

**« Avec les soucis que j’ai, c’est la nuit que ma tête travaille »**

**Insomnies maternelles et nuits maternantes dans les quartiers nord de Marseille**

Arianna Cecconi

*Émulations - Revue de sciences sociales*

2020, n° 33, « La nuit urbaine. Un espace-temps complexe entre opportunités et inégalités ».

Article disponible à l’adresse suivante

---

<https://ojs.uclouvain.be/index.php/emulations/article/view/cecconi>

Pour citer cet article

---

Arianna Cecconi, « ‘Avec les soucis que j’ai, c’est la nuit que ma tête travaille’. Insomnies maternelles et nuits maternantes dans les quartiers nord de Marseille », *Émulations*, n° 33, Mise en ligne le 15 juin 2020.  
DOI : 10.14428/emulations.033.06

Distribution électronique : Université catholique de Louvain (Belgique) : [ojs.uclouvain.be](https://ojs.uclouvain.be)

© Cet article est mis à disposition selon les termes de la Licence *Creative Commons Attribution, Pas d’Utilisation Commerciale 4.0 International*. <http://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>

Éditeur : Émulations – Revue de sciences sociales / Presses universitaires de Louvain  
<https://ojs.uclouvain.be/index.php/emulations>

ISSN électronique : 1784-5734

# « Avec les soucis que j'ai, c'est la nuit que ma tête travaille »

## Insomnies maternelles et nuits maternantes dans les quartiers nord de Marseille

---

Arianna Cecconi<sup>1</sup>

**[Résumé]** Cet article propose d'explorer le sommeil urbain en tant que sujet social, influencé par des représentations, des variations matérielles et environnementales, ainsi que par les inégalités sociales et de genre. Dormir se construit et se transmet à partir de « techniques de sommeil » (Mauss, 1936) et de conceptions liées au monde de la nuit, qui varient selon les contextes et les époques. Les interlocutrices principales de cette recherche sont des mères d'enfants en bas âge vivant dans le 15<sup>e</sup> arrondissement de Marseille. Leurs parcours croisent expériences migratoires et expériences de la maternité dans un contexte urbain précaire, souvent propice à l'isolement. Elles doivent apprendre à dormir à leurs enfants et peuvent se retrouver prises entre différentes représentations et savoirs, sources de malentendus et d'incertitudes. La nuit, pour elles, n'est ni l'espace-temps du travail, ni celui du loisir, ni celui du sommeil.

**Mots-clés :** sommeil, maternité, banlieue, nuit, migration.

**« With all the worries I have, my head works at night ».**

***Maternal sleeplessness and mothering nights in Marseille's northern districts***

**[Abstract]** This paper seeks to explore urban sleep as a social subject influenced by representations, material and environmental variations, as well as social and gender inequalities. Sleeping is built upon and transmitted from « sleep techniques » (Mauss, 1936) and conceptions related to the world of night, which vary according to context and time. The main interlocutors of this research are mothers of young children living in the 15th arrondissement of Marseille. Their walks of life intersect migratory and motherhood experiences in a precarious urban context, often prone to isolation. They have to teach their children to sleep and may find themselves trapped between different representations and knowledge, which are sources of misunderstandings and uncertainties. For them, the night is neither the space-time of work, nor that of leisure, nor that of sleep.

**Keywords:** sleep, maternity, suburb, night, migration.

### Introduction

C'est la nuit. 15<sup>e</sup> arrondissement de Marseille, cité parc Kallisté. Samia cherche à s'endormir, mais le volume de la télévision de son voisin est trop fort. Elle a les yeux fermés et pourtant elle a l'impression de regarder le même film que dans l'appartement d'à côté. Le mur qui les sépare est trop fin, fin comme du papier. Cette nuit, ce sont les bruits de la télé, d'autres nuits, les voix des voisins qui se disputent. Elle se retourne plu-

---

<sup>1</sup> ENSAM (École nationale d'architecture de Marseille) et Centre Norbert Elias, EHESS Marseille, France.

sieurs fois dans son lit, puis elle finit par mettre un casque et écoute le Coran. Dans un autre appartement de la même cité Kallisté, Rumila ne parvient pas à dormir non plus. Elle est très fatiguée, mais une fois allongée dans son lit, son corps n'arrive pas à s'abandonner au sommeil. Elle est au revenu de solidarité active (RSA), avec quatre enfants. Elle passe la plupart de ses journées à la maison, mais elle n'arrive jamais à se reposer. Il est 22 h, elle vient d'endormir les plus petits, l'aîné est encore devant son téléphone. Rumila sent comme des piqûres sur la tête, une petite bête qui marche. Punaises de lit ? Ennemies du sommeil, elles sont les habitantes invisibles de la cité. Elles sont partout. Rumila se gratte, mais cette fois elle pense que le petit animal qui l'embête est plutôt dans sa tête. S'agit-il de ses préoccupations ? C'est la nuit, il faut dormir et pourtant plusieurs habitantes de la cité Kallisté n'y parviennent pas.

Considérer la nuit comme une « parenthèse » dans les rythmes et dynamiques de la vie sociale semble être une des explications à l'indéniable décalage entre la production de recherches sur la dimension diurne de la société et celles concernant sa face nocturne. Certes, ces dernières années, des chercheurs issus de diverses disciplines ont investi et questionné de plus en plus l'espace-temps nocturne (Galinié *et al.*, 2010) : la nuit a été ainsi appréhendée sous l'angle du travail (Lallement, 2003 ; Menoux, 2017), du loisir (Pourtau, 2009) ou encore des interactions dans l'espace public (Candela, 2017 ; Fouquet, 2017). Néanmoins, malgré la richesse de ces contributions, un grand protagoniste de la nuit est souvent oublié : le sommeil. Roger Bastide avait déjà avancé une critique à ce propos : « La sociologie ne s'intéresse qu'à l'homme éveillé, comme si l'homme endormi était un homme mort » (1967 : 177). Depuis, si des travaux majeurs ont mis en lumière la façon dont le sommeil apparaît comme une activité qui se transforme et se transmet selon des variables tant socioculturelles que de genre (Glaskin, Chenhall, 2013) et à quel point sa structure est influencée par les enjeux et rythmes de la société capitaliste (Wolf-Meyer, 2012), cet objet de recherche reste un sujet d'étude encore marginal, principalement investi par les recherches en médecine plutôt qu'en sciences sociales.

Cet article se propose d'explorer la nuit urbaine sous l'angle du sommeil, entendu comme une activité à part entière, influencée tant par des variations matérielles et environnementales que par des inégalités sociales. Il cherche aussi à interroger et comprendre, à partir d'un regard ethnographique, des données qui sont présentées comme inquiétantes au niveau national. En effet, selon l'Institut national du sommeil et de la vigilance, 32 % des Français déclarent souffrir de troubles de sommeil et consommer des hypnotiques<sup>2</sup>. Dormir tout au long de la nuit ne semble pas aller de soi et le sommeil constitue un enjeu de santé publique<sup>3</sup>.

<sup>2</sup> INPES (Institut national de prévention et d'éducation pour la santé), « Les Français et leur sommeil », dossier de presse, 2008.

