque absolue qui entoure la dégradation de nos nuits. Nous

passons un tiers de notre vie à dormir ; il s'agit, avec le travail et la vie familiale, d'une composante fondamentale de l'existence et, naturellement, du bonheur. À ce titre, le sommeil devrait figurer au premier rang des sujets du débat public et faire l'objet, sinon d'une protection effective, du moins d'une reconnaissance institutionnelle. Or, aucune disposition réglementaire ni aucun texte de loi ne parle de cet état d'inconscience qui précède l'éveil et au cours duquel l'individu se restaure. Le sommeil est toujours approché périphériquement : ici, par le régime des troubles anormaux de voisinage et du tapage nocturne, là, par le droit du travail qui consacre un temps minimal de pause du travailleur ; l'article 31 de la convention internationale des droits de l'enfant semble lui donner la part la plus conséquente, en proclamant que « les États parties reconnaissent à l'enfant le droit au repos et aux loisirs ».

Du reste, le sommeil est appréhendé négativement : il est comme l'éléphant au milieu de la pièce que personne ne s'engage à désigner ; une notion sémantique, proche mais englobant un sens bien plus large, celle du repos, paraît suffire à traiter de ses enjeux. S'il est ainsi déconsidéré, c'est peut-être que le sommeil rappelle la mort : dans la mythologie grecque, Hypnos, le dieu qui le figure, est frère jumeau de Thanatos ; l'un vit à la surface et l'autre dans les profondeurs, mais tous deux sont les maîtres de l'inconscience, fût-elle temporaire ou éternelle. L'ère contemporaine se veut pudique à l'égard du sommeil, elle démontre une volonté de ne pas ingérer dans ce paroxysme de l'intimité, où l'Homme rêve et rompt avec les rythmes de la cité.

Mais il est plus que jamais nécessaire de repolitiser le sommeil. Car si les pouvoirs publics le traitent avec distance, certains s'en sont emparés de longue date, y voyant l'ultime champ de conquête du système du tout-marchand. Cray pointe en ces termes le problème : « Passer ainsi une immense partie de notre vie endormis, dégagés du borbier des 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 du temps que le capitalisme commet à nos dépens⁵ ».

Recevez chaque semaine toutes nos analyses dans votre boîte mail

[Abonnez-vous](#)

Dormir ne devient plus qu'un moyen, parmi d'autres, de lutter contre la fatigue

Si le sommeil s'est tant dégradé au cours des dernières années, c'est qu'il a été rogné, en ses marges, par nos modes de vie productivistes et hyper-consommateurs. Dans la logique capitaliste, il est un moment sans réelle utilité ni valeur ajoutée ; le philosophe Locke, père du libéralisme politique, le considérait déjà comme un frein inévitable à l'accomplissement des tâches assignées par Dieu aux hommes⁶. Il est aisé de voir combien cette pensée prospère aujourd'hui : nos imaginaires de consommation sont peuplés d'injonction à la performance et à l'optimisation du temps de repos. Ainsi, Red Bull « donne des ailes », des applications mobiles de suivi du sommeil permettent d'être réveillé après une nuit courte sans ressentir la fatigue, des compléments alimentaires et vitamines multiples permettent de retrouver son énergie en une bouchée. Au cinéma et à la télévision, le héros contemporain se lève à cinq heures du matin dans la douleur avant de réaliser le *miracle morning* qui lui apportera gloire et argent ; dans les entreprises de la finance et les start-ups innovantes, le travailleur fait ses classes en quittant le bureau après minuit. Dormir devient un moyen, parmi d'autres – et parfois secondaire – de lutter contre la fatigue. Pour être socialement valorisé, tout procède comme si l'individu devait être parfaitement nyctalope.

