07 _ 2022

UNE SOCIÉTÉ FATIGUÉE ?

NOTE THÉMATIQUE N°3

Fatigue, énergie et modernité

_Alain Ehrenberg

Cfdt:
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

Fondation Jean Jaurès
ÉDITIONS

Alain Ehrenberg est sociologue,
directeur de recherche au CNRS.

Introduction

Dans une note publiée en novembre 2020 intitulée *Pandemic Fatigue*, l'OMS informe ses lecteurs que « six Européens sur dix sont frappés de plein fouet par la "pandemic fatigue", la fatigue nerveuse ou épuisement psychique, qui mène à l'immobilisme[1] ». Le document la définit « comme une détresse, comme une réaction à une adversité continue qui reste sans réponse et peut conduire à la complaisance, l'aliénation et [au] désespoir […], affectée par nombre d'émotions, d'expériences et de perceptions[2] ». Le thème de la fatigue est ainsi noué aux problèmes « émotionnels » qui sont regroupés par l'expression « santé mentale ». Celle-ci est omniprésente depuis la fin de la première année de la pandémie. Le 18 novembre 2020, le ministre des Solidarités et de la Santé déclarait ainsi : « Le gouvernement veut à tout prix éviter une troisième vague, qui serait celle de la santé mentale[3] ». *Le Monde* du 26 novembre 2020 titrait : « Dépression, troubles du sommeil, anxiété… les inquiétants effets psychiques de la pandémie et du confinement[4] », etc.

La pathologie mentale et, plus généralement, la souffrance psychique, qui est au centre de la santé mentale, sont le symptôme d'une volonté fatiguée risquant de tomber dans l'inaction (« l'immobilisme »). Nombre de commentaires les ont référées non seulement à des questions de santé publique récentes, mais plus encore à des maux de la civilisation ou de la modernité. Pourquoi une telle liaison entre société et santé mentale ? Pourquoi les problèmes de santé mentale sont-ils un matériau électif pour parler de maux sociaux ?

Une rapide mise en perspective sociohistorique est nécessaire pour répondre à ces questions. On verra d'abord comment la fatigue accompagne le développement de la notion d'énergie à partir de la deuxième moitié du XIX^e^ siècle pour se loger au cœur des dilemmes de la modernité. On s'intéressera ensuite à un type de fatigue qui se diffuse à partir des années 1970, la fatigue d'être soi, que le nouveau souci pour la dépression incarne. Enfin, avec pour pathologie centrale la dépression, on montrera en quoi la généralisation des problèmes de santé mentale constitue, au-delà d'un souci de santé publique, un langage permettant d'exprimer des tensions morales d'une société individualiste de masse imprégnée par les idées, valeurs et normes qu'Émile Durkheim a appelées les « représentations collectives », centrées sur l'autonomie individuelle.

1. *Pandemic Fatigue. Reivigorating the public to prevent Covid-19*, OMS, novembre 2020.
2. *Ibid.*, p. 7.
3. Sandrine Cabut, « Dépression, troubles du sommeil, anxiété… les inquiétants effets psychiques de la pandémie et du confinement », *Le Monde*, 26 novembre 2020.
4. *Ibid.*

Énergie/fatigue, couple conceptuel de la modernité

Le souci collectif pour la fatigue dans les sociétés européennes et nord-américaines n'est nullement un phénomène nouveau. Celle-ci est même un thème central de la modernité depuis les années 1870. Pourquoi ?

La fatigue est apparue comme l'envers d'une autre catégorie fondamentale qui se développe à partir des années 1840 avec la découverte par la physique d'une force universelle dans la nature : l'énergie. Les physiciens établissent la première loi de la thermodynamique, à savoir qu'elle est une force constante qui peut se transformer pour être augmentée naturellement, puis la deuxième loi démontrant qu'elle peut s'affaiblir : l'entropie. Elle est l'aspect négatif d'un corps conçu comme machine thermodynamique capable de conserver l'énergie en la transformant.

