



**HAL**  
open science

# Quand les ressorts de l'action sont détendusLa sociologie face à la fatigue au travail

Marc Loriol

► **To cite this version:**

Marc Loriol. Quand les ressorts de l'action sont détendusLa sociologie face à la fatigue au travail. Humanisme et Entreprises, 2001, 245, pp.89 - 105. halshs-00361303

**HAL Id: halshs-00361303**

**<https://shs.hal.science/halshs-00361303>**

Submitted on 13 Feb 2009

**HAL** is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

## Quand les ressorts de l'action sont détendus

### La sociologie face à la fatigue au travail<sup>1</sup>

Marc LORIOL

Chargé de recherche au CNRS

(Laboratoire Georges Friedmann, 16 Bd. Carnot, 92 340 Bourg-La-Reine, 01 45 36 16 89)

Si de nombreuses enquêtes de sociologie du travail ont confronté les chercheurs à des plaintes de fatigue, bien souvent cette question est évacuée dans le compte rendu de recherche ou traitée rapidement grâce à la référence aux travaux médicaux ou psychologiques sur le sujet. Pourtant, ni la médecine, ni la psychologie ne sont parvenues à proposer une théorie de la fatigue qui fasse autorité et soit acceptée au sein de ces disciplines<sup>2</sup>. La principale raison de cet échec est à chercher dans la volonté d'évacuer la subjectivité du sujet fatigué au nom de la rigueur scientifique. Dans le même temps, les théories médicales ou psychologiques, quand elles ne postulent pas une hypothétique organicité de la fatigue pathologique, ne font bien souvent que reprendre des discours idéologiques et de sens commun sur les atteintes à la santé liées à la vie sociale : définition de la vie moderne comme malsaine, maladies de civilisation, etc. Médecins et psychologues pratiquent donc une sorte de sociologie spontanée qui est parfois reprise sans véritable discussion par certains spécialistes des sciences sociales. Cela s'explique par l'histoire de conceptualisation de la fatigue qui a longtemps été pensée comme un objet non sociologique.

#### 1. La constitution de la fatigue comme phénomène psychophysologique<sup>3</sup>

La définition médicale et physiologique de la fatigue a une histoire ancienne que l'on peut résumer à travers deux grands mouvements : la constitution progressive d'une « fatigue maladie » et l'étude du travail comme dépense de force. L'étymologie grecque du mot fatigue renvoie à l'usure et la mort qui constituent le destin implacable de l'homme : vivre, c'est se fatiguer et mourir (Chrétien, 1996). Mais dès le IV<sup>e</sup> siècle, avec la notion théologique d'acédie<sup>4</sup>, le regard change : la fatigue n'est plus seulement un aspect de la condition humaine, mais peut aussi être une maladie. D'abord limitée au monde monastique cette nouvelle représentation s'étend à l'aristocratie (mélancolie et vapeurs au XVII<sup>e</sup> siècle) puis à la bourgeoisie

<sup>1</sup> Cet article est une synthèse théorique de mon livre (*Le temps de la fatigue. La gestion du mal-être au travail*, Paris, Anthropos, 2000, coll. « Sociologiques », 390p.). Pour une présentation plus précise des enquêtes empiriques sur la fatigue de différents groupes professionnels (ouvriers, infirmières, travailleurs sociaux, conducteurs de bus et chauffeurs routiers), il est recommandé de s'y reporter.

<sup>2</sup> Une recherche menée à partir de l'histoire des théories médicales de la fatigue et de la lecture de 25 manuels médicaux contemporains couramment employés montre qu'il n'existe aucun consensus sur la bonne façon d'aborder le problème : un tiers des manuels allant même jusqu'à l'ignorer totalement pour se consacrer uniquement aux questions pouvant être traitées par des méthodes rigoureuses. Quant à de nombreux travaux psychologiques contemporains, notamment sur le *burn out* (cf. note 11), ils tendent, par un trop grand souci d'objectivisme, à réifier, naturaliser et individualiser, notamment par la procédure des tests, ce qui n'est bien souvent qu'une construction sociale et une sensation subjective (Loriol, 2000).

<sup>3</sup> Le terme psychophysologie, utilisé par les spécialistes de la fatigue au début du siècle, renvoie à l'idée que la fatigue, qu'elle résulte d'un travail physique ou intellectuel, peut être analysée comme un phénomène organique (suivant les auteurs, il s'agit d'une dépense d'énergie, à l'image de l'énergie électrique ou encore d'une combustion se traduisant le plus souvent par un « empoisonnement » du sang). Pour ces auteurs, il n'est pas possible d'étudier un effort qui serait purement physique car tout geste (à moins qu'il ne soit produit par une décharge électrique extérieure) suppose une impulsion (donc un effort) du système nerveux central.

<sup>4</sup> L'acédie est une forme de tristesse, de fatigue et de désespoir qui frapperait le moine dont la foi faiblit. Pour Evagre le Pontique (346-399), l'acédiaque est « nonchalant » car il a « les ressorts de l'âme détendus ». Ce trouble, d'abord attribué aux seuls ermites et anachorètes, peut être lu comme une des premières formes de discours sur la fatigue moderne, se distinguant de « l'usure ». Jean Cassien fait ensuite de l'acédie un des péchés capitaux (qui devient au XVIII<sup>e</sup> siècle la paresse), puis Saint Thomas la rapproche de la mélancolie, qui va progressivement remplacer l'acédie dans les discours sur la fatigue.

(nervosisme, neurasthénie au XIX<sup>e</sup> siècle). Lors de ce mouvement, la médecine affirme peu à peu sa compétence exclusive pour rendre compte de ces troubles et en donne une explication physiologique (Loriol, 2000). La fatigue devient également un centre d'intérêt médical avec l'étude du travail humain. Dans un souci d'optimisation économique des ingénieurs militaires comme Vauban et surtout Coulomb (*Mémoire sur la force des hommes*, 1799) posent les bases d'une étude scientifique de la fatigue. Celle-ci est prolongée par Lavoisier qui, assimilant la respiration à une combustion, postule la possibilité d'une mesure physiologique de la fatigue au travail et trouve son aboutissement, entre 1880 et 1920, avec l'apparition d'une psychophysiologie de la fatigue dont Angelo Mosso (*La fatigue intellectuelle et physique*, 1895) et Jules Amar (*Le rendement de la machine humaine*, 1909) sont les représentants les plus connus. Il s'agit pour eux de trouver une loi physiologique unique capable de rendre compte du lien entre travail physique ou intellectuel et fatigue. Malgré une masse impressionnante de travaux en ce sens, il apparaît de plus en plus clairement, à partir de 1920, que cela n'est pas possible dans la mesure où la fatigue ne constitue pas un phénomène homogène et univoque (Vatin, 1996). L'ambition scientifique est alors réduite à l'étude des facteurs aggravants de la « fatigue industrielle » dans l'environnement de travail (rythmes, bruits, etc.) avec l'objectif de réduire la pénibilité du travail tout en augmentant la productivité. Les travaux anglais de *L'Industrial Fatigue Research Board* (1917-1930) font alors autorité sur la question.