<sup>3</sup> L'ampleur des plaintes liées au sommeil mobilise ces dernières années l'attention de médecins, neurologues, et de nombreux professionnels de l'assistance sociale. Le manque chronique de sommeil peut en effet conduire à d'importantes pathologies (obésité, état dépressif, altération des fonctions cognitives, comportements addictifs, troubles de la mémoire, troubles de l'attention, etc.). Les altérations du sommeil ne se limitent donc pas à des pathologies physiologiques et indi-

Le sommeil sera aussi appréhendé sous l'angle des enjeux liés à sa transmission, car les interlocutrices principales de cette recherche sont des mères d'enfants en bas âge<sup>4</sup>, vivant majoritairement seules avec leurs enfants dans les « quartiers nord » de Marseille<sup>5</sup>. La maternité véhicule de fait des bouleversements notables du rythme veille/sommeil et les mères sont, parallèlement, les *référentes* de l'apprentissage du sommeil de leur enfant. La nuit pour elles, n'est ni l'espace-temps du travail, ni celui du loisir, ni celui du sommeil. Mais les altérations de leur sommeil ne semblent pas seulement liées à la période de la maternité ou à des raisons neurophysiologiques. Dans quelles conditions dorment-elles ? Comment apprennent-elles à dormir à leurs enfants ? Comment les altérations de leur sommeil dévoilent-elles des dynamiques sociales et les enjeux d'un territoire ?

Outre le fait de vivre dans la même cité, dans des logements souvent insalubres, la plupart des mères rencontrées ont en commun d'avoir connu des parcours migratoires. Dès lors, dans quelle mesure les différences socioculturelles peuvent influencer les représentations et les pratiques du sommeil ? Ces mères ont appris à dormir dans un autre pays (pour la majorité aux Comores et au Maghreb), certaines dans des milieux ruraux, et se sont retrouvées dans une situation où elles étaient contraintes d'apprendre à leurs enfants à dormir ainsi qu'à adapter leur sommeil à un contexte urbain précaire (Lees, 2014).

L'observation participante lors des moments de vie collective à la cité (préparation d'un repas ou d'une activité du centre social, café avec les parents à l'école maternelle, etc.), des conversations informelles ainsi que trente entretiens individuels<sup>6</sup> avec les mères constituent le cadre méthodologique de cet article. L'étude du sommeil m'a poussée à des expérimentations méthodologiques qui seront explicitées dans la première partie de ce texte. Il s'agira dans un second temps de décrire les lieux où les mères dorment (cité Kallisté) pour analyser l'articulation entre nuit, sommeil, maternité, vie précaire, et territoire. En explorant leurs « techniques », leurs histoires, ainsi que leurs conceptions du sommeil et sa transmission, j'examinerai, dans la dernière partie, les

---

viduelles, mais deviennent un problème de santé publique. Voir à ce titre Léger D., Bourdillon F. (2019), « Le déclin du temps de sommeil en France n'est pas une fatalité », *Bulletin épidémiologique hebdomadaire*, Santé publique France, mars.

<sup>4</sup> Les mères rencontrées ont entre 20 et 50 ans et leurs enfants sont âgés de 0 à 3 ans environ, même si certaines mères ont aussi parfois des enfants plus âgés. Les personnes interrogées ne sont que des femmes et des mères, et ce pour deux raisons principales. Mon terrain s'est avant tout focalisé sur les ateliers sommeil qui n'accueillaient que les mères et non les pères. D'autre part, s'agissant en grande partie de familles monoparentales, les pères étaient le plus souvent absents du foyer.

<sup>5</sup> Dans le 15<sup>e</sup> arrondissement, à partir des années 1970 ont été construites les premières cités de Marseille, qui ont accueilli et regroupé une grande partie de la population migrante, dans des conditions précaires.

<sup>6</sup> La recherche ethnographique présentée dans cet article a débuté en 2013 dans le cadre d'un contrat postdoctoral à l'IMÉRA (Institut d'études avancées Aix-Marseille) et s'est déroulée principalement dans la cité Kallisté. Plusieurs entretiens ont également été menés dans les cités Plan d'Aou, Bricarde et Castellane qui se trouvent aussi dans le 15<sup>e</sup> arrondissement de Marseille.

possibles décalages et incompréhensions avec les représentations et préconisations sur le sommeil apportées par les structures de santé et les pouvoirs publics.

## 1. Imaginer la nuit et le sommeil des autres : un enjeu méthodologique

En 2013-2014, j'ai débuté une ethnographie sur les rêves dans le contexte urbain de Marseille, celui du 15<sup>e</sup> arrondissement (Cecconi, à paraître). Je voulais appréhender les rêves comme le miroir d'un vécu collectif, d'une expérience sociale et des caractéristiques d'un territoire, en m'inspirant de l'idée pionnière de l'historienne Charlotte Beradt (2004 [1943]) qui conçoit les rêves comme des « sismographes » enregistrant les effets des événements sociopolitiques sur chaque être humain. L'historienne montre comment, sous le Troisième Reich, certaines personnes rêvaient d'être juifs alors qu'elles ne l'étaient pas, d'autres parlaient en rêve dans une langue incompréhensible par peur d'être espionnées : « Je rêve que je ne rêve plus que de carrés, de triangles [...] parce qu'il est interdit de rêver » (Beradt, 2004 [1943] : 87). Les rêves devenaient alors politiques. Si dans les sociétés européennes l'autorité sur le rêve a été longtemps détenue par les disciplines psychologiques et qu'il a été considéré comme un point d'accès à l'individu, depuis l'œuvre de Beradt, plusieurs recherches ont envisagé l'étude des rêves comme une porte d'entrée pertinente pour étudier plus largement la société (Bilhaut, 2003 ; Galinier *et al.*, 2010 ; Lahire, 2018). Dans la cité Kallisté, les rêves qui m'ont été racontés témoignaient de l'étroite relation entre rêves et espaces de vie. Souris, rats et cafards apparaissaient ainsi autant comme des présences réelles dans les logements de la cité que comme protagonistes oniriques. De nombreux rêves étaient constitués d'ascenseurs en panne, de dealers qui rentrent dans les appartements, du bus 97 qui relie Kallisté au centre-ville n'arrivant pas. Ces dysfonctionnements et les conditions précaires de vie et de logement qu'ils soulignent deviennent une matière onirique collective. Les rêves apparaissent comme des « sismographes », caractéristiques socioéconomiques d'un territoire.

