MODES PRATIQUES
revue d'histoire du vêtement et de la mode

Modes pratiques

5 | 2023
Des nuits

Conjurer la peur, éclairer la nuit

Entretien avec A. Roger Ekirch

Marjorie Meiss and Arthur Roger Ekirch

Version électronique (Pépinière DeVisu)
URL : https://devisu.inha.fr/modespratiques/893
DOI : 10.54390/modespratiques.893
ISSN : 2491-1453
EISSN : 2119-9655

Publisher
DeVisu

Electronic reference
Marjorie Meiss and Arthur Roger Ekirch, « Conjurer la peur, éclairer la nuit », *Modes pratiques* [Online], 5 | 2023, Online since 23 January 2025, connection on 05 October 2026. URL : https://devisu.inha.fr/modespratiques/893

La revue *Modes Pratiques* est mise à disposition selon les termes de la licence Creative Commons Attribution - Pas d'utilisation commerciale - Pas de Modification 4.0 International

Entretien mené de jour, malgré le décalage horaire,
par **Marjorie Meiss**

Conjurer la peur, éclairer la nuit

Entretien avec A. Roger Ekirch

Historien et professeur américain, A. Roger Ekirch a été pionnier dans l'exploration historique de la nuit. Ses recherches sur le sujet l'ont amené à publier une synthèse sur la nuit à l'époque moderne, *At Day's Close. Night in Times Past* (2005)[1]. Elles l'ont aussi conduit à mettre en évidence un type de sommeil disparu avec l'industrialisation et la sophistication croissante de l'éclairage artificiel : le sommeil biphasique, qui se divisait en deux blocs de trois à quatre heures de sommeil séparés par une phase d'éveil d'une heure ou moins qui pouvait être consacrée à de nombreuses activités (prière, discussion, rapport sexuel, écriture, soin des animaux, etc.). Les deux articles dans lesquels il a a développé cette thèse ont fait l'objet d'une récente édition en français, intitulée *La Grande Transformation du sommeil. Comment la Révolution industrielle a bouleversé nos nuits* (2021)[2].

Vos recherches ont beaucoup contribué à faire entrer l'histoire dans les *Night studies*, un champ d'étude prenant comme objet d'étude la nuit et faisant dialoguer sociologues, historiens, anthropologues, philosophes, économistes, géographes, urbanistes, architectes, biologistes, médecins, etc. Pourtant, vos premiers travaux portaient sur tout autre chose, à savoir l'Amérique coloniale et l'histoire transatlantique au XVIII^e^ siècle. Comment en êtes-vous venu à travailler sur la nuit ?

L'idée a germé pendant mes études à Johns Hopkins University, dans les années 1970. Avec André-Philippe Katz, un ami qui étudiait l'histoire de France, nous parlions des sujets que nous aimerions traiter un jour et le thème de la nuit est

venu dans nos discussions. J'ai proposé à André une collaboration sur le sujet. Il était d'origine française, il était très compétent en français et en allemand. Et, surtout, c'était quelqu'un de brillant. Hélas, il a décidé de partir vers d'autres horizons professionnels. J'ai continué le projet seul mais je lui dois beaucoup.

Je me suis vraiment plongé dans la recherche au cours des années 1980. Jusque-là, les historiens avaient étudié certains aspects de la vie nocturne –la magie, les sorcières, surtout – mais presque personne n'avait étudié la nuit pour elle-même. J'ai tout de même déniché quelques références utiles comme le livre de Robert Muchembled sur la violence et un ouvrage plus ancien, réellement remarquable, celui de Hugo Matthiessen sur la nuit au Danemark[3]. Alors que j'accumulais de la documentation, en particulier des sources britanniques qui m'ont fasciné, j'ai engagé une petite armée de linguistes pour me donner accès à des sources en français, en italien, en allemand, en danois, en latin, etc.