Jusque vers 1930, les théories médicales de la neurasthénie, l'approche psychophysiologique de la fatigue puis de plus en plus les recherches sur la « fatigue industrielle » constituent des axes de recherche actifs et importants sur la fatigue. La sociologie naissante, lorsqu'elle se trouve confrontée à cette question, adopte cette vision de la fatigue comme un phénomène essentiellement psychophysiologique. Marx cite ainsi abondamment les travaux de médecins hygiéniste anglais qui ont étudié l'usure au travail des ouvriers. De même, les écrits de Weber sur le travail agricole et industriel utilisent pour une large part les théories du psychiatre Emil Kreapelin sur les effets physiologiques des rythmes de travail, les conséquences de la fatigue, du bruit au poste de travail, « l'aptitude de récupération et à la concentration », etc. Durkheim, enfin, ne questionne que peu les entités médicales de fatigue de son temps, que pourtant il connaît et manie. Ainsi, s'il rejette l'explication du suicide par la neurasthénie<sup>5</sup>, il ne remet pas en cause le statut de maladie de cette dernière. Il la traite en fait comme une sorte de boîte noire que le sociologue n'aurait pas à ouvrir. Bien que la neurasthénie soit déjà, en 1898, considérée par certains médecins comme une maladie « à la mode », voire comme une étiquette pratique mais peu sérieuse, Durkheim accepte cette notion comme s'il s'agissait d'un état objectif : « Entre l'aliénation mentale proprement dite et le parfait équilibre de l'intelligence, il existe toute une série d'intermédiaires : ce sont les anomalies diverses que l'on réunit sous le nom de neurasthénie [...]. Les neurasthéniques sont, par leur tempérament, comme prédestinés à la souffrance. On sait, en effet, que la souffrance, en général, résulte d'un ébranlement trop fort du système nerveux ; une onde nerveuse trop intense est le plus souvent douloureuse. Mais cette intensité maxima au-delà de laquelle commence la douleur varie selon les individus ; elle est plus élevée chez ceux dont les nerfs sont plus résistants, moindre chez les autres. Par conséquent, chez ces derniers, la zone de douleur commence plus tôt. Pour le névropathe, toute impression est une cause de malaise, tout mouvement est une fatigue » (Durkheim, 1993, pp. 33 et 34). La méfiance prônée par l'auteur des *règles de la méthode sociologique* à l'égard des notions qui ne sont pas forgées spécifiquement par le sociologue disparaît donc devant les théories médicales de la neurasthénie<sup>6</sup>, reprises sans recul critique. Il n'est ainsi à aucun moment suggéré que la neurasthénie pourrait finalement n'être qu'une manifestation individuelle de l'anomie de la même façon que l'augmentation du taux de suicide (ce qu'affirmait pourtant à sa façon Tocqueville à propos de la mélancolie, l'ancêtre de la neurasthénie).

La perception de la fatigue comme phénomène psychophysiologique est très nette chez Elton Mayo (1880-1949), le fondateur de la psychosociologie du travail : après avoir commencé des études médicales en

---

<sup>5</sup> L'auteur déplore le fait qu'il n'y ait pas de statistiques disponibles sur le lien entre suicide et neurasthénie. Il pose cependant que cette dernière est de même nature, mais d'intensité moindre, que la folie, ce qui lui permet d'étudier l'effet de la neurasthénie à partir des statistiques sur l'aliénation.

<sup>6</sup> Le livre du physiologiste italien Angelo Mosso sur la fatigue rédigé en 1895 et publié chez Félix Alcan semble avoir influencé Durkheim et d'autres sociologues français. L'idée de Mosso, popularisée en France par André Liesse (1899), selon laquelle toute fatigue, qu'elle soit musculaire ou intellectuelle, peut être traduite en termes de « dépense nerveuse » - le deuxième type de fatigue engendrant une dépense plus importante -, se retrouve par exemple chez le philosophe et sociologue Edmond Goblot qui écrit, en 1925 : « *Le travail intellectuel est aussi fatigant que beaucoup de travaux manuels. L'accoutumance est aussi nécessaire pour l'un que pour les autres. Un intellectuel ne supporterait pas une heure de la besogne qu'un terrassier supporte huit heures ; mais le terrassier supporterait-il une heure de lecture sérieuse ? Tout conférencier sait qu'une heure est le maximum d'effort intellectuel qu'on puisse demander à un auditoire adulte, même instruit et intelligent* » (Goblot, 1967, pp. 32-33).