Énergie et fatigue vont former un couple conceptuel et une référence sociale et politique fondamentale avec la seconde révolution industrielle, celle de l'électricité, du développement du machinisme, des grandes usines, de la discipline industrielle, etc. Jusqu'aux années 1850-1860, c'étaient l'oisiveté et la paresse qui incarnaient la résistance au travail. Ces idées sont développées par l'historien américain Anson Rabinbach dans son désormais classique *The Human Motor*, publié en 1990[1].

La modernité est associée au couple énergie/fatigue parce que celui-ci se conjugue dans le souci pour l'action, au fait que tous les hommes potentiellement s'activent, bougent, se mettent en mouvement. Ces nouvelles représentations collectives émergent avec les Lumières au XVIII[e] siècle et l'apparition de la bourgeoisie entreprenante, particulièrement au Royaume-Uni, qui donne naissance au capitalisme en même temps qu'à l'idée que l'on peut augmenter sa valeur et se faire soi-même par le travail et l'échange[2]. C'est la naissance de l'idée de l'homme ordinaire en tant qu'homme d'action susceptible d'augmenter sa propre valeur par lui-même – idée essentielle à la modernité individualiste, fondée sur la liberté et l'égalité de chacun, sous l'égide de l'autonomie individuelle (Kant, Rousseau, Hume en ont fourni trois versions). Mais il faut attendre, pour les raisons qu'on vient rapidement d'évoquer, la deuxième partie du XIX[e] siècle pour que le couple énergie/fatigue apparaisse et s'impose dans les esprits.

Fatigue et énergie sont donc les deux faces de la médaille de la modernité. Pour Nietzsche, la modernité est fatigue. Avec la mécanisation à la fin du XIX[e] siècle et l'urbanisation croissante, nous entrons dans la société industrielle (que taylorisme et fordisme incarnent) et urbaine, dans la société de masse. Trépidation, énergie, machines, vitesse, c'est une société de l'action. La fatigue est d'abord physique, mais elle a aussi des dimensions morales, donc mentales. Un médecin américain, George Miller Beard, lance le thème de l'épuisement nerveux avec la neurasthénie provoquée par la vie moderne. Maladie de l'énergie, maladie de la volonté, elle est le diagnostic à la mode dans les années 1880 en Europe et aux États-Unis. En 1898, le Dr Maurice de Fleury pouvait écrire dans *La Médecine de l'esprit* : « Chacun sait aujourd'hui ce que veut dire le mot "neurasthénie" – c'est avec le mot "bicyclette" un des termes les plus usuels de ce temps[3]. » D'autres préféreront le

1. Anson Rabinbach, *The Human Motor. Energy, Fatigue and the Origins of Modernity*, Berkeley, University of California Press, 1990.
2. Voir les travaux d'Adam Smith.
3. Maurice de Fleury, *La Médecine de l'esprit*, Paris, Félix Alcan, 1898.

terme de « psychasthénie ». Pour le psychologue français Pierre Janet, une des figures majeures du domaine de la psychopathologie de la première moitié du XXe siècle, la fatigue est la clé de tous les problèmes psychologiques parce qu'elle affaiblit la volonté. Neuro ou psycho, l'asthénie est l'expression de nouvelles tensions morales générées par la société de masse et l'orientation vers l'action qui l'accompagne. Elle inaugure la tradition des pathologies de la modernité, celles qui sont causées par le rythme et la forme de la modernité, au travail et à l'école surtout.

Deux grands savoirs apparaissent autour de 1900 : la psychanalyse de Freud et, longtemps limité aux États-Unis, le comportementalisme de John B. Watson. On peut les interpréter comme deux formes de réponse à cette nouvelle société de l'énergie et de l'épuisement nerveux. Elles se développent aux États-Unis dans le cadre d'un débat : l'homme doit-il être dirigé de l'intérieur ou de l'extérieur ?