Dès le début de mes recherches, j'ai fait la découverte du sommeil biphasique. Ce qui est amusant, c'est que le chapitre sur le sommeil était celui que je redoutais le plus au moment où j'ai commencé à travailler sur cet ouvrage. Je me disais que je n'aurais rien à dire sur le sujet : les gens du passé dormaient aussi, point ! Pourtant, au fil de mon enquête, j'ai repéré, venant de sources très variées, de nombreuses références à un « premier » et à un « second » sommeil, ainsi qu'à des activités menées dans une période intermédiaire d'éveil. Elles apparaissaient dans des dépositions britanniques des XVII[e] et XVIII[e] siècles, par exemple, mais aussi dans des sources originaires de toute l'Europe. Je ne savais pas exactement quoi en faire mais cela pointait vers une façon de dormir tout à fait inconnue. Puis, une nuit de décembre 1995, vers minuit, je surfais sur le net quand je suis tombé sur un article du *New York Times* qui évoquait les recherches de Thomas A. Wehr, un psychiatre américain et spécialiste du sommeil du *National Institute of Mental Health*. Le Dr. Wehr avait mené une expérience consistant à priver de lumière artificielle quinze jeunes hommes volontaires, quatorze heures par jour pendant un mois. Il avait constaté que, au bout de trois semaines environ, les participants dormaient en moyenne huit heures par nuit, mais en deux blocs séparés par une période d'éveil calme[4]. C'était presque exactement ce que je lisais dans mes sources de l'époque moderne ! Je l'ai immédiatement contacté. Nous étions tous les deux très excités par la convergence de nos recherches ! Je suis très reconnaissant à la communauté médicale d'avoir beaucoup soutenu mon travail, autant sinon plus que de la communauté historienne, à vrai dire.

La distinction entre le jour et la nuit peut sembler une évidence naturelle, une expérience ordinaire de tout un chacun. Pourtant, à vous lire, on se rend compte qu'il n'est pas si simple de définir la nuit, de la délimiter ni même d'en

nommer les différentes phases. Qu'est-ce qui « fait » la nuit ? L'heure ? La baisse de luminosité ? Le changement des activités ?

Cela a été une vraie difficulté pendant l'écriture du livre. Mais je suis finalement revenu à une évidence : ce qui fait la nuit, c'est l'obscurité. Même si, bien sûr, cela n'a pas le même sens dans des régions comme la Scandinavie où la nuit estivale reste claire. L'absence de lumière était l'élément qui avait le plus d'impact sur l'activité humaine. Elle influait sur le régime alimentaire, sur les pratiques vestimentaires, sur les comportements, sur l'attitude face aux autorités, etc.

← Gustav Adolf Hallqvist allumant sa dernière lanterne à Stockholm le 18 décembre 1953. © photographie Gunnar Lantz, *Svenska Dagbladet*, The City Museum of Stockholm.

Vos travaux (et ceux des autres historiens ayant étudié la question) ont démontré un fait majeur : il y a une historicité de la nuit, de sa perception, de la façon de la vivre[5]. La nuit de nos ancêtres n'était pas la nôtre. Vous avez porté votre regard sur celle des XVI^e^, XVII^e^ et XVIII^e^ siècles : par quels traits majeurs cette nuit ancienne différait-elle de celle d'aujourd'hui ?