Australie, il se tourne vers la psychologie et la philosophie. En 1922, il part chercher du travail aux Etats-Unis. Désireux d'y promouvoir une théorie des relations industrielles adaptée de la psychiatrie de Pierre Janet (l'inventeur de la psychasthénie), il se heurte au scepticisme des directeurs d'entreprise avec qui il entre en contact et doit se rabattre sur des thèmes d'étude plus classiques comme les tests psychologiques de sélection de la main d'œuvre et la fatigue industrielle. Il utilise alors les travaux et les méthodes mises au point par *L'Industrial Fatigue Research Board* (Mayo, 1933 et Gillespie, 1991). En 1926, Mayo intègre la *Harvard Business school* et collabore avec le physiologiste Henderson, responsable du *Harvard Laboratory of Fatigue* qui mène des recherches sur la physiologie de la fatigue, notamment sa mesure à partir de la pression sanguine. En 1928, quatre ans après le début de la célèbre expérience de la Western Electric, Mayo se joint à l'équipe qui conduit les recherches dans l'atelier d'assemblage pour effectuer un certain nombre de prises de tensions sanguines, avec pour objectif de démontrer l'efficacité des pauses dans la réduction de la fatigue. Il en tire également des conclusions à propos de deux ouvrières ayant quitté l'expérience dont les examens physiologiques démontreraient la présence de troubles psychiatriques. Retournant de façon épisodique sur les lieux de l'expérience il participe, avec les autres chercheurs, à la nouvelle interprétation des résultats dans un sens plus psychosociologique : mise en avant de l'importance des relations humaines informelles. Dans son ouvrage de 1933, après avoir présenté les travaux anglais et américains sur la psychophysiologie de la fatigue industrielle, il conclut que le mot fatigue recouvre un grand nombre de phénomènes de natures diverses et doit être écarté des recherches scientifiques. Dans la suite de son ouvrage il tente de construire une analyse sociologique de la société industrielle (référence à l'école de Chicago et à l'anomie de Durkheim) et ne s'intéresse plus à la question de la fatigue. Tout se passe comme si son repositionnement comme psychosociologue et philosophe social, après bien des déboires et des hésitations, devait se traduire par l'abandon de la question de la fatigue qui disparaît pratiquement de ses écrits ultérieurs. La définition de la fatigue comme phénomène essentiellement organique a donc conduit Mayo à se désintéresser de cette question. Il pose en effet que la fatigue et la monotonie (les deux premiers chapitres du livre) constituent des problèmes bien distincts : la fatigue concerne le travail physique (ou au moins la dimension physique du travail intellectuel) et relève de processus physiologiques alors que la monotonie est un sentiment subjectif qui doit surtout être étudié par la psychologie (adaptation de l'individu à sa tâche) et la psychosociologie (relations sociales dans le collectif de travail). Une telle distinction témoigne bien d'une forte intériorisation de l'approche médicale de la fatigue par Mayo et explique l'impossibilité pour lui de la construire comme objet sociologique, contrairement à la monotonie.

Que ce soit chez Marx, Weber, Durkheim, ou Mayo, il y a donc une incapacité à concevoir la fatigue comme pouvant relever d'une analyse sociologique. Cela peut s'expliquer par l'importance quantitative des recherches médicales et psychophysiologiques sur le sujet mais aussi peut-être par la réticence à aborder un phénomène difficilement objectivable (si ce n'est par la référence aux travaux des médecins et des physiologistes qui prétendent, au moins jusqu'aux années 1920, pouvoir mesurer la fatigue). Pourtant, le sujet est important dans la mesure où la fatigue pose la question des fondements corporels de l'action, donc de l'action sociale. Le corps peut être l'efficace et discret instrument au service des stratégies d'acteur ou au contraire opposer une résistance objective et/ou subjective dont la fatigue est une des formes. Quelle énergie, quelle motivation, quelle volonté, poussent l'acteur à agir ? L'étude de la fatigue permet d'apporter, de façon certes négative, des éléments de réponse à cette question. De plus, si la fatigue est un état largement subjectif, elle peut entraîner d'importantes conséquences économiques et sociales (absentéisme, grèves, consultations médicale, etc.) Comment sont gérés les états subjectifs de fatigue et leur conséquences sociales ?

La fatigue dont il est question ici est cette sensation (distinguée de la fatigue « physiologique » suivant l'effort) parfois qualifiée de « mauvaise fatigue »<sup>7</sup> et dont la principale caractéristique serait d'être durable et non récupérée par le repos. Alors même que la dépense musculaire n'en constitue pas la cause, elle donne l'impression, selon l'heureuse expression de Jean-Claude Kaufmann (1997), que le « corps se fait lourd » et s'oppose finalement à l'action. Le psychiatre Henri Ey (1989) expliquait ainsi qu'être fatigué, « c'est à la fois éprouver une incapacité et s'y abandonner ». La fatigue, dans ce cas, est donc cette absence de « force », de volonté ou de « motivation » (pour reprendre des termes appartenant à des époques différentes) éprouvée par le sujet dans l'action. Une sociologie de la fatigue ne peut ignorer les acquis de la médecine et de la psychologie mais devrait avoir pour objectif une rupture progressive avec l'approche psychophysiologique. Dans un premier temps, il est ainsi nécessaire de prendre du recul avec les notions « d'énergie » et de charge

---

<sup>7</sup> Cette « mauvaise fatigue » est une représentation sociale commune à de très nombreux discours médicaux ou profanes sur la fatigue. Elle doit être distinguée de la fatigue organique ou musculaire, de la fatigue symptôme qui accompagne de nombreuses maladies comme de l'usure ou du surmenage qui sont des notions plus stabilisées par la médecine, ce qui ne veut pas dire que la sociologie n'aurait rien à dire à leur sujet.

mentale pour montrer que le sentiment de fatigue, ou à l'inverse le tonus, dépend pour une grande part du sens que revêt l'action, ce sens étant pour une part structuré et mis en forme par les représentations collectives de la fatigue et de ses manifestations pathologiques.