Par la suite, c'est au cours de discussions informelles et d'entretiens sur les rêves que la question du sommeil a émergé : plusieurs habitantes se plaignaient de moins rêver parce qu'elles dormaient mal. Ce même constat avait été mis en avant par les professionnels de diverses structures du territoire que j'avais pu rencontrer et interviewer lors de mon terrain (centre social, Protection maternelle et infantile – PMI, écoles). Ma recherche sur les rêves s'est alors étendue à la dimension nocturne dans un sens plus large et a débouché sur une recherche-action sur le sommeil. En collaboration avec le docteur Marc Rey, directeur du centre du sommeil de l'hôpital de la Timone à Marseille, la psychologue Frédérique Fabre et l'artiste Tuia Cherici, nous avons imaginé un cycle d'« ateliers sommeil<sup>7</sup> », chacun structuré autour d'une thématique spécifique liée au sommeil. Les ateliers étaient pensés comme un lieu de recherche permettant

<sup>7</sup> Chaque cycle d'ateliers prévoit entre 7 et 10 rencontres avec un même groupe de 10 mères et leurs bébés. Les responsables des structures peuvent aussi participer aux rencontres.

de collecter des données sur le sommeil ainsi que sur ses variables environnementales et socioculturelles. C'était aussi un lieu d'action, où l'on se proposait de co-construire, avec les participantes<sup>8</sup>, des formes de soutien<sup>9</sup> face aux altérations du sommeil qu'elles vivaient. En 2016 et 2017, un premier cycle d'ateliers a été réalisé dans la cité Kallisté.

Assises sur des tapis dans la salle du centre social, les mères et habitantes du quartier ont partagé leurs pratiques de sommeil, leurs vécus nocturnes et leurs difficultés à dormir. C'est à travers leurs paroles que j'ai imaginé leurs nuits, car je n'ai jamais dormi dans la même chambre qu'elles. Faire l'expérience des lieux, des gestes et pratiques du sommeil s'est révélé moins aisé dans cette ethnographie urbaine qu'au cours de mes recherches précédentes dans des contextes ruraux en Italie, au Pérou et en Espagne où j'étais hébergée au sein des foyers familiaux (Cecconi, 2011 ; 2016). À Marseille, quand je rendais visite aux habitantes dans les appartements de Kallisté, j'étais plutôt reçue dans le salon ou dans la cuisine, ou, le plus souvent, dans les espaces publics de la cité.

En étudiant l'univers onirique, je m'étais questionnée sur l'impossibilité d'une observation participante aux rêves des autres (Cecconi, Cherici, 2019). Cette impossibilité qui, dans le cas des rêves, était d'ordre phénoménologique et ontologique, touchait plutôt aux frontières de l'intime dans le cas du sommeil. J'utilise ainsi le terme d'« imagination participante » plutôt qu'observation participante dans cet article, pour caractériser l'enjeu méthodologique central de cette recherche sur la nuit. C'est dans ce cadre que, pour mieux imaginer, la relation avec la pratique artistique est devenue fondamentale. Depuis 2010, je collabore avec l'artiste Tuia Cherici, une longue amitié nous ayant permis au fil des années de bien connaître nos pratiques respectives et de les croiser. Nous avons créé par exemple un dispositif nommé *Oniroscope* pour partager collectivement les expériences oniriques. Il s'agit d'abord de constituer un groupe de plusieurs rêveurs<sup>10</sup>. Au fil de la narration par un rêveur, Tuia Cherici réalise et projette des images vidéo, qui cherchent à donner une forme visuelle au récit du rêve. Cela permet d'imaginer avec le rêveur le rêve qu'il est en train de raconter. Quand nous avons commencé les « ateliers sommeil » à Kallisté, l'artiste n'était pas présente, et les difficultés rencontrées avec les mères à parler du sommeil de façon abstraite m'ont montré l'importance de continuer à expérimenter d'autres formes de discussions collectives ou d'entretiens en s'appuyant sur un langage plus large que la parole. Dans les cycles d'ateliers suivants<sup>11</sup>, nous avons donc incorporé la pratique artistique comme outil d'expression et de recherche. Par exemple, au cours des rencontres, nous don-

---

<sup>8</sup> La responsable enfants-familles du centre social de Kallisté avait proposé l'atelier aux mères qui avaient déjà manifesté des troubles du sommeil à l'occasion d'autres activités organisées par le centre social. Les participantes à l'atelier étaient toutes volontaires.

<sup>9</sup> À la fin de chaque séance, la psychologue proposait par exemple l'apprentissage des techniques de relaxation comme outil de récupération face au manque de sommeil.

<sup>10</sup> Nous avons réalisé plusieurs *Oniroscope* dans le 15<sup>e</sup> arrondissement de Marseille avec des groupes différents (au centre social Kallisté la Granière, dans l'école primaire de Kallisté, au centre social de Plan d'Aou, et du Bassin de Séon).

<sup>11</sup> En 2017-2018, nous avons initié deux cycles d'ateliers dans le foyer pour mères mineures Maelis, situé dans le 14<sup>e</sup> arrondissement de Marseille, et à la PMI d'Aubagne.



nions aux mères des poupées en pâte à modeler et des maquettes de chambre de lit qu'elles manipulaient en racontant leurs nuits. Nous avons pu constater que le fait de parler et manipuler en même temps leur permettait de donner beaucoup plus de détails concernant les positions, les perceptions et les vécus de leur sommeil (figure n° 1). D'autres fois, il s'agissait de dessins créés à partir des témoignages et avec lesquels les dormeuses pouvaient interagir en les précisant ou en les corrigeant. Ces supports visuels et plastiques nous ont permis d'affiner « l'imagination participante » aux nuits des autres. C'est donc au cours de la recherche que l'artiste, à partir de nos réflexions collectives, a développé des « arbres du sommeil » qui pouvaient retracer les biographies nocturnes des participantes. L'Arbre prend la forme d'une cartographie mettant en lien la multiplicité des aspects et des expériences du sommeil d'un individu, afin d'en tracer l'histoire. L'Arbre permet ainsi d'inscrire le sommeil dans une dimension relationnelle et collective en devenant un outil de comparaison pour tous celles et ceux qui le regardent (figure n° 2). Plus récemment, une pratique que nous sommes en train de développer est d'utiliser ces Arbres du sommeil afin de connaître plus précisément les histoires nocturnes et le territoire dans lequel les habitants évoluent.



FIGURE N° 1 : UN PORTRAIT DE MES NUITS (PHOTO PERSONNELLE DE TUIA CHERICI)