La peur. Si je ne devais souligner qu'une caractéristique, ce serait celle-ci. Les peurs anciennes provenaient de menaces aussi bien imaginaires que réelles. La nuit était le royaume du diable et de ses suppôts, or le diable était une figure de plus en plus présente dans les esprits depuis la fin du Moyen Âge. C'est le début de l'époque moderne – et non le Moyen Âge – qui a vu se déployer les grandes chasses aux sorcières, dont le sabbat était censé se dérouler une fois la nuit tombée. La nuit suscitait aussi des peurs d'ordre moral, puisqu'on l'associait au crime. On redoutait aussi l'air de la nuit, que l'on pensait toxique. Si l'on était contraint de sortir, on relevait son col pour s'en prémunir autant que pour se protéger du froid. On maintenait les portes et fenêtres fermées, même lorsque la température était chaude. Obligés de partager une chambre une nuit, John Adams et Benjamin Franklin se sont disputés à ce sujet : John Adams, animé par cette peur ancestrale, voulait fermer la fenêtre, tandis que Benjamin Franklin, plus au fait des avancées scientifiques de son temps, voulait au contraire laisser circuler l'air dans la pièce ! On craignait aussi l'incendie car une bougie oubliée ou un feu de cheminée mal maîtrisé pouvait entraîner une catastrophe. Malgré les précautions que l'on prenait, ce genre d'accident n'était pas rare. Beaucoup de villes européennes ont connu de très grands incendies, surtout la nuit – le plus célèbre est le Grand incendie de Londres en 1666 –, cette peur n'avait donc rien d'irrationnel. C'est pour conjurer la peur que, à la nuit tombée, on organisait souvent des rassemblements avec la famille, les amis, les voisins. Le groupe était un gage de sécurité.

La question de la diffusion de l'éclairage artificiel, et plus encore de l'éclairage électrique, est cruciale. Dans *At Day's Close*, vous mettez en évidence un assaut historique contre « le règne de la nuit » entre 1730 et 1830, dans les villes au moins. Comment expliquer cet assaut ?

L'illumination artificielle a en effet bouleversé la nuit en faisant disparaître l'obscurité que connaissaient nos ancêtres. Dans les villes, le changement commence à partir de la fin du XVII^e^ siècle. Les municipalités se mettent à organiser l'éclairage public, à payer du personnel dédié à cette tâche. Illuminer les

rues devient une responsabilité publique. Il y a bien sûr un aspect technique à prendre en compte pour comprendre cette évolution : la sophistication croissante des luminaires a facilité la circulation nocturne. Mais l'éclairage public est aussi très lié à la question du maintien de l'ordre et à la professionnalisation des forces de l'ordre. Les anciens veilleurs de nuit, souvent âgés, avaient pour seule fonction de repérer les départs de feu, ils n'étaient pas chargés de lutter contre le crime. Cela a changé avec la mise en place des forces de police – très tôt en France mais seulement à la fin des années 1820 à Londres, pour faire face à une recrudescence des activités criminelles dans les rues de la ville, la nuit. Éclairage public et violence urbaine ont partie liée. La lumière artificielle a encouragé les gens à sortir dans les rues après la tombée du jour, que ce soit pour faire du shopping, pour retrouver des amis, pour aller au spectacle, etc. Plus de monde dans les rues, c'était plus de témoins des agressions et plus de personnes susceptibles de s'interposer. Au fond, la question était : qui règne sur la nuit urbaine ? Est-ce que ce sont les classes moyennes, désireuses de circuler dans une ville illuminée pour se livrer à toutes sortes d'activités ? Ou bien est-ce que ce sont les « marges » de la société, bandes de jeunes hommes, voleurs, etc. ? La diffusion de l'éclairage artificiel dans les villes est indissociable de cette bataille pour la maîtrise de l'espace urbain.

Bien sûr, de nombreux espaces n'ont pas profité tout de suite de l'éclairage public : les campagnes et de nombreuses rues urbaines étaient encore sombres la nuit au XIX^e^ siècle. Mais l'éclairage artificiel n'a cessé de repousser la nuit, à tel point qu'on peut se demander si la distinction entre le jour et la nuit ne va pas finir par disparaître. Depuis 20 ans, un nombre incroyable de services sont disponibles 24h/24. Au moins 20 % des travailleurs américains travaillent de nuit. Dans les années 1990, les Russes ont même expérimenté un système de miroirs placés en orbite destinés à réfléchir la lumière du soleil de façon à réduire l'obscurité nocturne dans la partie nord du pays ! Heureusement, le projet a été un échec.