## 2. La métaphore énergétique et la notion de charge mentale

La première image qui vient à l'esprit pour rendre compte de la fatigue est celle du manque « d'énergie ». Cette métaphore énergétique considère en quelque sorte le « tonus » comme un capital que l'on peut augmenter ou consommer jusqu'à l'épuisement. Ainsi, Michel Joubert (1995) tente d'expliquer le sentiment de fatigue des personnes en situation d'exclusion par un épuisement du « tonus biographique » lié à la perte des repères traditionnels, l'expérience des situations précaires, des environnements dégradés et de l'affaiblissement des relations avec autrui. Allant plus loin, Naughton (1988) propose de distinguer, parmi les différentes activités professionnelles, celles qui sont source de satisfaction et apportent de l'énergie de celles qui imposent beaucoup de contraintes et coûtent en énergie. Cela lui permet de construire quatre situations professionnelles types : « l'accumulation » quand l'activité permet une grande satisfaction et n'est pas soumise à de fortes contraintes ; « l'effort » quand il y a de fortes contraintes et peu de satisfactions ; « l'absorption » lorsqu'il s'agit d'un travail qui, à la fois, demande et rapporte beaucoup et enfin « l'ennui » pour l'activité qui demande peu d'implication et donne peu de satisfaction. Pour tester ce modèle, l'auteur cherche à établir des corrélations entre le « niveau subjectif d'énergie » des individus, les caractéristiques de leur emplois et les plaintes de troubles psychosomatiques. Le modèle ébauché par Williams (1998) est d'une portée plus générale : aux trois formes de capital distinguées par Pierre Bourdieu, l'auteur en ajoute une quatrième, le « capital émotionnel ». A chaque fois que l'individu se trouve dans une situation qui lui renvoie une image favorable de lui-même (domination sociale, créativité, etc.) il augmente son capital émotionnel, tandis que les situations d'infériorité sociale sont sources d'une diminution. La notion de capital se justifie du fait du caractère cumulatif du processus : plus l'individu est richement doté en capital émotionnel, plus il aura d'énergie pour entreprendre et réussir ses projets et donc avoir une image de soi positive et renforcer son capital émotionnel. Le « stock de départ » constitué lors de la socialisation au sein de la famille joue donc un rôle très important. Ce point de vue a été systématisé par Anthony Giddens (1990) qui fait du sentiment de sécurité construit pendant l'enfance la condition nécessaire pour résister aux angoisses liées aux différents risques sociaux. Mais, la métaphore énergétique, si elle éclaire l'analyse, a néanmoins le grand défaut de n'être qu'une métaphore (« l'énergie » mise en œuvre dans l'action ne peut pas véritablement être comparée à un carburant). Elle porte donc en elle le risque de prendre l'image pour la réalité.

La notion d'énergie pourrait être avantageusement remplacée par l'idée de « force sociale » (développée par Durkheim dans *Les formes élémentaires de la vie religieuse*) dont le *mana* mélanésien serait une sorte d'archétype<sup>8</sup>. « L'énergie » humaine dans l'action découlerait de l'idée religieuse de force, elle-même produite par la force anonyme et collective du clan, de la société, qui s'exprime par exemple lors des grands rassemblements rituels et des transes individuelles qu'ils peuvent provoquer. Le sentiment de force que l'homme éprouve résulterait donc, en dernière analyse, de l'ascendant moral que sa société exerce sur lui. « Un dieu n'est pas seulement une autorité dont nous dépendons ; c'est aussi une force sur laquelle s'appuie notre force. L'homme qui a obéi à son dieu et qui, pour cette raison croit l'avoir avec soi, aborde le monde avec confiance et avec une énergie accrue » (Durkheim, 1991, p. 370). Cette force religieuse étant avant tout une force sociale, elle peut se retrouver dans un contexte « profane » : « Ce n'est pas seulement dans ces circonstances exceptionnelles que cette action stimulante de la société se fait sentir, il n'est pour ainsi dire pas un instant de notre vie où quelque influx d'énergie ne nous vienne du dehors. L'homme qui fait son devoir trouve dans les manifestations de toute sorte par lesquelles s'expriment la sympathie, l'estime, l'affection que ses semblables ont pour lui, une impression de réconfort, dont il ne se rend pas compte le plus souvent, mais qui le soutient. Le sentiment que la société a de lui rehausse le sentiment qu'il a de lui-même. Parce qu'il est en harmonie morale avec ses contemporains, il a plus de confiance, de courage, de hardiesse dans l'action » (Durkheim, 1991, p. 373). A partir de là, il est aisé d'imaginer que l'anomie, le manque de cohésion sociale, réduisent cet « effet vivifiant et stimulant » de la société, ce « tonus moral » et provoquent une sensation de faiblesse et de fatigue individuelle<sup>9</sup>.

<sup>8</sup> Le *mana* est une sorte de pouvoir, d'énergie impersonnelle ; tout mouvement, toute force, toute, qu'elle soit naturelle, humaine ou surnaturelle en découle. Le *totem* n'est que la matérialisation de cette force.

<sup>9</sup> Dans un commentaire sur cette partie de l'œuvre de Durkheim, Marcel Mauss estime que « les idées que l'école de psychiatrie et de neurologie française [...] a répandues sur la vigueur et la faiblesse, sur l'asthénie et la sthénie nerveuse et mentale » (Mauss, 1950, p. 292) trouvent ici une forme particulière d'application.

Toutefois, la métaphore énergétique de l'action humaine, conduit à n'insister que sur les coûts sociaux – en termes de dépenses (d'énergie, de force...) – induits par l'adaptation au monde moderne. Alain Ehrenberg (1998) estime ainsi que la dépression, le mal-être psychique, la fatigue sont des conséquences de l'individualisme moderne. La plus grande liberté pour choisir sa vie et la multiplicité des repères qui nous sont proposés obligerait chacun à se forger ses propres guides. Cette « injonction à devenir soi-même » (Ehrenberg, 1998, p. 14) provoque l'angoisse et finalement l'inhibition de l'action, la fatigue. Ce lien entre liberté de choix et fatigue est également mis en avant par Jean-Claude Kaufmann (1999) pour rendre compte de la lourde « charge mentale » qui caractériserait la vie des femmes en solo, toujours obligées de réinventer chaque jour leur style de vie. Ces analyses qui font du travail d'imagination<sup>10</sup>, de création la cause d'une fatigue moderne posent en fait autant de problèmes qu'elles n'en résolvent. Il n'est en effet pas évident que le travail de réflexion soit automatiquement et mécaniquement source de fatigue. La notion de « charge mentale », empruntée à l'ergonomie, est trompeuse car les mécanismes en jeu sont probablement très différents de ceux qui mènent de la « charge physique » à la fatigue musculaire. Avoir des responsabilités, un travail varié peut être source de fatigue, mais peut aussi augmenter l'intérêt de la tâche, la motivation et donc favoriser l'oubli de sa fatigue. Ce n'est donc pas dans la plus grande liberté et l'obligation de choix, d'imagination, qui en découle qu'il faut chercher les causes de notre fatigue, mais plutôt dans un effort qui n'est pas soutenu par des modèles sociaux clairs et évidents, dont le sens pose problème. Comme l'explique Daniel Bell (1979), la valorisation par la culture « postmoderne » de l'émancipation individuelle, de la liberté de mœurs et des valeurs s'accompagne, dans la sphère économique, de l'imposition aux individus de systèmes de rôle de plus en plus contraignants. Cette injonction contradictoire peut alors être à l'origine d'angoisses et de frustrations et ainsi bloquer l'action. De même, ne serait-il pas possible de penser que le mal-être et la fatigue exprimés par certaines femmes seules (mais pas seulement elles) traduiraient finalement la contradiction entre les deux modèles également valorisés de la femme libre et indépendante d'une part et de la « fée du foyer » épouse et mère modèle d'autre part, plutôt qu'une « charge mentale » dont le sens n'est pas univoque ?