Le comportementalisme répond par l'extériorité en vue de maîtriser le comportement des autres ; la psychanalyse par l'intériorité pour soutenir les personnalités ébranlées par l'impersonnalité de la société de masse. Si elles s'opposent conceptuellement et politiquement, elles sont sociologiquement complémentaires en ce qu'elles vont produire, à partir des années 1950, un ensemble de pratiques qui constituent nos deux grandes manières de soutenir psychologiquement notre être moral, mais aussi de réguler socialement les comportements dans les sociétés individualistes de masse imprégnées des idées, valeurs et normes de l'autonomie individuelle. Les pratiques issues du comportementalisme (les sciences comportementales-cognitives et, désormais, les neurosciences) reposent sur l'exercice en vue de prendre des habitudes ; celles provenant de la psychanalyse (les thérapies psychodynamiques) sur le discernement en vue de clarifier la source des symptômes.

Autonomie : de la fatigue du moteur humain à la fatigue d'être soi

À partir du dernier tiers du XX^e^ siècle, une autre pathologie prend la place occupée par la neurasthénie, mais dans un autre contexte social et moral : la dépression. Elle figure la nouvelle pathologie de la modernité. En quoi ?

La dépression était, dans les années 1940-1950, un syndrome repérable dans la plupart des pathologies mentales (névroses comme psychoses) et ne faisait pas l'objet d'une attention particulière. En 1970, la psychiatrie montre, chiffres à l'appui, qu'elle est devenue le trouble mental le plus répandu au monde. Les psychanalystes repèrent, de leur côté, une croissance des plaintes dépressives sur leurs divans. Parallèlement, les médias commencent à la tenir pour le mal du siècle. Elle décline aujourd'hui les différentes facettes du malheur intime. Elle est devenue un mot employé pour définir nombre de nos malheurs et les alléger par des moyens multiples, pharmaceutiques comme psychothérapeutiques. Elle est la nouvelle pathologie de la modernité.

La dépression se développe dans le contexte de l'ascension des représentations collectives de l'autonomie individuelle comme aspiration collective au cours de la période dite des Trente Glorieuses. L'extension de l'éducation, de la protection sociale (maladie, chômage, vieillesse), la croissance économique, l'augmentation des revenus et la consommation de masse, le développement des classes moyennes salariées, etc., plus généralement, l'orientation de la société vers l'horizon du progrès pour tous s'accompagne de mouvements de libération des mœurs revendiquant le droit de choisir sa propre vie et d'être propriétaire de son corps, ainsi que de revendications égalitaires concernant les rapports hommes/femmes. En un mot, le droit pour les femmes et les hommes d'être eux-mêmes. Les idéaux de choix personnel sont au centre de cette dynamique nouvelle d'émancipation au cours de laquelle la société devient entièrement individualiste sous l'égide d'une aspiration collective croissante à l'autonomie individuelle.

L'évolution de la psychanalyse à l'égard de la dépression permet de comprendre en quel sens elle est liée à ce changement des idées, valeurs et normes communes.

Dépression et angoisse, mais aussi inhibition sont d'abord considérées par Freud et les psychanalystes comme des symptômes dans les névroses (hystérie, phobie, obsession) qui sont l'expression d'un conflit psychique œdipien, c'est-à-dire remontant à la petite enfance, entre le Moi et le Surmoi (interdicteur, mais protecteur). Il s'agit donc d'un conflit entre le permis et le défendu. Dans une société de discipline, la névrose soulève une question à la fois commune et personnelle : que m'est-il permis de faire ?

À partir des années 1970 (un peu plus tôt aux États-Unis), les psychanalystes repèrent dans leurs clientèles de nouvelles pathologies non névrotiques qu'ils appellent « narcissiques » et « états limites ». Elles ne présentent plus tout à fait les symptômes du temps de Freud. La dépression y occupe une place centrale, et elle est moins le symptôme d'un conflit qu'elle n'exprime un sentiment de vide, d'insuffisance affectant le narcissisme de l'individu qui souffre de ne pas être à la hauteur de ses idéaux. La honte a tendance à l'emporter sur la culpabilité. De plus, c'est moins la tristesse et la douleur morale qui apparaissent au premier plan que la déception, la frustration, les sentiments de perte. Les psychanalystes interprètent souvent ces changements par les nouveaux modes de vie prônant l'émancipation des individus : parce qu'ils affaiblissent les interdits, et en conséquence la force protectrice du Surmoi, ils créent de