L'édition française de deux de vos articles majeurs sur le sommeil, parue en 2021 aux éditions Amsterdam, est postfacée par Matthew Wolf-Meyer. Il politise nettement la question en liant les évolutions du sommeil que vous avez mises au jour et le développement du capitalisme. Ce dernier aurait « transformé l'ordre de la vie quotidienne au XIX^e^ siècle » et se serait immiscé jusque dans nos draps en façonnant nos pulsions biologiques, notre rythme de sommeil. L'industrialisation aurait « remodelé la biologie humaine ». Cette lecture est-elle aussi la vôtre ?

Je suis très heureux d'avoir demandé à Matthew d'écrire la postface. Je l'ai rencontré en Allemagne, c'est un anthropologue et, de ce fait, il a une approche du passé plus théorique que celle qu'ont la plupart des historiens. En lui demandant d'écrire ce texte, je savais qu'il adopterait une perspective plus abstraite. J'ai le plus grand respect pour l'analyse, même si, personnellement, je préfère employer le terme d'industrialisation plutôt que celui de capitalisme pour expliquer la transformation du sommeil au cours du XIX^e^ siècle.

Il est certain que l'industrialisation a trouvé un allié précieux dans la diffusion de l'éclairage artificiel. Celui-ci a produit d'importants changements physiologiques en modifiant le rythme circadien des individus. La lumière artificielle agit comme une véritable drogue pour notre corps. Au temps de l'industrialisation,

elle a aussi facilité le travail de nuit dans les usines et, en allongeant le temps d'ouverture des commerces, elle a renforcé la capacité des acheteurs à consommer. Ses implications économiques ont donc été majeures. D'un point de vue culturel, la lumière artificielle a aussi contribué à la valorisation de l'efficacité et à la relégation du sommeil au rang de « mal nécessaire », tout particulièrement aux yeux de la classe moyenne. On a alors vu se développer une société du « lever tôt », avec un nombre croissant de dormeurs refusant le second sommeil, jugé inutile et même préjudiciable à une journée bien remplie. Ce refus a contribué à la disparition progressive du sommeil biphasique par l'extension du premier sommeil aux dépens du second et de la période d'éveil intermédiaire. Les dormeurs ont aussi eu tendance, grâce à la lumière artificielle, à aller se coucher plus tard, alors qu'ils devaient toujours se lever à la même heure le matin pour aller travailler. Tout cela a raccourci le temps passé à dormir et a consolidé le sommeil en un seul bloc, tout en raccourcissant les phases de sommeil paradoxal.

Avant même les changements induits par l'industrialisation, la nuit était traversée de clivages sociaux. La nuit des plus humbles n'était pas celle des élites. Sa réalité matérielle (éclairage, chauffage, qualité de la literie…), la place qu'y tenaient le travail, les loisirs et les pratiques de sociabilité, etc., traçaient des frontières sociales très sensibles. Vous écrivez cependant que la nuit pouvait aussi « révolutionner le paysage social ». De quelle façon ?

Pour la plupart des classes sociales, la nuit offrait une liberté et une autonomie inédites. Le contrôle qu'exerçaient dans la journée les parents, les maîtres, les employeurs, etc. avait tendance à se relâcher. On choisissait plus les personnes que l'on fréquentait, en règle générale des pairs plus que des supérieurs. L'anonymat était aussi plus grand. Au sommet de la hiérarchie sociale, les aristocrates étaient plus enclins à échapper aux contraintes de l'étiquette de la cour en fréquentant les tavernes et les bordels. À l'autre extrémité de l'échelle sociale, à la faveur de l'obscurité, les pauvres étaient moins exposés aux moqueries sur leurs vêtements troués, tout comme les personnes difformes, alors nombreuses du fait de maladies invalidantes. Dans les plantations américaines, un maître disait de ses esclaves : « la nuit est leur jour ». Ils profitaient en effet de l'obscurité pour rejoindre des proches dans des plantations voisines et revenaient aux premières lueurs du jour. Ce qui pourrait d'ailleurs expliquer ce que les maîtres voyaient, dans la journée, comme de la paresse : la somnolence diurne était plutôt le fait du manque de sommeil pendant la nuit, lorsque celle-ci permettait de s'affranchir durant quelques heures de la condition servile. Les conditions de vie misérables dans les cases des esclaves ajoutaient encore à la privation de sommeil.