### 3. Le sentiment de fatigue et le sens de l'action

L'énergie humaine, quelque soit la forme qui lui est donnée (électrique, chimique, libidinale...) n'a jamais pu être isolée en tant que substance empiriquement observable et il ne peut s'agir au mieux que d'une métaphore pour rendre compte d'une réalité difficile à cerner. La motivation nécessaire à toute action dépend, en dernier ressort, du sens, socialement construit, que l'acteur donne à son investissement dans l'action. La sociologie classique a apporté des pistes intéressantes pour une analyse des situations sociales pouvant expliquer un déficit de sens. Alexis de Tocqueville a ainsi, dès 1840, proposé une explication pour la plus grande « mélancolie » qui caractériserait selon lui les Américains des régions les plus riches par rapport aux européens. Le goût du bien-être matériel poussé à l'extrême aurait finalement pour effet de nuire à ce bien être lui-même. Tout d'abord parce que celui qui ne fournit d'efforts qu'en vue de la jouissance en vient facilement à rechercher le moindre effort, « le plus court chemin qui doit conduire au bonheur » (Tocqueville, 1986, p. 521). Toute action est alors perçue comme une source de peine et l'homme devient velléitaire. « La plupart des âmes y sont donc ardentes et molles, violentes et énervées » (Tocqueville, 1986, p. 521). Ensuite, l'égalité des conditions a pour effet d'exacerber les ambitions d'une façon excessive que la réalité vient régulièrement et cruellement contredire, donnant aux hommes des sociétés démocratiques un sentiment d'impuissance. « Elle limite de tous côtés leur force en même temps qu'elle permet à leurs désirs de s'étendre [...]. C'est à ces causes qu'il faut attribuer la mélancolie singulière que les habitants des contrées démocratiques font souvent voir au sein de leur abondance, et ces dégoûts de la vie qui viennent quelquefois les saisir au milieu d'une existence aisée et tranquille. On se plaint en France que le nombre des suicides s'accroît ; en Amérique le suicide est rare mais on assure que la démence est plus commune que partout ailleurs. Ce sont là des symptômes différents du même mal » (Tocqueville, 1986, p. 522). Toutefois, pour les Américains notamment, les croyances religieuses peuvent être un moyen de dépasser les impasses et les contradictions du matérialisme. La force du corps viendrait d'abord essentiellement de la force de l'âme. La fatigue serait alors le prix à payer pour le manque de transcendance.

Les analyses de Max Weber, sur le désenchantement du monde, la rationalisation la bureaucratisation et surtout la « routinisation du charisme » permettent de comprendre une des causes de l'épuisement de cette

---

<sup>10</sup> Cette idée n'est pas nouvelle. En 1586, le médecin anglais Timothy Bright écrivait, dans son *Traité de la mélancolie*, « Parmi les sens internes, je considère que l'imagination est celui qui consume la plus grande partie de ces esprits et le plus susceptible d'épaissir le sang, s'il fonctionne avec excès » (Bright, 1996, p. 242).

« motivation » qui pousse les hommes à agir. Les capitalistes protestants n'ont ainsi pu trouver de telles ressources pour l'action que dans l'adhésion à des valeurs et des croyances religieuses fortes. La crainte exprimée par Weber est que la société rationnelle et bureaucratique n'épuise à terme ce type de motivation (Weber, 1959). Par de telles remarques Weber, suivant ainsi Nietzsche, indique clairement le chemin que devrait emprunter une sociologie de la fatigue, celui du sens donné à l'action et de l'importance de « l'action affective ». Cette piste ouverte par Weber inspire quelques approches contemporaines de la fatigue : si le sens de l'action n'est pas immédiatement évident, le manque de volonté à agir et la fatigue apparaissent. C'est l'approche développée notamment par Jean-Claude Kaufmann (1997, pp. 147-148) : « L'enquête montre que les tâches les plus pénibles ne sont pas celles que l'on croit, que ce qui est pénible pour l'un n'est pas pénible pour l'autre ; que la pénibilité est le résultat d'une construction sociale. Les sensations physiques parfois intenses seraient-elles pure invention ? Non, bien entendu. Mais elles sont à replacer dans l'ensemble qui les produit et qui les explique [...]. Si les gestes ont un sens clair pour celui qui les met en œuvre, si l'esprit des gestes fait corps avec leur mise en mouvement, si le repassage apparaît comme important et évident, il y a toutes les chances pour qu'il se déroule avec aisance, voire avec plaisir, que la fatigue soit repoussée très loin. Si au contraire la question du pourquoi (pourquoi le repassage de ceci ? Pourquoi moi ? Pourquoi maintenant ?) crée une distance entre les idées et les gestes, si le repassage est considéré comme une corvée dont il convient de se débarrasser rapidement, il y a toutes les chances qu'il devienne pénible et que les douleurs occupent très vite un premier plan. La fatigue et la douleur ne doivent pas être isolées du contexte social qui les module [...]. Bien qu'elle soit ressentie physiquement, la fatigue n'est pas purement physiologique : le contexte de l'activité et sa représentation jouent un rôle essentiel ». Citant la typologie de l'action de Max Weber, Jean Claude Kaufmann estime que l'action « traditionnelle » et « l'action affective » ont été trop négligées, l'habitude et les sensations (plaisir, déplaisir, fatigue) étant au contraire au cœur de toute action. « Quand il y a unité du soi, stabilité des références, l'action est fondée sur la simple répétition : les automatismes peuvent développer leur force structurante. Quand il y a une double définition reposant sur une aversion contradictoire, elle est fondée sur un déséquilibre permanent : les sensations jouent alors un rôle moteur » (Kaufmann, 1997, p. 179). L'aversion pour l'effort à fournir et celle pour la situation sur laquelle l'acteur veut intervenir entrent en conflit. Si la première est la plus forte, c'est la fatigue et la lourdeur du corps qui dominent et empêchent l'action. Le concept d'identité sociale permet de concilier cette approche fondée sur le sens avec la première fondée sur la métaphore énergétique. Le sentiment d'unité de soi donne un sens à l'action tandis que l'image positive de soi agit comme une source d'énergie subjective, d'où l'importance de la reconnaissance sociale, sur laquelle s'appuie la construction de l'identité (de Bandt, Dejours et Dubar, 1994)