nouvelles formes de souffrances psychiques. « La libération sexuelle, écrit en 1986 le psychanalyste Augustin Jeanneau, a remplacé la crainte de la faute par le souci de la normalité[1] ». Certains parlent même de « personnalité dépressive » pour la distinguer de la personnalité névrotique, comme André Haynal qui la caractérise par la « permanence du problème de la perte » qui « s'exprime souvent en termes de "fatigue"[2] ». Si la neurasthénie est la fatigue du moteur humain, la dépression est la fatigue d'être soi[3], la fatigue d'avoir à entreprendre de devenir soi-même, idéal absent dans la vie de l'individu ordinaire de la fin du XIXe siècle et de la première moitié du XXe siècle.

La dépression amorce son ancrage dans nos mœurs au cours d'une période où le modèle disciplinaire de régulation des conduites et les règles de conformité à des conventions qui assignaient aux classes sociales comme aux deux sexes un destin a cédé devant des aspirations et des normes qui incitent chacun à l'initiative individuelle en lui enjoignant de devenir lui-même pour accomplir sa vie. Conséquence de cet entrelacement d'aspirations et de normes, la responsabilité entière de nos vies se loge non seulement en chacun d'entre nous, mais également dans l'entre-nous collectif, dans les mœurs, que Montesquieu appelait « l'esprit général ». La dépression est l'envers de cet entrelacement, une pathologie de la responsabilité plus que de la culpabilité. Non l'expression d'un déclin des interdits, c'est-à-dire des contraintes morales s'exerçant sur chacun, mais plutôt d'une accentuation des autocontraintes dans une société plus exigeante sur le plan des autocontrôles émotionnels que celle qui reposait sur une disciplinarisation des conduites.

Si la question de la névrose est « que m'est-il permis de faire ? », celle de la dépression est « que suis-je capable de faire ? ».

À ceux, psychanalystes, sociologues ou philosophes, qui parlent de « nouvelle économie psychique », de « crise du symbolique », de « sujet en état limite », de « mutation anthropologique », de « mélancolisation du lien social », qui voient dans ces nouvelles pathologies un mal qui atteint la société et l'individu dont le foyer est l'autonomie et l'objet le vivre-ensemble, répondons simplement avec Émile Durkheim qui écrivait en 1906 : « Le sentiment de l'obligation varie sans cesse et même si l'on perd de vue cette variabilité, on peut croire par moments qu'il disparaît simplement parce qu'il se modifie. C'est ce qui arrive aujourd'hui dans la société française[4]. » La perte de vue de la variabilité de l'obligation sociale est ce qui arrive également dans la société française contemporaine.

Les formes de psychothérapie ou de développement personnel qui se sont multipliées à partir des années 1970 forment la matière première d'une telle illusion. Pour ne prendre qu'un exemple, la *mindfullness*, la pleine conscience dont le but est le bien-être, ferait partie de cette « tendance à réduire les structures sociales aux individus et l'enracinement des maux sociaux persistants dans les attitudes et comportements des gens ordinaires[5] ». Elle relèverait d'une conception néolibérale qui fait supporter à l'individu des responsabilités auparavant prises en charge collectivement. Daniel Nehring et Ashley Frawley y voient un aspect de « l'imagination psychologique » qui « joue un rôle central dans la destruction du social[6] ». Ce déclin se formule avec des qualificatifs aussi en vogue qu'ils sont vagues comme « postmodernité » ou « néolibéralisme » qui seraient la cause d'un « individualisme forcené ». Cette interprétation sociopolitique des dégâts de l'autonomie se distribue entre deux versions critiques : la progressiste, selon laquelle l'autonomie est une nouvelle forme de domination et de reproduction sociale des inégalités