La nuit pouvait aussi être propice à la révolte populaire, à la rébellion. L'obscurité profitait aux conspirateurs et bien des actes de vandalisme avaient lieu la nuit. Les *Whiteboys*, ces métayers irlandais qui, au début des années 1760, réclamaient l'abolition des corvées et la suppression des pâtures encloses, attendaient la nuit pour détruire les barrières dont ils contestaient l'existence. Et lors des révoltes urbaines, les lanternes et réverbères étaient les premières cibles : il s'agissait pour les insurgés de ne pas être vus ou reconnus, en plus de constituer une violence symbolique contre un objet associé aux autorités. Peut-être le lien de la nuit au monde surnaturel et à la magie donnait-il en outre aux acteurs l'impression d'avoir des pouvoirs plus étendus qu'en journée.

Quittons maintenant le champ du social pour toucher au monde de la sensibilité. Je me permettrai de reprendre ici la question formulée, dans un ouvrage collectif consacré aux « nuits historiques », par un autre grand historien de la nuit, Alain Cabantous : « en quoi l'environnement nocturne engendre-t-il des particularités qui redessineraient alors « le champ des émotions » (Arlette Farge) au regard du rythme diurne[6] ? »

Dans l'obscurité, l'affaiblissement de la vue fait que tous les autres sens prennent de l'importance, or ces autres sens sont plus émotionnels. Quand une bougie éclaire seule une pièce, on se rapproche et on est alors plus sensible aux contacts physiques, aux odeurs, aux paroles prononcées. D'ailleurs, aujourd'hui, certains bars et restaurants créent une ambiance intimiste en baissant les lumières ! La lumière tamisée encourage l'intimité, elle autorise une proximité propice à la séduction et à la romance. Ce qui ne veut pas dire qu'il faille minimiser la prévalence de la peur à la tombée de la nuit. Mais les ménages préindustriels avaient l'habitude d'affronter les dangers de la nuit. En faisant appel à l'ingéniosité et à une sagesse populaire ancestrale, les individus parvenaient à jouir d'une plus grande liberté – libérés la nuit des contraintes comme des protections de la vie quotidienne.

Venons-en maintenant au vêtement et à son rapport à la nuit. Vous l'abordez assez rapidement dans *At Day's Close*, que ce soit pour évoquer les vêtements portés (ou non !) pour dormir ou des vêtements enfilés à l'occasion d'un déplacement nocturne. D'après vous, y avait-il des pratiques vestimentaires spécifiques à la nuit, à l'époque moderne ? Ou, plus largement, que faisait alors la nuit au vêtement ?

Cela avait un effet surtout lorsque l'on devait quitter son domicile et qu'il fallait se protéger de l'air de la nuit. Plus que jamais, il importait de se protéger la tête, le cou, le visage. Le souci de l'apparat, de la netteté, tendait à céder le pas à la nécessité pratique. Dans l'obscurité, un vêtement abîmé, mal coupé, délavé, était moins honteux qu'en plein jour. Même les riches, lorsqu'ils n'avaient pas à faire étalage de leur statut social, préféraient la nuit porter des vêtements pratiques. Pour les élites sociales, la vogue des mascarades nocturnes, au XVIII[e] siècle, permettait aussi des jeux vestimentaires. Le temps de la fête, on faisait mine d'abandonner son statut social, la duchesse devenait laitière, le marquis devenait paysan… mais dans de luxueux costumes qui ne laissaient guère de doute sur la réalité des rangs !