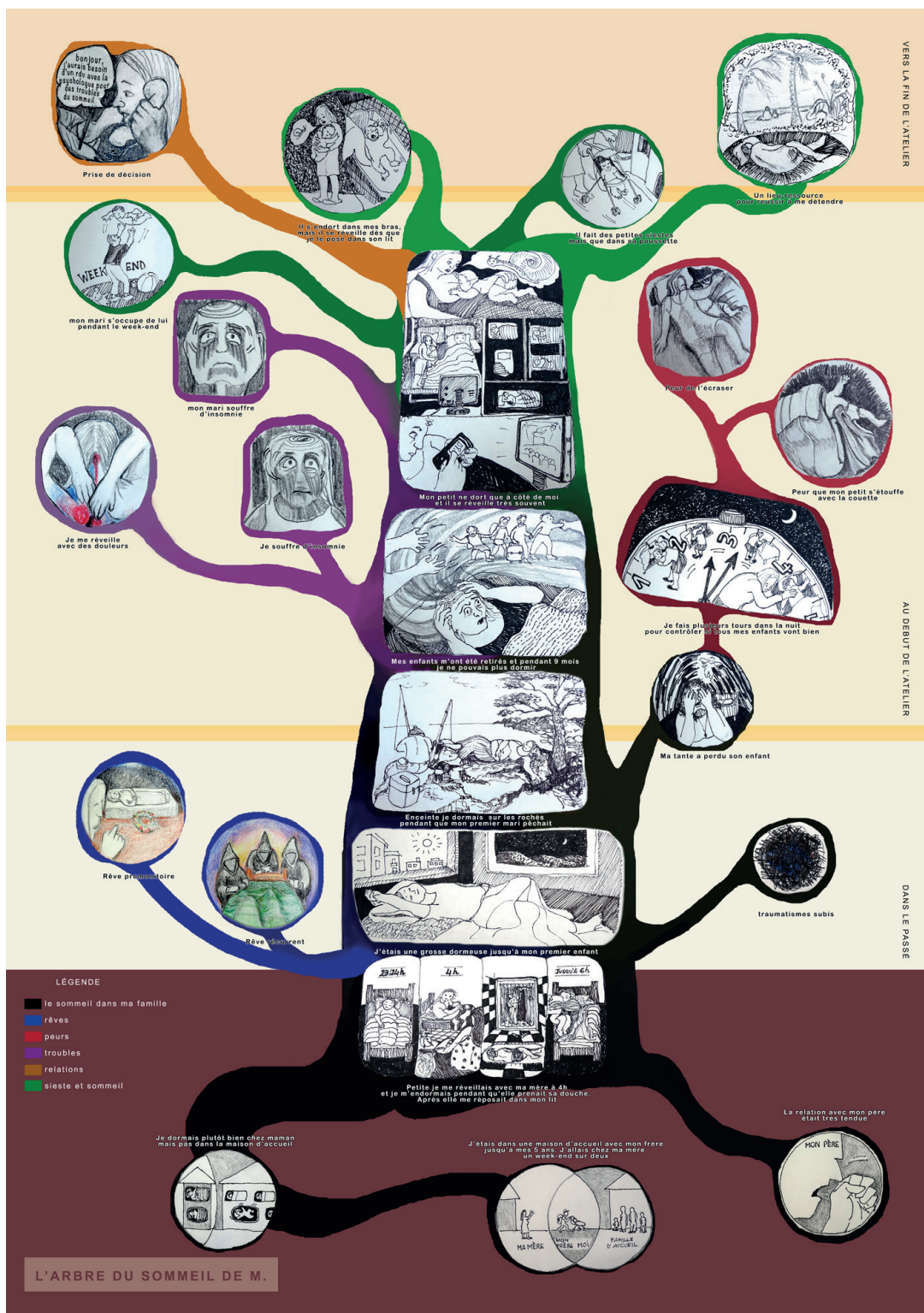


FIGURE N° 2 : ARBRE DU SOMMEIL (PHOTO PERSONNELLE DE TUIA CHERICI)



## 2. Quand le sommeil dévoile un territoire : la nuit à Kallisté

Située derrière l'Hôpital Nord, dans la banlieue « intramuros » (Temime, 1991) de Marseille, la cité Kallisté est une résidence construite dans les années 1960, constituée de neuf immeubles et 753 logements. Kallisté, « la plus belle » en grec ancien, a été construite sur une colline. Depuis les bâtiments les plus élevés, on peut voir la mer, même si la plupart des habitants y vont rarement. Il s'agit d'une copropriété en difficulté depuis vingt ans, à cause de l'insalubrité de certains logements et des problèmes de mise aux normes sur les grands bâtiments. Les démolitions annoncées des bâtiments H et B ont laissé des appartements vides, occupés puis squattés et récemment en grande partie évacués (Peraldi, Samson, 2006 ; Pujol, 2016). La nuit, à Kallisté, il n'y a pas beaucoup d'éclairage public. Après 20 h, pas de commerces ouverts, seulement une salle de jeu<sup>12</sup>. « C'est pas pour rien qu'il n'y a pas la lumière ni dehors ni à l'intérieur des bâtiments<sup>13</sup> », affirme une habitante en suggérant le fait que cette obscurité soit essentielle au trafic de drogue qui s'est implanté de plus en plus dans la cité et représente la principale activité nocturne. Le soir, l'espace extérieur de la cité n'est pas très investi par les habitants de Kallisté, à l'exception de la période du Ramadan qui transforme le visage nocturne de la cité : pendant un mois, tout le monde reste dehors. Autrement, la nuit, qui pendant l'hiver commence vers 18 h, on rentre chez soi. « En bas de chez moi, c'est dangereux, il n'y a pas de poussettes, pas de parc, que des jeunes qui surveillent... ce n'est pas un lieu pour rester<sup>14</sup> », affirme Sabrina. Si les parties communes des bâtiments ne sont ni illuminées ni entretenues, l'intérieur des logements n'est pas non plus confortable.

Dans les immeubles, il n'y a pas d'isolation thermique, les fenêtres laissent passer l'air. Pour se protéger du froid, les habitants doivent boucher les conduits de ventilation. Moisissure, humidité, manque d'aération entraînent beaucoup de problèmes respiratoires. « Les personnes respirent mal car l'air est lourd, chargé d'humidité. Il y a une mauvaise respiration la nuit, les habitants ont beaucoup de bronchites, d'allergies, etc. », témoigne un membre de l'association AMPIL (Action méditerranéenne pour l'insertion sociale par le logement<sup>15</sup>) qui fait des permanences à Kallisté tous les lundis. Johanna Lees, qui a enquêté sur les conditions de logement et la précarité énergétique dans cette cité, montre bien les interactions entre des situations matérielles ou sociales précaires (froid dans les appartements, absence d'électricité, niveau élevé des factures, faiblesse des revenus, absence d'eau chaude ou de chauffage, etc.) et les manières de faire face à ces situations, de les ressentir et de les éprouver (Lees, 2014 : 229). Elle re-

<sup>12</sup> Dans le XV<sup>e</sup>, le village de Saint-Antoine est l'épicentre de la vie nocturne, plusieurs snacks restent ouverts tardivement même si ce sont surtout des jeunes hommes qui les fréquentent (Bouillon, 2000).

<sup>13</sup> Entretien anonyme, Kallisté, 10 mars 2018. Les personnes interrogées seront nommées par leur prénom ou resteront anonymes.

<sup>14</sup> Entretien avec Sabrina, Kallisté, 5 mai 2017.

<sup>15</sup> Sa mission principale est de permettre à des familles démunies, vivant dans des conditions de logement très précaires, d'accéder à un logement adapté. Entretien réalisé le 13 mars 2018.

prend alors l'expression de Gaston Bachelard (2012 [1957]), « être habité » par la précarité énergétique : « Les situations de précarité énergétique impliquent une dimension charnelle et sensitive : ressenti du froid dans le corps, sur les murs de l'appartement, de l'humidité qui pénètre l'espace intérieur et parfois jusqu'aux os » (Lees, 2014 : 235).