Une enquête consacrée au monde du travail illustre parfaitement l'effet de l'image sociale sur le sentiment de force des travailleurs (Pierre Roche, 1987). Les salariés exposés à des risques importants sont amenés à « mobiliser un imaginaire qui stimule la volonté, qui tient en alerte l'intelligence, qui exclut toute habitude et toute somnolence qui tonifie l'énergie musculaire » ainsi qu'à développer « une forte propension à méconnaître le lien travail-santé » (Roche, 1987, p.45). Deux secteurs de l'usines sidérurgique étudiée dans cette enquête sont particulièrement contrastés de ce point de vue : l'aciérie et le parachèvement. L'aciérie, où les aciers sont fondus en lingots, est l'atelier central de l'entreprise. Le travail y est plus qualifié et mieux payé. Une fois qu'une coulée est commencée, elle doit être terminée rapidement sinon les pertes financières sont élevées, ce qui donne une grande importance aux salariés de ce secteur qui ne sont pas facilement remplaçables. Les contraintes du travail sont fortes mais sont imposées par la nature de la production et non par le rythme d'une chaîne ; elles sont donc bien acceptées. Au total, les salariés de l'aciérie possèdent une identité et une fierté professionnelle fortes : ils sont d'ailleurs parfois qualifiés de « chevaliers du feu ». Le parachèvement, au contraire, où les barres d'acier froides sont nettoyées et découpées, occupe une place plus marginale et les travailleurs peu qualifiés et peu expérimentés y sont plus nombreux, le rythme de travail est imposé par la chaîne et par les autres ateliers. Alors que les contraintes objectives sont importantes dans les deux ateliers, la plainte de fatigue est beaucoup plus fréquente au parachèvement. « A l'aciérie, la fatigue est à la fois fortement ressentie, car les conditions de travail sont dures, mais en même temps considérées comme normales, acceptables, car, s'investissant durant le temps de travail, ces travailleurs sont disposés à passer le temps hors travail à récupérer leurs forces. Ne voulant pas s'avouer vaincus dans la lutte symbolique qu'ils livrent contre les éléments de l'usine, ne voulant pas porter atteinte à l'image qu'ils ont eux-mêmes et qu'ils souhaitent donner d'eux-mêmes, sachant pratiquement ce que leur position valorisée doit au fait de tenir face aux exigences les plus dures de leur situation de travail, ces travailleurs ne peuvent exprimer et dire leur fatigue que dans le privé [...]. Au parachèvement, la fatigue est fortement ressentie, car les conditions de travail sont dures, et considérées comme socialement anormales, inacceptables, car, ne pouvant s'investir que dans le temps hors travail, ces travailleurs ne sont pas disposés à

utiliser ce temps là à récupérer leur force de travail » (p. 94). La fatigue des ouvriers du parachèvement exprime ainsi par la faible importance qui est reconnue dans l'entreprise à leur travail, à la fois secondaire et soumis aux impératifs des autres ateliers. Leurs efforts et la pénibilité ne sont donc pas compensés par un sens fort et positif de l'utilité de leur action. La façon dont les acteurs construisent collectivement le sens de leur action, la signification des contraintes et des pénibilités qui y sont attachées, tient donc une place centrale dans la perception de la fatigue.

#### 4. Les discours sur la fatigue comme constructions sociales

La fatigue n'est donc pas seulement une sensation, elle est également l'objet de représentations et de discours, qui contribuent à structurer les formes légitimes et dominantes dans lesquelles elle peut s'exprimer. Une étude sur les représentations sociales de la santé menée par Claudine Herzlich (1969) à partir de 80 entretiens auprès de cadres et professions libérales, ainsi que de membres des professions intermédiaires (ou de leurs épouses), a mis en évidence le fait que la structure sous-jacente des représentations sociales de l'étiologie de la plupart des maladies, dans les sociétés industrielles occidentales, pouvait se résumer à l'idée d'agression de l'individu, présumé sain, par la société (pollution, bruits, rythmes de vie...), perçue comme malsaine. Cette représentation correspond l'approche commune de la fatigue qui est parfois formalisée dans certaines théories médicales ou sociologiques : « Le plus souvent, l'attaque est globale. Les symptômes perceptibles en sont la fatigue, la nervosité, le vieillissement prématuré, qui tous traduisent affaiblissement, usure organique ; ils représentent pour l'individu l'entrée dans un "état intermédiaire" qui n'est pas encore la maladie, mais n'est plus tout à fait la santé. La quasi-totalité des informateurs décrivent, souvent avec véhémence, comment la vie à la ville crée un univers de fatigue et de tension nerveuse. Mode de vie, fatigue et déséquilibre nerveux sont, à la limite, synonymes pour l'individu : "*Paris, c'est la fatigue, avec cette vie crevante et légèrement malade*" [entretien, homme, profession intellectuelle]. "*L'agitation constante, ça n'est pas fait pour rendre les gens simples, ils sont difficiles, ils sont nerveux, ils sont fatigués ; ça, c'est le fait de la vie moderne*" [entretien, homme, classes moyennes]. L'importance des idées de "tension nerveuse", la mention fréquente de sentiments d'angoisse attestent que la dégradation concerne un "potentiel psychique" tout autant qu'organique, de même que "l'état intermédiaire" se caractérise simultanément par fatigue physique et nervosité » (Herzlich, 1969, p. 35). Ce sont toutes les interdépendances sociales – qui s'imposent à l'individu – qui sont source de contrainte, et finalement d'un mode de vie malsain, principalement dans les grandes villes : « On nous dit : "*Il faut penser à tout, il faut penser à se lever, à prendre l'autobus, il faut penser à arriver à l'heure, il faut penser à son travail... On pense toujours, ça crée quand même un certain déséquilibre... Vous êtes dans la rue, vous n'êtes pas libre, vous êtes obligés de faire attention aux feux rouges, vous êtes obligés de faire attention à ceci, à cela, ça crée toujours un état d'alerte, le corps n'est jamais au repos, toujours sur le qui-vive*". Bref, le rapport entre le mode de vie est un rapport d'extériorité. L'individu n'a pas l'impression de le créer ou d'y participer librement, ni même de l'infléchir considérablement, il le subit tout entier » (Herzlich, 1969, p. 47). Ce mode de vie subi est source d'une fatigue nerveuse considérée comme une fatigue « anormale ».