À la sécrétion d'imaginaires qui s'opposent au sommeil, il faut ajouter la réalité physique et dure de l'endormissement. En 2023, 44% des jeunes hommes français, âgés de 15 à 19 ans, admettaient avoir délibérément réduit leur temps de sommeil pour passer davantage de temps sur leur téléphone⁷. Lorsque l'on pose, aux Français, la question de savoir quel est l'effet néfaste des écrans qui revient le plus souvent dans leur quotidien, la réduction du temps de sommeil apparaît en première position (25%), loin devant la réduction des loisirs (10%). Or, un cercle vicieux s'enclenche ici : à mesure que l'individu rogne sur sa quantité de sommeil, la qualité de celui-ci s'altère ; l'Agence nationale de sécurité sanitaire de l'alimentation, de l'environnement et du travail (Anses) rappelle ainsi « qu'une exposition, même très faible, à de la lumière riche en bleu le soir ou la nuit, perturbe les rythmes biologiques et donc le sommeil⁸ », outre les affectations physiques qu'elle cause aux yeux, notamment.

Parallèlement, et puisque notre système marchand possède cette caractéristique unique de vendre une solution chaque fois qu'il cause un problème, toute une économie s'est développée autour des carences en sommeil. En 2019, la France était le deuxième consommateur de somnifères en Europe, ces substances anesthésiantes à l'effet discuté, qui ne permettent pas de dormir, mais plutôt d'oublier que l'on ne dort pas⁹.

Nous voici donc rendus au constat d'une société qui n'aime plus le sommeil ; pour dresser une

analogie freudienne, le repos aurait été pleinement refoulé dans le *ça* de l'individu, sans cesse enjoint à la productivité et à la performance. Pis, le sommeil est attaqué de toutes parts : il constitue une réserve de temps disponible dont rêvent de se saisir les industries du numérique, dont le fonds de commerce repose uniquement sur la propension des consommateurs à affecter une partie de leur temps libre au partage et à la production de données. Si les algorithmes déploient des mécanismes d'addiction aussi puissants, c'est donc, avant tout, pour faire de la nuit un moment marchand comme les autres.

Puisqu'il occupe un tiers de la vie humaine, le sommeil doit être politisé, c'est-à-dire protégé institutionnellement

La disparition de la nuit et du repos, transformés en temps sociaux et marchands, entraîne des effets secondaires non moins inquiétants : rogner sur le sommeil, c'est annihiler tout ce qui lui est consubstantiel. Ainsi, notamment, d'une certaine intimité, relationnelle ou sexuelle. Le lit, qu'il soit habité seul ou par deux, est un espace hors du temps – une *hétérotopie*, pour reprendre Michel Foucault – abrité des rythmes du monde, où chacun déleste la charge mentale de sa journée pour dialoguer, se retrouver et s'éprouver. Avec l'apparition du téléphone dans la chambre, il n'est pas anodin de voir disparaître toute une partie de ces sociabilités de l'intime, pourtant essentielles au bonheur humain : en 2019, un sondage devenu populaire révélait ainsi qu'un quart des Américains préférerait regarder Netflix plutôt que de faire l'amour (ce chiffre montant à 36% chez les 18-38 ans), faisant dire au *Wall Street Journal* que la plateforme de *streaming* était le « meilleur contraceptif » qui soit¹⁰.

Nous le disions en ouverture : si le sommeil occupe un tiers de la vie humaine, il joue naturellement un rôle fondamental dans l'épanouissement des individus. Pour cette raison, il doit être politisé, c'est-à-dire protégé au plan institutionnel. Car quelle est la finalité de toute entreprise politique, sinon de garantir le bien-être des citoyens ? Observons de plus près les effets d'un manque de sommeil sur la psychologie individuelle. Les études sont, sur ce point, unanimes : une baisse du temps de sommeil entraîne une baisse de la fréquence des émotions positives ressenties, ainsi qu'une hausse du sentiment d'anxiété et des états dépressifs¹¹. La connaissance de ces conséquences, que l'on soupçonnait déjà, est d'autant plus révoltante que les privations de sommeil les plus importantes concernent les populations les plus précaires : les personnes qui se déclarent en difficulté financière dorment en moyenne vingt minutes de moins que celles qui se déclarent à l'aise¹².

Ces inégalités physiologiques apparaissent même dès le plus jeune âge : les enfants d'ouvriers, en

grande section de maternelle, dorment dix minutes de moins que ceux des cadres¹³ ; elles sont aussi parfois liées à des facteurs territoriaux : en zone rurale, l'obligation de recourir aux transports scolaires pour se rendre à l'école affecte directement les temps de sommeil des écoliers.