1. Augustin Jeanneau, « Les risques d'une époque ou le narcissisme du dehors », dans Jean Bergeret et Wilfrid Reid (dir.), *Narcissisme et états limites*, Paris, Dunod, 1986.
2. André Haynal, « Problèmes cliniques de la dépression », *Psychologie médicale*, vol. 16, n°4, 1984.
3. Sur l'histoire de la dépression des années 1930 à la fin du XXe siècle, voir Alain Ehrenberg, *La Fatigue d'être soi. Dépression et société*, Paris, Odile Jacob, 1998.
4. Émile Durkheim, « La détermination du fait moral », (1906), *Sociologie et anthropologie*, Paris, Presses universitaires de France, 1994, coll. « Quadrige », p. 100.
5. Daniel Nehring et Ashley Frawley, « Mindfullness and the "Psychological Imagination" », *Sociology of Health & Illness*, vol. 42, n° 5, 2020.
6. *Ibid.*

(c'est le cas de l'article que l'on vient de citer) ; la conservatrice, pour laquelle l'autonomie façonne un individu sans limite. Ces deux champs critiques s'inquiètent du déclin des solidarités collectives, c'est-à-dire de la solidité du lien social. La place centrale de la santé mentale, la généralisation du souci pour la souffrance psychique, la diffusion de masse des psychothérapies ou des médicaments psychotropes, etc., seraient autant de signes de privatisation de l'existence, de crise du lien social, de désinstitutionalisation ou de psychologisation des rapports sociaux, en un mot de déclin de l'idée de société.

Nous avons plutôt affaire à un changement de l'idée de faire société dans laquelle l'autonomie imprègne l'ensemble des relations sociales. Qu'une telle société relève d'un esprit social n'est plus du tout évident aujourd'hui.

Car il y a un deuxième moment de l'autonomie, au cours duquel, à partir des années 1980, si elle reste une aspiration collective de chacun, elle devient également une attente collective à l'égard de chacun. Ce faisant, elle change de statut : dans le monde de l'entreprise, du marché de l'emploi et du travail, elle est un impératif d'action qui a tendance à se substituer à l'obéissance disciplinaire du taylorisme. C'est l'entrée dans l'autonomie comme condition, une société d'individus acteurs[1].

Dans l'entreprise, au taylorisme succède l'emploi flexible dans le contexte de la mondialisation. L'imaginaire du travail n'est plus celui de l'obéissance mécanique. La flexibilité place l'accent sur l'initiative individuelle, les capacités de négociation, d'engagement, de responsabilité, de motivation, etc. Elle fait appel à des compétences dites psychosociales ou de savoir-être qui engagent la subjectivité individuelle, corps et âme, si je puis dire, car, là aussi, il faut être capable d'être soi-même pour développer ces compétences.

Les années 1980-1990 en France voient d'ailleurs la multiplication de figures de l'action, de la compétition, de la performance, de la réussite sociale. Le chef d'entreprise n'apparaît alors plus comme le gros dominant les petits mais comme l'incarnation de l'homme qui sait se comporter face à l'incertain. Bernard Tapie, l'homme qui venait de nulle part, le symbolisa. C'est le culte de la performance. Le chef d'entreprise, emblème traditionnel de la domination des gros sur les petits, symbole de l'héritage et de la rente, se voit affecté d'une valeur positive inédite. Il devient un modèle d'action pour tous : on se trouve face à l'amorce d'un changement majeur d'état d'esprit dont le ressort est notre capacité à agir. Réussir, c'est entreprendre de devenir soi-même, progresser de sa propre initiative en s'engageant personnellement pour obtenir. Il y a là une reprise de l'ancienne figure de l'entrepreneur de Cantillon[2] qui définissait un certain type d'action : les entrepreneurs, écrit Hélène Vérin, forment « la classe de ceux qui vivent dans l'incertain, c'est-à-dire qui doivent constamment réfléchir, user de raison. […] L'entrepreneur, un homme qui se trouve donc, à l'instar du philosophe, comme contraint d'entreprendre lui-même de se conduire[3]. » Tel est sans doute le ressort moral et social de la nouvelle image de l'entrepreneur, celui de l'individu qui sait se conduire de lui-même.