Dormir est une des façons nocturnes d'habiter, une action quotidienne qui présuppose en amont une confiance envers le lieu. Lorsque l'on dort, nous perdons le contrôle de l'espace en nous y abandonnant. L'endroit où l'on dort devient non seulement le décor de notre sommeil, mais il est aussi supposé protéger le dormeur. Or, dans la cité Kallisté, les logements dangereux ou inhospitaliers n'aident pas à se sentir en sécurité et à s'abandonner au sommeil. Les appartements n'assurent pas leur fonction de protection vis-à-vis de l'extérieur. La frontière entre le dedans et le dehors devient poreuse, le froid, l'humidité, les bruits et les cris des voisins sont encore plus envahissants et moins supportables la nuit. « Les voisins aussi ne respectent pas, j'entends la télé, ils allument à fond jusqu'à 1 h du matin. J'ai aussi déplacé le lit de l'autre côté du mur mais j'entends pareil. Ils font tout le temps du bruit, je n'arrive pas à dormir », indique une participante d'un « atelier sommeil<sup>16</sup> ».

La cohabitation à plusieurs dans la même chambre influence elle aussi la qualité des nuits et du sommeil. Les appartements sont en copropriété, dont une partie a été rachetée par des marchands de sommeil qui sous-louent parfois le même appartement à plusieurs familles n'ayant pu trouver de HLM. Dans d'autres cas, ce sont les familles qui se sont agrandies, en arrivant parfois à six ou sept enfants sans pour autant trouver de logement plus adapté. « Dans les chambres, il n'y a que des lits, j'ai rarement vu des armoires, des tables de chevet ou bureaux », témoigne une des travailleuses de l'AMPIL qui se rend souvent dans les logements pour vérifier les plaintes des habitants. Dans une chambre, il peut y avoir trois lits superposés de chaque côté du mur. « Généralement, dans le séjour, on ne dort pas ; quand on est dans des situations de suroccupation, c'est plus chargé dans les chambres<sup>17</sup> ».

Les insectes aussi surpeuplent les logements et affectent le sommeil des habitants. Blattes, punaises de lit, cafards, se manifestent surtout la nuit, mais dénoncer leur présence est délicat, car, dans l'imaginaire des habitants, ils sont associés à la saleté. On sait que, dans la cité, nombre de logements sont infestés, mais très peu de plaintes ont été présentées à l'AMPIL. La nuit, quand elles se couchent, certaines mères ont la sensation d'avoir un animal qui marche sur leur tête, des picotements dans le corps. « Moi ici [en indiquant la tête] je sentais que j'avais quelque chose qui pique. Qui gratte<sup>18</sup> », raconte Maida, habitante de la cité, mère de trois enfants, en associant ces sensations au manque de sommeil. « Moi aussi j'ai la sensation d'avoir une petite bête qui marche sur la tête. J'ai demandé à quelqu'un de regarder, mais il n'y a rien », intervient Hasanati, assise à côté d'elle au cours de l'atelier<sup>19</sup>. Cependant, la véritable présence d'insectes

<sup>16</sup> Extrait de discussion collective, atelier sommeil, Kallisté, 5 mai 2017.

<sup>17</sup> Extrait d'entretien avec un membre de l'association AMPIL, 13 mars 2018.

<sup>18</sup> Extrait de discussion, atelier sommeil, Kallisté, 9 juillet 2017.

<sup>19</sup> *Ibid.*

dans les appartements rend fragile et ambiguë la frontière entre sensations réelles et imaginaires.

La multiplicité de contraintes matérielles et les conditions d'insalubrité rencontrées dans la cité Kallisté nous ont alors questionnés sur les types d'informations sur le sommeil et la prévention que nous pouvions transmettre au cours des ateliers. Nous avons remarqué un décalage entre les outils de prévention récupérés au centre du sommeil de la Timone et publiés par l'INSV (l'Institut national de sommeil et de vigilance), composés d'images, d'informations et de conseils proposés sur des flyers (figure n° 3) et les conditions rencontrées et vécues par les habitantes à la cité Kallisté. Nous avons dans les mains un dépliant sur le sommeil qui représentait une maison à trois étages. Chaque appartement avait de grandes chambres dans lesquelles un couple et un enfant en bas âge se reposaient. À Kallisté, cette configuration de l'habitat n'existe pas. Il était donc nécessaire de produire des images sur le sommeil ainsi que des outils d'informations plus proches des réalités quotidiennes vécues par les participantes (habitat, environnement social, etc.), comme un lit partagé par une mère et ses enfants, ou des visages qui expriment la fatigue et l'impossibilité de dormir (figure n° 4).

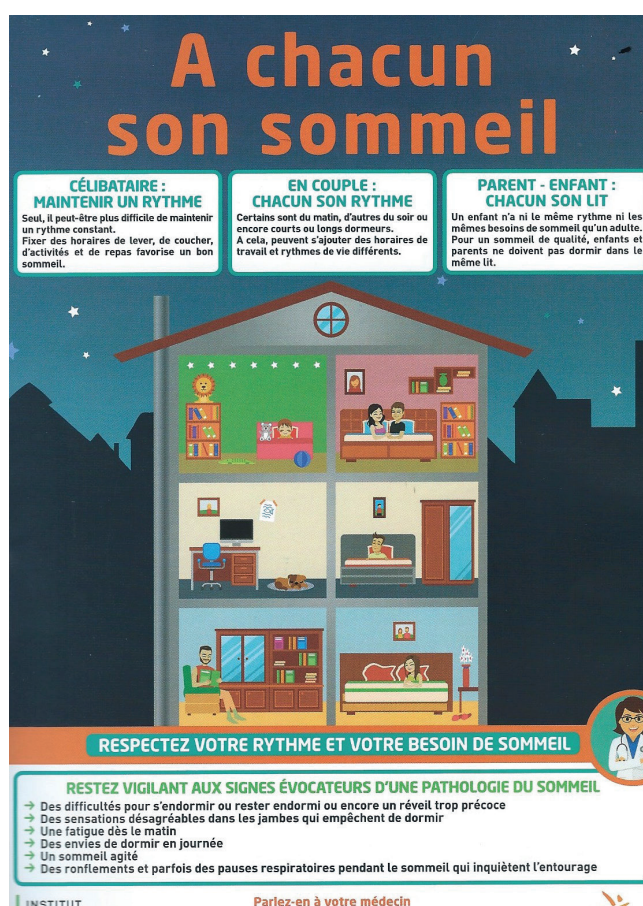


FIGURE N° 3 : FLYER SOMMEIL DE L'INSTITUT NATIONAL DE SOMMEIL ET DE VIGILANCE (INSV)



FIGURE N° 4 : FLYER DE L'ATELIER SOMMEIL (DESSIN DE TUIA CHERICI)

### 3. Le sommeil n'est pas naturel : techniques du sommeil et biographies nocturnes

Marcel Mauss a, le premier, attiré l'attention des anthropologues sur ce qu'il appelait les « techniques du sommeil » (1936), en montrant que dormir se structure et se module différemment selon le lieu de vie (Dibie, 1987 ; Perrot, 2013). Le sommeil est un fait social (Elias, 1973), une activité qui se transforme historiquement (Garnier, 2013), et qui est intrinsèquement liée aux rythmes sociaux et au travail : dormir est différent dans une société agro-pastorale ou dans une société urbaine et industrielle. Néanmoins, au XX<sup>e</sup> siècle, aux États-Unis et en Europe (Wolf-Meyer, 2012), on assiste à la consolidation d'une conception du sommeil (le sommeil durerait huit heures pendant la nuit) qui est présentée comme un référentiel naturel et neurophysiologique. On constate alors l'élaboration et l'imposition d'un régime spatio-temporel normatif lié surtout aux temporalités de la société industrielle, mais revendiqué comme un phénomène naturel. Cette imposition va de pair, comme le souligne l'anthropologue Matthew Wolf-Meyer (2012), avec la production et la diffusion de toute une série de médicaments dont l'objectif est de consolider le sommeil nocturne<sup>20</sup>.