Fatigué et à fleur de peau, accro au téléphone et désirant ardemment le repos : voici la condition sociale de l'individu du XXI^e siècle. Dans cette configuration, le manque de sommeil est le nouveau fléau de la classe populaire : il reflète la situation du travailleur du clic, du producteur de données, n'ayant ni les moyens du repos ni les ressources financières et culturelles lui permettant de retrouver une tranquillité souveraine.

Car la pénibilité ne doit plus être pensée suivant les paramètres du XIX^e siècle, à l'époque où naquirent les luttes sociales contre les effets de l'industrialisation. Force est de constater que le travail à la chaîne est aujourd'hui réduit à partition congrue, et que la condition ouvrière est loin de concerner la majorité de la population. Non, la pénibilité s'est déplacée suivant deux mouvements.

D'abord, elle a quitté le seul champ du travail pour s'étendre à l'ensemble de la vie professionnelle et personnelle. Les douleurs que nous nous infligeons deviennent constantes ; elles se nomment fatigue, sédentarité, solitude ou encore addiction aux écrans. Ensuite, la nouvelle condition sociale ne procède pas, comme autrefois, de la violence assumée d'un système productiviste à l'égard de sa force de travail : les nouveaux artisans de la pénibilité n'ont plus le visage dur et humain du capitaine d'industrie ou du propriétaire terrien ; ils se couvrent entièrement derrière les produits qu'ils vendent, en rappelant au consommateur qu'il est libre, s'il le souhaite, de ne pas utiliser telle application ou de ne pas répondre à telle injonction.

C'est précisément parce que la nouvelle condition sociale a le visage de la flatterie et de l'incitation qu'il appartient au politique de reprendre place, de déconstruire un à un les mythes du libre arbitre pour sanctuariser les instances précieuses qui font la valeur de la vie humaine : ainsi du sommeil. La lutte contre la réduction du temps de sommeil doit être une lutte pour l'émancipation, tout comme le fut celle en faveur de meilleures conditions de travail au cours des dernières décennies. Dans ces conditions, quelle méthode adopter ?

Rendre le sommeil aux libertés fondamentales, comme y figurent déjà les autres besoins physiologiques de l'Homme

D'abord, informer. S'assurer que chacun puisse comprendre ce qui est en jeu et défendre, malgré les vents contraires des intérêts économiques, un changement de culture radical : il s'agit de valoriser le repos qui, philosophiquement, s'approche des valeurs d'une société désirable. Se

reposer, c'est méditer, s'assurer de décisions éclairées et longuement mûries, redonner sa pleine centralité à la santé physique et mentale des individus. Il faut inverser les conceptions de la norme et de l'anormal. Une mesure extrêmement forte, en ce sens, pourrait résider dans la reconnaissance d'un droit au sommeil, assortie d'une grande campagne en faveur du repos (à l'image des campagnes anti-tabac et anti-alcool¹⁴). Après tout, le corpus des libertés fondamentales reconnues par la Constitution ne s'étend-il pas aux besoins physiques et psychiques les plus essentiels, de la liberté de mouvement au droit à la vie privée, de la liberté d'expression à l'interdiction de la torture ? La dignité humaine trouve également une raison d'être dans le sommeil.

Reconnaître un droit au sommeil dans la Constitution, c'est également se doter d'une base juridique solide, actuellement inexistante, permettant de s'opposer aux détracteurs du repos. Ainsi les protections reconnues aux travailleurs se trouveraient-elles substantiellement enrichies si, d'aventure, il était possible de se prévaloir d'un droit au sommeil à hauteur de huit heures par jour (des périodes de repos prévues par le Code du travail existent certes, mais n'ont pas la majesté d'une liberté fondamentale consacrée et connue de tous). Ainsi, toujours, la puissance publique disposerait-elle de fondements juridiques pour s'attaquer aux fabricants d'algorithmes ruinant l'attention des enfants et le temps libre disponible, dès lors que les mécanismes d'addiction délibérément mis en place seraient considérés comme trop agressifs ou intrusifs.