Ce discours de sens commun est aussi bien souvent un discours idéologique. Roland Barthes (1970) explique ainsi la fonction sociale du mythe de « l'intellectuel fatigué » : la glorification de la bonne fatigue provoquée par le travail manuel et la critique de la mauvaise fatigue de l'intellectuel oisif s'inscrivent dans un mouvement de réaction illustré, par exemple, par le « poujadisme ». C'est la révolte du travailleur des campagnes, réputées saines, contre la domination de la ville décadente. La façon dont la fatigue est décrite, mise en forme, et finalement ressentie, au sein d'un groupe ou d'une société particulière, est orientée par les représentations sociales (structurées parfois autour d'entités pathologiques de fatigue définies par la médecine) dominantes, qui participent des enjeux sociaux et de la régulation sociale propre à ce groupe ou cette société. Dans une étude comparative sur la Chine et les Etats-Unis, le psychiatre et anthropologue Kleinmann (1986) explique ainsi comment, alors que l'entité « neurasthénie » n'est pratiquement plus utilisée par les médecins américains, elle reste d'usage courant en Chine où les troubles d'ordre strictement psychologique sont mal acceptés ; notamment parce qu'ils peuvent constituer une critique implicite du régime et une forme de désengagement politique. Le patient chinois, qui aux Etats-Unis serait qualifié de dépressif, est plutôt étiqueté « neurasthénique ». Mais la différence ne porte pas seulement sur les termes, car le neurasthénique chinois présente un nombre plus important de symptômes physiques (trouble de l'appétit, du sommeil, des rythmes cardiaques, maux de tête...) que le dépressif américain dont la symptomatologie est surtout d'ordre psychique. Dans ce cas, l'expression même de la maladie, y compris dans ses aspects somatiques, se trouve, pour une part, conditionnée par le savoir médical ; ce dernier s'inscrivant lui aussi dans une forme spécifique de régulation sociale.



## 5. Synthèse et illustration

Une analyse sociologique de la fatigue au travail pourrait donc partir du sens que les acteurs donnent à leur action, sens pour une large part construit collectivement et que l'individualisation des rapports sociaux peut conduire à brouiller. Mais les catégories à travers lesquelles la fatigue est perçue et décrite relèvent également des formes de régulation sociale spécifiques à un contexte social donné. La sensation de fatigue est donc plus qu'une affaire individuelle et renvoie à tout un ensemble d'accords et de conflits qui structurent la façon dont les membres d'une catégorie particulière parlent de leur fatigue.

Une étude menée auprès d'infirmières hospitalières (Loriol, 1999 et 2000) permet d'illustrer ce cadre d'analyse. Il existe, pour les infirmières une catégorie clinique, le *burn out*<sup>11</sup>, qui traduit l'idée d'un épuisement émotionnel lié à une trop forte implication auprès du malade qui « pomperait », d'une certaine façon, l'énergie des soignants. Pour les infirmières elles-mêmes, la fatigue est vécue comme la conséquence à la fois d'un manque de personnel et des difficultés à mettre en œuvre une bonne relation avec les malades. Une augmentation des effectifs n'étant pas envisagée par les autorités de tutelle, le principal moyen de gérer la fatigue est de jouer sur les représentations que se font les infirmières de la bonne façon de prendre soin du malade. C'est ce qui se met parfois en place spontanément dans certains services où se développe, avec le temps, des conceptions partagées de l'engagement auprès du malade. Dans ce cas le sentiment d'avoir fait son devoir, d'être reconnu peut engendrer ce sentiment de « force sociale » dont parle Durkheim. Mais les plaintes importantes de fatigue parmi les infirmières montrent qu'il n'en est pas toujours ainsi. Les théories sur *burn out* dessinent en creux le portrait de la professionnelle idéale qui parviendrait à faire preuve d'une certaine neutralité affective, à l'image du médecin, tout en gardant un engagement et une présence, plus importante que celle du médecin, aux côtés du malade. Elles peuvent donc servir, pour l'encadrement et les directions hospitalières, de base pour impulser de façon volontariste le travail sur les représentations au moyen, par exemple, de formations à la gestion du stress et de l'épuisement professionnel, d'un soutien psychologique dans les services ou de la diffusion des théories psychologiques de l'épuisement dans les écoles d'infirmières ou dans les publications internes. Une telle gestion officielle de la question rencontre en fait l'assentiment de la plupart des acteurs impliqués.

Au premier chef, les psychologues qui se sont investis dans l'étude de ce phénomène. Pour cette profession jeune et en forte croissance numérique, la question des débouchés professionnels est absolument vitale. La fatigue et le stress des soignants sont alors des occasions nouvelles pour faire valoir leurs compétences. Ensuite, les cadres infirmiers trouvent dans l'approche psychologique de l'épuisement professionnel un moyen de faire progresser leurs objectifs de professionnalisation de l'activité infirmière : la relation soignant/soigné ne doit plus être fondée sur des bases empiriques et intuitives mais doit au contraire relever d'une véritable science infirmière empruntant à la psychologie et aux sciences sociales son armature théorique. Ces préoccupations rejoignent celles de l'administration soucieuse de rationaliser et de formaliser les compétences infirmières afin de promouvoir une approche gestionnaire de la main d'œuvre. Les infirmières, quant à elles, ont une lecture un peu différente de cet intérêt de l'institution qui représente d'abord pour elles un signe de reconnaissance : évoquer officiellement l'existence de l'épuisement professionnel reviendrait à reconnaître le métier d'infirmière comme un métier où l'on donne beaucoup de soi et dont les membres font preuve d'un engagement personnel plus important que dans d'autres activités. Lors des entretiens, la plupart des infirmières rencontrées ont exprimé leur satisfaction de voir leurs problèmes de stress et de fatigue pris en compte et donc reconnus. De même, l'intérêt et la sollicitude que peut leur porter, dans certains services, la psychologue est vécue très positivement.