Parallèlement, monte, à partir de la fin des années 1980, le thème de la souffrance psychique d'origine sociale. Parce que l'autonomie, ce n'est pas seulement la liberté de choisir sa vie, c'est aussi, comme on vient de le voir, une contrainte morale forte exercée sur soi-même. Tout cela dessine une ambiance, un climat.

Aujourd'hui, le travail est beaucoup moins composé d'énergie physique et d'obéissance mécanique que de motivation, d'engagement, d'initiative individuelle, de responsabilisation, bref, d'autonomie – même si le travail répétitif demeure, notamment dans le cas du « travail du clic », décrit par le sociologue Antonio Casilli[4]. Son enjeu majeur est le pouvoir d'agir des individus. Ces idéaux ne sont pas sans susciter de multiples tensions tant manquent souvent une

1. Pour un développement sur l'autonomie comme aspiration et l'autonomie comme condition, voir Alain Ehrenberg, *La Société du malaise. Le mental et le social*, Paris, Odile Jacob, 2010 ; sur la France voir particulièrement le chapitre 4.
2. Richard Cantillon, *Essai sur la nature du commerce en général*, Paris, INED, 1996 [1755].
3. Hélène Vérin, *Entrepreneurs, entreprises. Histoire d'une idée*, Paris, Presses universitaires de France, 1982, p. 12.
4. Antonio Casilli, *En attendant les robots. Enquête sur le travail du clic*, Paris, Seuil, 2019.

maîtrise des moyens et des modalités de l'action, ainsi qu'une absence de latitude laissée aux salariés pour s'exprimer et agir sur leur travail, alors qu'ils doivent rendre trop souvent des comptes (*reporting*). C'est pourquoi l'assertion personnelle, l'obligation nouvelle de s'affirmer, d'avoir de l'initiative, d'être à la fois compétitif et coopératif, est un foyer d'inquiétudes. C'est alors l'excès de responsabilité individuelle qui est en jeu.

Tout le monde s'accorde sur le fait que la santé mentale est en première ligne des problèmes du travail flexible. L'Institut de veille sanitaire (aujourd'hui intégré à Santé publique France), constatant une intensification du travail et des contraintes dites psychosociales, recommande depuis 2007 « une surveillance régulière de la santé mentale dans des populations en activité professionnelle[1] ». En 2009, l'Institut déclare que « la santé mentale au travail est devenue un enjeu majeur de santé publique[2] » et fait état des premiers résultats de deux programmes de surveillance : les données provenant des médecins généralistes indiquent une prévalence du mal-être de 24 % chez les hommes et de 37 % chez les femmes ; celles recueillies en consultation de médecine du travail montrent que « la souffrance psychique est apparue comme la deuxième pathologie signalée[3] », après les troubles musculosquelettiques. La santé mentale au travail est désormais dénommée « risques psychosociaux » : stress, burn-out et harcèlement moral et violences, pour l'essentiel. Le burn-out ou syndrome d'épuisement professionnel est un effondrement, une fatigue extrême qui est souvent attribuée au manque d'autonomie, c'est-à-dire à l'absence de marges de manœuvre. Il entraîne un désengagement à l'égard du travail. Il n'est pas une pathologie, mais une « spirale » dont la conséquence est très souvent la dépression et l'angoisse. Il affecte plutôt les personnes engagées fortement dans leur métier.

Mais des contradictions comme celles qui consistent à faire appel à l'autonomie des individus tout en leur imposant des contraintes bureaucratiques très fortes et des marges de manœuvre réduites ne sont pas inéluctables. Par exemple, il y a dans des entreprises, certes minoritaires, des politiques de gestion des ressources humaines participatives laissant de la latitude aux salariés. Quand les dirigeants et responsables raisonnent en termes de qualité de vie, de bien-être, quand ils mettent en place des pratiques participatives, l'autonomie devient épanouissante et constitue un ressort de la motivation, de l'engagement subjectif, etc. L'accord national interprofessionnel sur le stress au travail conclu le 2 juillet 2008 (un accord européen avait été signé en 2004) et celui sur le harcèlement et la violence au travail le 26 mars 2010 vont dans ce sens.