Les forces vives de la société ont également une responsabilité, aux côtés du pouvoir politique. Entreprises, administrations, associations, écoles et hôpitaux pourraient pleinement reconnaître les vertus de la sieste, dont on sait qu'elle contribue grandement à l'hygiène du sommeil, au renforcement du bien-être et même à l'amélioration de l'efficacité au travail. Trop longtemps jugée avec ironie, cette courte suspension méridienne, de quinze à vingt minutes, présente un effet régénérateur dont les bénéfices ne coûtent rien ! Pour le cas plus spécifique de l'école, une véritable réflexion doit être menée sur les temps scolaire : en France, nos élèves travaillent près de 40 heures par semaine au collège et au lycée, contre 26 à 30 heures en moyenne dans les pays de l'OCDE. Ne faudrait-il pas démarrer les cours plus tard à l'école, quitte à rogner dix jours de vacances scolaires dans l'année (les élèves travaillent 178 jours par an, contre 187 jours pour l'OCDE)¹⁵ ?

À l'approche des élections municipales de 2026, enfin, des solutions déployables à court terme pourraient être imaginées pour garantir à chacun l'effectivité de son droit au repos. Ainsi, les sujets liés aux nuisances sonores ou lumineuses, la nuit, restent encore peu évoqués parmi les thématiques communales et intercommunales¹⁶ ; or, il serait plus que légitime que les adjoints municipaux chargés des questions de santé ou d'éducation sportive se voient dotés, par leurs

futurs maires, d'une compétence « sommeil » formalisée, leur permettant de se prononcer, par exemple, sur les projets résidentiels ou d'infrastructures¹⁷.

Face à la dégradation de la condition physique et mentale que le capitalisme numérique charrie, avec son lot d'injonctions à la performance, il est plus que temps d'imaginer une véritable politique du sommeil !

1. Damien Léger, Abdelkrim Zeghnoun, Brice Faraut et Jean-Baptiste Richard, « Le temps de sommeil, la dette de sommeil, la restriction de sommeil et l'insomnie chronique des 18-75 ans : résultats du Baromètre de Santé publique France 2017 », *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, n°8-9, 12 mars 2019.
2. Éric Chaverou et Fiona Moghaddam, « Le sommeil d'antan, c'était vraiment mieux avant ? », *France Culture*, 13 mars 2020.
3. Jonathan Crary, *24/7. Le capitalisme à l'assaut du sommeil*, traduit de l'anglais par Grégoire Chamayou, Paris, La Découverte, coll. « La Découverte Poche / Essais », 2016.
4. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, *op. cit.*
5. Jonathan Crary, *op. cit.*
6. Franck Olivar, « Le capitalisme crée un état d'insomnie généralisé – Jonathan Crary », *France Inter*, 28 janvier 2021.
7. Valentin Guilloton, « En 2023, un tiers des internautes ressentent au moins un effet néfaste des écrans », *Insee Focus*, n°329, 13 juin 2024.
8. Anses, « **LED : les recommandations de l'Anses pour limiter l'exposition à la lumière bleue** », 17 novembre 2017.
9. Jérémie Peltier, « Du triomphe du temps libre au triomphe du sommeil », *Fondation Jean-Jaurès*, 5 juillet 2019.
10. Shalini Ramachandran, « Three Words Guaranteed to Kill a Romantic Mood: Let's Watch Netflix », *The Wall Street Journal*, 20 avril 2019.
11. Cara A. Palmer, Joanne L. Bower, Kit W. Cho, Michelle A. Clementi, Simon Lau, Benjamin Oosterhoff et Candice A. Alfano, « Sleep Loss and Emotion: A Systematic Review and Meta-Analysis of Over 50 Years of Experimental Research », *Psychological Bulletin*, 2023.
12. *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, *op. cit.*
13. Nicolas Goarant, « Pour une politique de l'oreiller », *Fondation Jean-Jaurès*, 2 juillet 2018.
14. Nicolas Goarant, *op. cit.*, 2018.
15. Nicolas Goarant, « Mon sommeil, mon maire et moi : comment les élus peuvent protéger notre repos ? », *Fondation Jean-Jaurès*, 6 décembre 2019.
16. Jérémie Peltier, *op. cit.*
17. Nicolas Goarant, *op. cit.* 2018.