Dans la cité Kallisté, ce n'est pas le travail, mais bien son absence qui semble interférer avec les rythmes veille/sommeil. Le taux de chômage et le taux de familles monoparentales sont très élevés<sup>21</sup>, les femmes se plaignent de passer beaucoup de temps

<sup>20</sup> Les femmes qui ont participé aux ateliers ont déclaré ne pas consommer de médicaments. Au cours de séances, la question des médicaments a été soulevée, car elles se demandaient s'il y avait des médicaments pour faciliter leur sommeil ainsi que celui de leurs enfants.

<sup>21</sup> Selon les sources de l'INSEE et de la CAF publiés en 2018 sur la ZUS (zone urbaine sensible) de Kallisté, la Granière, Solidarité, on dénombre 532 familles nombreuses monoparentales.



à la maison, mais cela ne représente pas vraiment une source de repos. Par exemple, Jeannette, habitante de Kallisté et mère d'une petite fille de 8 mois, a passé son baccalauréat à Mayotte et se trouve à Marseille sans activité professionnelle. Elle somnole toute la journée derrière ses volets, sans jamais vraiment dormir. Elle décrit une sensation physique de poids et de lourdeur sur le corps : « Je suis tout le temps fatiguée, je ne me sens pas bien dans mon corps, je reste sur le canapé et je suis très énervée avec ce bébé<sup>22</sup> ! » Elle se sent coupable de s'énerver sur son enfant, elle explique ne pas parvenir à dormir, à s'abandonner, à lâcher prise le jour, et encore moins la nuit. Les micro-siestes<sup>23</sup>, un outil conseillé par le centre du sommeil comme technique de récupération, et dont nous avons parlé au cours des ateliers, n'était pas envisageables pour la plupart des mères. Une mère explique : « Je suis fatiguée, mais je n'arrive pas à dormir, c'est ça que je ne comprends pas. J'ai envie de faire la sieste mais, même si il n'y a rien qui m'en empêche, le sommeil n'arrive pas<sup>24</sup>. »

En partageant les biographies nocturnes des participantes, on observe des rythmes, des positions, et des habitudes différentes pour chacune. Cependant, un élément récurrent émerge : toutes s'endorment devant la télé, sur le canapé ou avec le téléphone. « Je m'endors avec le téléphone, je regarde Google et ça m'aide à m'endormir quand je suis fatiguée<sup>25</sup>. » L'une des informations transmises par le centre du sommeil, que la psychologue et moi-même devions véhiculer dans le cadre des ateliers, visait précisément à expliquer la nocivité des écrans sur la qualité du sommeil. Animatrices de l'atelier, nous nous sommes vite retrouvées face à un paradoxe, puisque pour beaucoup des femmes l'écran était « la seule façon de s'endormir<sup>26</sup> ». C'est souvent pour chasser les pensées parasites ou les angoisses que télévision et téléphone portable trouvent leur fonction. « Avec les soucis que j'ai, c'est le soir que ma tête travaille<sup>27</sup> », affirme Jamila, mère de trois enfants, Comorienne qui habite à Kallisté depuis cinq ans et qui, en regardant la télé ou le téléphone, arrive à éloigner temporairement ses préoccupations. Certains enfants ont déjà, à deux ans, des tablettes à disposition et s'endorment avec elles. Écrans et téléphones rentrent dans les chambres à coucher, dans les lits, deviennent un élément fondamental des rituels d'endormissement des différentes générations habitant la cité Kallisté.

Par ailleurs, les techniques du sommeil ne sont pas statiques, elles se transforment au cours de l'année. Au niveau physiologique, les conditions environnementales (climat, saisons) jouent un rôle déterminant. Les femmes qui viennent de Mayotte et des

---

En ligne, consulté le 15 mars 2020. URL : <https://www.insee.fr/fr/statistiques/4264564?sommaire=2500477#consulter>.

<sup>22</sup> Extrait de discussion, atelier sommeil, Kallisté, 2 juin 2017.

<sup>23</sup> Les micro-siestes se caractérisent par leur durée inférieure à 10 min. Elles permettent néanmoins de rentrer dans les premières phases du sommeil (sommolence et sommeil léger) et peuvent représenter une source de détente et de récupération.

<sup>24</sup> Extrait de discussion, atelier sommeil, Kallisté, 2 juin 2017.

<sup>25</sup> Extrait d'entretien, Kallisté, 6 juillet 2017.

<sup>26</sup> Extrait de discussion, atelier sommeil, Kallisté, 2 juin 2017.

<sup>27</sup> *Ibid.*



Comores racontent leur difficulté à s'adapter aux rythmes nocturnes d'ici et à endormir les enfants l'été avant que le soleil se couche. « Chez nous, là-bas, à 18 h c'est déjà la nuit. Tous les jours, toute l'année, [...] et à 5 h du matin, c'est déjà le soleil, c'est comme ici en été. Là-bas tout le monde dort tôt, vers 19 h-20 h comme ça. [...] Pas de télé, pas de lumières. Ici, surtout l'été, à 20 h il y a le soleil, t'es obligée de rester réveillée<sup>28</sup> », raconte Samira, mère de 4 enfants. Nous apprenons à dormir dans une maison, dans un lieu, dans une ambiance sensorielle qui marque notre sommeil parfois à notre insu. Le bruit de la pluie sur le toit en calamine est pour Mirina la meilleure manière de s'endormir : « Je me suis aussi souvenue de la pluie qui tombe sur la tôle de la case de chez moi et de moi qui dors... bien au chaud... tranquille<sup>29</sup>. »

Dans les témoignages des mères qui ont vécu une expérience migratoire apparaît une rupture entre le sommeil « au pays » et le sommeil ici, à Marseille, qui pour beaucoup d'entre elles signifie aussi le passage d'un sommeil dans un milieu rural à un milieu urbain. Dans le paysage sonore nocturne marseillais, les pleurs des enfants s'entrecroisent avec les bruits de la cité et des voisins. Fatima, originaire des Comores, et qui habite à Kallisté depuis 5 ans, évoque la difficulté à s'adapter à un nouveau lieu du sommeil : « Quand je suis venue en France, ça a bousculé mon mode de vie, mon environnement, les gens et le rapport au sommeil, la nuit ça m'a fait un grand, grand changement<sup>30</sup>. » Plusieurs habitantes remarquent que les altérations et les soucis du sommeil ont émergé après la migration, et que le sommeil revient en retournant en visite dans le pays d'origine. « Moi, la première année où je suis descendue à Mayotte en vacances avec ma fille, j'ai dormi et j'ai dormi<sup>31</sup> », raconte Jamila. Quand elle rentre en Algérie, Syrine aussi se confronte à cette nécessité de récupérer le sommeil : « Moi, quand je rentre chez moi, au bled, je dors, je dors. Mon père me dit "t'es pas morte" [tout le groupe présent à l'atelier rigole], je dors, je dors. Je suis trop fatiguée<sup>32</sup>. »

Le sommeil se transforme et évolue tout au long de la vie d'un individu. Bien qu'il soit présenté comme un comportement naturel, on apprend à dormir comme on apprend à manger, à marcher, etc. Parents et autres membres de notre entourage nous transmettent dès notre plus jeune âge des pratiques et des représentations du sommeil dont nous ne sommes parfois pas conscients, mais qui influencent profondément notre façon de dormir.