Sur un plan politique plus général que celui des relations humaines dans l'entreprise, dans une telle société, si vous n'instituez pas la possibilité de vous former tout au long de la vie, si vous ne vous préoccupez pas dès le plus jeune âge de la prévention des inégalités sociales qui sont d'abord des inégalités de destin (l'école française est beaucoup trop sensible à l'origine sociale), vous ne permettez pas aux gens de se protéger par eux-mêmes des contingences de l'autonomie. Il est possible d'agir autrement que par des thérapies ou des solutions individuelles. Ce sont des questions relevant de l'action politique.

Perçue dans le dernier tiers du XIX^e^ siècle comme un signe de faiblesse et d'absence de volonté qui fait obstacle au travail, à la discipline du travail industriel, la fatigue est aujourd'hui considérée comme un signe de révolte de l'individu contre un travail qui ne fait pas ou plus sens. La souffrance psychique est désormais un enjeu majeur du travail. C'est aussi le cas de l'école avec le souci récent pour les troubles du comportement, les « dys » (dyslexie, dyscalculie, etc.), l'hyperactivité et les troubles de l'attention ou le harcèlement moral.

1. Christine Cohidon, « Prévalence des troubles de santé mentale et conséquences sur l'activité professionnelle en France dans l'enquête "Santé mentale en population générale : image et réalité" », collection Santé travail, août 2007.
2. « Santé mentale et travail : une journée pour faire le point », communiqué de presse, INVS, 26 mars 2009.
3. « Santé mentale et travail, 4^e^ journée scientifique du département "Santé travail" », résumé des communications, INVS, 26 mars 2009, pp. 2 et 4.

La santé mentale, un langage pour formuler les tensions morales de l'autonomie

La santé mentale est devenue un problème majeur de santé publique bien au-delà des psychoses et du champ d'action traditionnel de la psychiatrie dans ce contexte de l'ascension des représentations collective de l'autonomie et de la diffusion de la dépression. Néanmoins, sur un plan socio-anthropologique, la santé mentale n'est pas un signe de fragilisation des liens sociaux, mais un langage commun, ordinaire, permettant d'exprimer et de réguler par des pratiques multiples, notamment psychothérapeutiques et rééducatives, les tensions de la socialisation de la personne dans la société individualiste de masse. Les désordres de la personne sont des désordres de la socialisation. Ils font l'objet de traitements dans toutes les sociétés parce qu'elles ont toutes des conceptions de la personne. Les sociétés modernes disposent depuis plusieurs décennies de traitements de la personne en tant qu'individu libre et égal, et non, par exemple, en tant que membre d'une société hiérarchique. Elles sont préoccupées par les troubles de l'action individuelle.

Mais pourquoi la « santé mentale » ? Parce que les pathologies mentales sont des pathologies qui diminuent ou invalident la liberté de l'individu atteint, raison pour laquelle elles sont des pathologies de la désocialisation. Autrement dit, des troubles de la personne en tant que personne, ce que n'est pas le cancer, par exemple.

La santé mentale possède aussi une dimension positive qui la fait sortir de la pathologie. Par exemple, si on se tourne vers la charte d'Ottawa (1986) de l'OMS, elle s'élargit, au-delà de la pathologie, à la socialité humaine. La charte précise que « la promotion de la santé ne relève […] pas seulement du secteur de la santé » et que « son ambition est le bien-être complet de l'individu ». L'OMS précise dans la charte les fonctionnalités du bien-être, ce que celui-ci permet de faire : « La santé mentale est un état de bien-être dans lequel une personne peut se réaliser, surmonter les tensions normales de la vie, accomplir un travail productif et contribuer à la vie de sa communauté. » La santé mentale, en se référant à la notion de bien-être, met en relation étroite la santé et la socialité de l'être humain qui apparaissent ici indissociables. Dans cette relation, la santé apparaît non comme une fin, mais comme une ressource pour se confronter aux aléas de l'existence.