La théorie de l'épuisement professionnel comme maladie de l'insuffisante professionnalisation et les conseils pour la gestion du stress semblent donc satisfaire presque tout le monde, même si chacun y trouve une motivation spécifique. Cette acceptation n'est pas forcément valable dans d'autres milieux professionnels comme le montre les façons différentes dont les infirmières et les policiers, construisent collectivement leurs discours sur le stress et la fatigue au travail au sein de deux univers culturels opposés : alors que les infirmières acceptent relativement bien le discours psychologique qui fait de leur fatigue la conséquence d'une faiblesse individuelle, d'une insuffisante professionnalisation, les syndicats policiers le rejettent et préfèrent placer l'analyse sur le registre des conditions de travail et des moyens (Loriol, 1999). Cet exemple témoigne bien de la possibilité de concevoir une approche sociologique de la fatigue au travail.

---

<sup>11</sup> Le *burn out* ou « épuisement professionnel » est une entité clinique surtout utilisée par les psychologues anglo-saxons pour désigner la situation de travailleurs ayant perdu le sens de leur motivation professionnelle et de la relation au client. Caractérisé par une forte fatigue et divers troubles psychosomatique, cette entité serait distincte de la dépression et toucherait surtout les métiers relationnels (infirmières, travailleurs sociaux, etc.).

## Bibliographie

- Bandt J. de, Dejours C et Dubar C, 1994, *La France malade du travail*, Paris, Bayard.
- Barthes R., 1970 (1957), *Mythologies*, Paris, Seuil, 247 p.
- Bell D., 1979 (1976), *Les contradictions culturelles du capitalisme*, Paris, PUF, coll. « sociologies ».
- Besnard P., 1987, 1987, *L'anomie. Ses usages et ses fonctions dans la théorie sociologique depuis Durkheim*, Paris, PUF, Coll. « Sociologies », 424 p.
- Bright T., 1996 (1586), *Traité de la mélancolie*, Grenoble, Editions Jérôme Millon, Coll. « Mémoires du corps ».
- Bunge G., 1990 (1987), Akèdia. La doctrine spirituelle d'Evagre le Pontique sur l'acédie, *Spiritualité orientale*, Abbaye de Bellefontaine, 52.
- Chrétien J.L., 1996, *De la fatigue*, Paris, Les Editions de Minuit, Coll. « Philosophie », 171 p.
- Durkheim, 1990 (1895), *Les règles de la méthode sociologique*, Paris, PUF, Coll « Quadrige », 149 p.
- Durkheim, 1991 (1912), *Les formes élémentaires de la vie religieuse*, Paris, Le livre de Poche, coll. « classique de la philosophie », 758 p.
- Durkheim, 1993 (1898), *Le suicide. Etude de sociologie*, Paris, PUF, Coll « Quadrige », 463 p.
- Ehrenberg A., 1998, *La fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 318 p.
- Ey H., 1989 (1960), *Manuel de psychiatrie*, Paris, Masson.
- Giddens A., 1994 (1990), *Les conséquences de la modernité*, Paris, L'Harmattan, Coll. « théorie sociale contemporaine ».
- Goblot E., 1967 (1925), *La barrière et le niveau*, Paris, PUF.
- Herzlich C., 1969, *Santé et maladie, analyse d'une représentation*, Paris, Mouton.
- Joubert M., 1995, *Lien social, santé et territoire : introduction à l'analyse des supports sociaux. Synthèse des travaux pour l'habilitation à diriger des recherches, Ronéo*, Université de Paris VIII.
- Kaufmann J.C., 1997, *Le cœur à l'ouvrage. Théorie de l'action ménagère*, Paris, Nathan, Coll. « Essais et Recherches ».
- Kaufmann J.C., 1999, *La femme seule et le prince charmant. Enquête sur la vie en solo*, Paris, Nathan, Coll. « Essais et Recherches », 208 p.
- Kleinman A., 1986, *Social Origins of Distress and Disease*, Londres, Yale University Press.
- Liesse A., 1899, *Le travail*, Paris, Guillaumin.
- Loriol M., 1999, « De la fatigue des infirmières au syndrome d'épuisement professionnel. La construction sociale d'une catégorie », dans *Le corps et le langage*, sous la direction de Pierre Parlebas, Paris, L'Harmattan, Coll. « Dossiers Sciences Humaines », pp. 35-56.
- Loriol M., 2000, *Le temps de la fatigue. La gestion sociale du mal-être au travail*, Paris, Anthropos, coll. « Sociologiques », 392 p.
- Martin D., *L'épuisement professionnel*, Paris, L'Harmattan, Coll. « Logiques Sociales ».
- Martin E. et al., 1981, Les états mélancoliques de 1900 à 1968 : étude chez 3000 femmes d'Indre-et-Loire, *Psychopathologie africaine*, Vol. XVII, n° 1-3, pp. 85-95.
- Mauss, 1950 (1924), Rapports réels et pratiques de la psychologie et de sociologie, dans *Sociologie et anthrologie*, Paris, PUF, coll. « Quadrige », pp. 280-310.
- Mayo E., 1933, *The Human Problems of an Industrial Civilisation*, New York, Macmillan.
- Mosso A., 1905 (1895), *La fatigue intellectuelle et physique*, Paris, Félix Alcan.
- Naughton T., 1988, Jobs which augment or deplete Human Energy, *Sociology and Social Research*, 72, 1, 129-35.
- Rabinbach A., 1990, *The Human Motor : Energy, Fatigue and the Origine of Modernity*, New York, Basic Books, 402 p.
- Roche P., 1987, *Une santé d'acier*, Paris, Editions du CNRS, 178 p.
- Tocqueville (de) A., 1986 (1835 et 1840), *De la démocratie en Amérique*, Paris, Robert Laffont, coll. « Bouquins », 1118 p.
- Vatin F., 1996, Du travail à la fatigue, genèse et échec de la psychophysiologie du travail, *Bulletin de psychologie*, XLIX, n° 425, pp. 520-529.
- Weber M., 1959 (1919), *Le savant et le politique*, Paris, Plon.
- Williams S., 1998, Capitalizing on emotion ?, *Sociology*, n° 1.