#### **4. « Fait-il ses nuits ? » : nuits fragmentées, attentes et incompréhensions**

Un matin de mai 2017, nous sommes arrivées à Kallisté avec des agendas du sommeil (figure n° 5), que le médecin – qui ne prenait pas part aux ateliers – nous avait suggéré

<sup>28</sup> Extrait d'entretien, Kallisté, 6 juillet 2017.

<sup>29</sup> Extrait d'entretien, Kallisté, 1<sup>er</sup> juin 2017.

<sup>30</sup> Extrait de discussion, atelier sommeil, Kallisté, 9 juillet 2017.


<sup>31</sup> *Ibid.*


<sup>32</sup> *Ibid.*

à deux reprises de proposer pour évaluer une possible amélioration du sommeil des mères et de leurs bébés.

**AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL**

Appréciation par :  
TB - B - Moy. - M - TM

 RÉSEAU  
Morphée

DATE	HEURES																				QUALITE DU SOMMEIL	QUALITE DU REVEIL	FORME DE LA JOURNEE	TRAITEMENT ET REMARQUES PARTICULIERES					
	20	22	24	2	4	6	8	10	12	14	16	18	20	21	23	1	3	5	7	9					11	13	15	17	19
Nuit du ... au...																													
EXEMPLE	↓							↑	S	S																M	TM	Moy	

↓ heure de mise au lit  
 sommeil ou sieste  
 ↑ heure du lever




 long réveil      S Somnolence dans la journée  
 1/2 sommeil

FIGURE N° 5 : AGENDA DE VIGILANCE ET DE SOMMEIL, RÉSEAU MORPHÉE

Il fallait ajouter des flèches pour indiquer chaque fois que la mère se réveillait et se couchait, de nuit comme de jour. Maira, l'une des mères, nous a dit tout de suite que c'était très difficile pour elle de remplir cet agenda, car elle avait trop de réveils nocturnes. Les autres femmes aussi se sont montrées un peu sceptiques. Aucun agenda du sommeil n'a d'ailleurs été rempli à Kallisté. Zia, par exemple, n'a pas rempli l'agenda, mais elle est la seule à Kallisté à avoir noté sur un papier les horaires de coucher et de lever de son enfant, preuve que les agendas du sommeil n'étaient pas l'outil approprié. Cela nous a amenées à nous interroger sur la façon d'adapter cet outil. Dans les cycles d'ateliers successifs, nous avons alors proposé des formes d'agenda simplifiés au niveau graphique : différenciation facilitée des couchers et des réveils des bébés et des mères, et intégration d'éléments comme les smileys qui avaient été suggérés par les mères participant aux groupes.

Agenda du sommeil

Noter / pour l'heure de coucher      Hachurer les heures de sommeil      Noter - pour l'heure de réveil      Indiquer le ressenti par un smiley



Nuit du	Heures	20	21	22	23	24	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	Ressenti	Remarques	
1	bébé																												
	maman																												
2	bébé																												
	maman																												
3	bébé																												
	maman																												
4	bébé																												
	maman																												
5	bébé																												
	maman																												
6	bébé																												
	maman																												
7	bébé																												
	maman																												
8	bébé																												
	maman																												
9	bébé																												
	maman																												
10	bébé																												
	maman																												
11	bébé																												
	maman																												
12	bébé																												
	maman																												
13	bébé																												
	maman																												
14	bébé																												
	maman																												
15	bébé																												
	maman																												

FIGURE N° 6 : AGENDA SOMMEIL ADAPTÉ (PHOTO PERSONNELLE)

Amina raconte par exemple comment sa fille de 1 an fait des siestes en fin d'après-midi et se réveille à 19 heures pour ne se rendormir qu'après 23 heures. La fille de Jeanne, 8 mois, s'endort vers 18 heures, se réveille vers 2 heures du matin et reste réveillée pendant deux ou trois heures, ce qui amène Jeanne, sachant déjà que sa fille la réveillera, à ne pas s'endormir avant 2 heures du matin. Noémie, 2 ans, se réveille chaque nuit : « Elle pleure et ne s'arrête pas », dit sa mère Mirida, arrivée de Mayotte à Marseille depuis trois mois et séparée de son conjoint depuis la naissance. Les réveils de Noémie correspondraient à son arrivée à Marseille. Les pleurs sont très forts et Mirida explique que « les gens disent que je la frappe, c'est sûr<sup>33</sup> ». Hathya donne le sein à sa fille toute la nuit par peur que les voisins l'entendent pleurer. « Mes voisins, sinon, ils montent tout le temps et ils frappent à la porte, pour les bruits des enfants, ils montent<sup>34</sup>. »

Pour plusieurs mères participant à l'atelier, depuis l'installation en France, le sommeil des bébés semble être devenu un problème, alors que ça ne l'était pas « au pays ». « Là-bas [aux Comores] quand c'est l'heure d'aller dormir, tout le monde va dormir, les adultes comme les enfants, voilà, il n'y a pas le choix, même si tu n'as pas de sommeil tu te mets au lit... Si, il y a des grand-mères qui racontent des histoires, mais après il faut dormir<sup>35</sup> », raconte Hassanati. L'absence d'écrans et la nuit qui tombe à 18 h apparaissent comme des facteurs déterminants pour un sommeil moins problématique pour les enfants. Dans les discussions collectives, émerge non pas que les nourrissons « au pays » se réveillent moins, mais plutôt le fait que dans la cité il y a une très grande majorité de familles nombreuses et monoparentales, et les mères se retrouvent sou-

<sup>33</sup> Extrait de discussion collective, atelier sommeil, Kallisté, 2 juin 2017.

<sup>34</sup> *Ibid.*

<sup>35</sup> Extrait d'entretien, Kallisté, 10 avril 2018.

vent à vivre leur maternité et la nuit dans l'isolement, alors qu'avant le projet migratoire, elles pouvaient compter sur un réseau familial élargi et une organisation sociale qui assurait un relais.