Si l'on accepte l'idée que nous sommes à la fois les agents et les patients de la vie sociale, je dis qu'aux changements dans la manière d'agir qu'est l'autonomie correspondent des changements dans la manière de subir qui se formulent en termes de santé mentale. Une telle société exige de chacun à la fois un fort autocontrôle émotionnel et une bonne capacité à exprimer ses émotions ou sentiments. C'est pourquoi les pratiques de santé mentale sont à la fois des manières de soutenir son être moral et de réguler des comportements dans nos sociétés. La santé mentale relève ainsi, à la différence de la psychiatrie classique, des phénomènes généraux de la vie collective.

Les questions de santé mentale sont devenues des soucis transversaux parce que les idéaux de l'autonomie-condition mettent en relief une dimension émotionnelle qui était marginale auparavant. À travers le vocabulaire omniprésent des compétences émotionnelles, relationnelles ou de savoir-être, compétences explicitement sociales, la santé mentale (positive) apparaît alors comme la condition de la bonne socialisation de chacun. C'est en même temps une reconceptualisation de la santé en général : *via* la santé

mentale, les relations sociales sont au cœur de la santé. Tout cela constitue une nouvelle donne.

C'est pourquoi elle est un langage qui nous permet très concrètement d'exprimer des tensions liées à des relations sociales dans lesquelles l'autonomie est devenue normative et de trouver des ressources pour réduire ces tensions.

L'ensemble des pratiques regroupées par l'expression « psychothérapie » ou « accompagnement » (une de nos nouvelles catégories-clés) est une institution sociale de la société de l'existence individualisée de masse dans laquelle il revient désormais à chacun de construire certes son existence et, peut-être plus encore, le sens qui lui est accordé – s'il faut, du moins, lui accorder un sens. Leur généralisation à partir des années 1970-1980 en fait en même temps des manières de réguler les comportements et d'aider les individus à remplir (tant bien que mal) leurs rôles sociaux dans une société où les attentes collectives à l'égard de l'autonomie individuelle sont fortes.

Table des matières

01 Introduction

03 Énergie/fatigue, couple conceptuel de la modernité

05 Autonomie : de la fatigue du moteur humain à la fatigue d'être soi

09 La santé mentale, un langage pour formuler les tensions morales de l'autonomie

Réalisation : REFLETS GRAPHICS
JUILLET 2022

Collection dirigée par Gilles Finchelstein et Laurent Cohen

© Éditions Fondation Jean-Jaurès
12, cité Malesherbes - 75009 Paris

www.jean-jaures.org

Membres du comité d'experts en sciences humaines et sociales

Henri Bergeron, sociologue
Patrick Boucheron, historien
Pierre-Yves Geoffard, économiste
Florence G'sell, professeure de droit
Serge Hefez, psychiatre
Emmanuel Hirsch, professeur d'éthique médicale
Jeanne Lazarus, sociologue
Isabelle Lespinet-Moret, historienne
Hélène L'Heuillet, philosophe
Marie-Caroline Saglio-Yatzimirsky, anthropologue
Claudia Senik, économiste
Frédéric Worms, philosophe

Dernières publications :

11_2021 : Une société fatiguée ?

02_2022 : Note thématique n° 1 : Temps de travail et temps au travail. Deux enjeux inséparables au cœur du présent
Hélène L'Heuillet, Frédéric Worms, Catherine Pinchaut

04_2022 : Note thématique n° 2 : Migrants, d'une crise à l'autre Epuisement ou transformation politique ?
Marie-Caroline Saglio-Yatzimirsky, Pauline Doyen

fondationjeanjaures / @la.cfdt
@j_jaures / @CFDT
fondation-jean-jaures / CFDT
www.youtube.com/c/FondationJeanJaures
CFDT_TV

Cfdt:
S'ENGAGER POUR CHACUN
AGIR POUR TOUS

www.jean-jaures.org
www.cfdt.fr

Fondation Jean Jaurès ÉDITIONS