Une question qui me fascine, ce sont les effets des conditions d'éclairage sur le chatoiement des étoffes. Un même tissu n'a pas le même rendu visuel selon qu'on le voit à la lumière du jour, à la lueur d'une bougie ou sous l'éclat d'une ampoule électrique ! Or beaucoup de choses changent à l'époque moderne : prolifération des luminaires dans les intérieurs les plus cossus, diffusion, dans les mêmes intérieurs, des miroirs qui peuvent en démultiplier les effets, engouement des élites pour les loisirs vespéraux ou nocturnes, diversification extraordinaire des tissus (des plus luxueux aux tissus mélangés plus accessibles) et des produits textiles… Les sources que vous avez consultées évoquent-elles une vibration particulière des vêtements portés la nuit, du fait de la lumière artificielle ?

Je n'ai pas trouvé grand-chose sur le sujet des différents tissus. Mais peut-être est-ce là l'effet d'une négligence dans mes lectures car je ne m'étais pas posé la question ! Il faudrait sans doute aller voir dans des sources descriptives comme les journaux de voyage et même dans les œuvres de fiction, on y trouverait peut-être quelques éléments. En tout cas, il est certain que l'usage de luminaires plus rustiques créait une ambiance lumineuse tout à fait différente de celle dont nous avons l'habitude. Ne serait-ce que parce qu'une bougie ou une lampe à huile n'éclaire guère plus que la face d'une personne, d'un meuble, et laisse le reste dans l'obscurité alors que l'éclairage moderne offre une perspective multidimensionnelle.

Pour finir, une question plus personnelle. Rassurez-vous, je ne vous demanderai pas si, comme Marilyn Monroe, vous ne dormez qu'avec quelques gouttes de Chanel N° 5 ! Toutefois, avez-vous dans votre garde-robe un vêtement que vous associez à la nuit, ou à une nuit en particulier ?

[Avec un sourire :] Je souffre d'un trouble du sommeil appelé « trouble du comportement en sommeil paradoxal ». Avant que l'on me prescrive le traitement approprié, je vivais physiquement mes rêves. Une nuit, j'ai rêvé que j'étais en train de jouer au football américain et, au lieu de saisir un joueur adverse, j'ai « plaqué » ma table de nuit. Tombé par terre, j'ai vivement regretté de ne pas avoir porté un casque et des épaulières au lit. Ma femme a suggéré qu'il était peut-être temps de dépoussiérer les barrières de lit des enfants. ✸

Notes

1 A. Roger Ekirch. *At Day's Close: Night in Times Past*, New York, W. W. Norton & Company, 2005.

2 A. Roger Ekirch, *La Grande Transformation du sommeil. Comment la Révolution industrielle a bouleversé nos nuits*, Paris, Éditions Amsterdam, 2021. Les deux articles traduits dans ce volume sont : « Sleep We Have Lost: Pre-industrial Slumber in the British Isles », *American Historical Review*, vol. 106, n° 2, 2001, p. 343-386 et « The Modernization of Western Sleep: Or, Does Insomnia Have a History? », *Past & Present*, n° 226, 2015, p. 149-192.

3 Robert Muchembled, *La Violence au village. Sociabilité et comportements populaires en Artois du XV^e^ au XVII^e^ siècle,* Turnhout, Brepols, 1989 ; Hugo Matthiessen, *Natten: studier i gammelt byliv*, Gyldendal, 1914.

4 Voir Thomas A. Wehr, « In short photoperiods, human sleep is biphasic », *Journal of Sleep Research*, vol. 1, n° 2, 1992, p. 103–107.

5 Citons ici les travaux de Simone Delattre (*Les Douze heures noires. La nuit à Paris au XIX^e^ siècle*, Paris, Albin Michel, 2000), d'Alain Cabantous (*Histoire de la nuit, XVII^e^-XVIII^e^ siècles*, Paris, Fayard, 2009) ou de Craig Koslofsky (*Evening's Empire: A History of the Night in Early Modern Europe*, Cambridge, Cambridge University Press, 2011).

6 Alain Cabantous (dir.), *Les Ombres de Clio. Les nuits historiques existent-elles ? (XVI^e^-XX^e^ siècle)*, Paris, CNRS éditions, 2018.