Dans leur nouveau lieu de vie, elles se retrouvent aussi face à des conceptions sur le sommeil des bébés qui les interrogent : il semble anormal que l'enfant ne dorme pas toute la nuit. Les réactions et réponses données par les mères aux réveils nocturnes des bébés sont fortement influencées par les attitudes et les croyances concernant la « normalité du sommeil » des nourrissons (Ball, 2006). Dans des pays comme les îles des Comores où le sommeil discontinu des bébés n'est pas problématique, il est accepté différemment par rapport aux sociétés – et c'est le cas en France – où la question « Fait-il ses nuits ? » commence à être posée aux parents dès les premières semaines après la naissance. Cela renforce l'idée qu'un sommeil prolongé du bébé est important et qu'il doit se réaliser tôt (Ball, 2006 ; Sullivan, Ball 2017). Lorsque cela ne se produit pas, les nouveaux parents peuvent douter de leur propre compétence. Certains peuvent alors solliciter une aide médicale pour les « problèmes de sommeil » de leur bébé.

La plupart des mères qui ont participé aux ateliers n'avaient pas (avant leur arrivée en France) d'attentes spécifiques sur le sommeil de leurs enfants et ne se souvenaient pas de rituels d'endormissement pendant leur enfance. Elles n'ont pas non plus évoqué de techniques particulières qu'elles utiliseraient aujourd'hui pour endormir leurs bébés. Elles dorment souvent avec eux dans la même chambre ou le même lit, mais il ne leur est pas facile de l'admettre et la raison de ce tabou est apparue au fil des séances. Lorsqu'elles se rendaient à la PMI, la question du *co-sleeping* était souvent décrite comme une pratique incorrecte et l'allaitement nocturne était pareillement présenté comme un facteur qui ne favorisait pas l'apprentissage du bébé à faire ses nuits. Plusieurs mères se sentaient ainsi jugées. La dangerosité du *co-sleeping* a souvent été associée à la mort subite du nourrisson, mais l'anthropologue James McKenna (1991) montre que les facteurs qui rendent potentiellement dangereux pour le bébé le fait de dormir dans le lit parental sont multiples (notamment la consommation d'alcool, de drogue ou de médicaments par les parents, et non le *co-sleeping* en soi). En vivant à Kallisté dans un T2 avec trois, quatre ou cinq enfants, le choix du *co-sleeping* s'impose de lui-même. Cet aspect collectif du sommeil, lié aux conditions du logement, se comprend également à la lumière des manières partagées d'appréhender le monde de la nuit. Dormir à plusieurs (membres d'une même famille mais aussi voisins ou invités) est une pratique commune dans diverses sociétés, qui permet de faire face collectivement à la nuit lorsqu'elle est perçue comme un espace-temps potentiellement dangereux (Cabantous, 2009 ; Glaskin, Chenhall, 2013). L'anthropologue Roger Lohmann (2013) décrit sa surprise lorsqu'au début de son ethnographie auprès des Asabano en Papouasie-Nouvelle-Guinée, il voit ses hôtes s'excuser de ne pas dormir avec lui. La nuit, pour les Asabano, est en effet perçue comme une temporalité menaçante, il est donc normal et désirable de dormir avec les autres et c'est un signe d'hospitalité de ne

pas laisser la personne seule dans son sommeil. Dans le même ordre d'idée, parmi les Inuits, il n'est pas apprécié de dormir seul dans une chambre (Bordin, 2011).

En comparant les pratiques concernant le sommeil des enfants au Japon, aux États-Unis et en Italie, Abraham Wolf affirme que « la façon dont un enfant peut s'endormir est l'une des premières formes d'interaction culturellement déterminée » (Wolf, 1996 : 377)<sup>36</sup>. S'interroger sur les comportements que les individus considèrent comme préventifs, c'est aussi s'interroger sur leurs représentations (Fainzang, 1992 : 18). À Kallisté, les craintes qui perturbent le sommeil des mères sont liées aux bruits des voisins, aux visites nocturnes de cambrioleurs, mais aussi à l'invisible. Partageant un même discours sur la nuit issu de l'islam (Iain, 2011), plusieurs habitantes la décrivent comme une temporalité où l'on est plus vulnérable aux attaques des esprits et des *jiins* (esprit malin). Le fait de dormir ensemble représente donc aussi un élément de protection. Pour certaines mères, c'est plutôt l'éloignement de l'enfant qui les inquiète, car, en étant proches, elles peuvent mieux s'apercevoir si l'enfant s'étouffe, ne respire pas ou est en souffrance. Les habitantes évoquent des rituels de protection du sommeil, comme la lecture de certaines pages du Coran avant l'endormissement, ou le fait de mettre des objets (cuillère, miroir) à côté des leurs enfants pour éloigner les esprits. « Un bébé quand il dort on lui met un miroir à côté, car si il se réveille en pleurant, si tu lui mets un miroir à côté, comme ça il n'a pas l'impression d'être seul, ça le protège<sup>37</sup> », explique Fatima.

Au contraire, dans les PMI, on peut rencontrer une vision de la prévention axée sur l'importance pour le nourrisson de dormir dans un lieu où il est seul, afin de préserver la tranquillité de son sommeil et de forger son autonomie. Mais cette nécessité que l'enfant soit autonomisé très tôt dans son sommeil, très présente dans la société nord-américaine et dans certains pays européens, ne semble pas généralisable et doit être mise en relation avec une conception de la personne ainsi qu'avec les rythmes sociaux dans lesquels s'inscrit le sommeil du nouveau-né (Wolf-Meyer, 2012). Par exemple, la diminution du congé maternité et le fait que les parents doivent reprendre le travail le plus tôt possible ont une influence directe sur la transmission du sommeil à l'enfant. Ce n'est pas un hasard si, en France, on dit souvent que l'enfant doit dormir dans une chambre séparée et faire ses nuits à trois mois, temporalité qui correspond à la durée du congé maternité. Cependant, dans les débats sur le *co-sleeping*, on insiste sur la nécessité pour l'enfant de devenir autonome dans son sommeil, plutôt que de parler des contraintes économiques et sociales qui obligent à cette autonomisation précoce. Même les mères de Kallisté qui ne travaillent pas et qui sont au RSA se sentent souvent tenues, par la pression sociale extérieure, à se soumettre à ce défi temporel qui devient le référent de la « normalité ».

<sup>36</sup> Traduction libre de l'anglais.

<sup>37</sup> Extrait d'entretien, Kallisté, 6 mai 2017.



## Conclusion

La nuit vécue depuis l'intérieur des appartements de la cité Kallisté est un espace-temps où il faudrait dormir, mais dans lequel le sommeil ne vient pas. C'est une nuit rythmée pas les pleurs des enfants, qui s'amalgament avec les bruits des voisins, accompagnée par les nouvelles technologies et où les contraintes matérielles et sociales ne sont pas oubliées mais sont ressenties au contraire avec plus d'angoisse.

Imaginer la nuit des autres, la faire sortir de l'intimité des chambres, documenter la complexité et la diversité des biographies nocturnes rencontrées dans les territoires avec les « Arbres du sommeil » signifie dé-privatiser le sommeil pour questionner ses rythmes décrits comme « naturels » et les normes qui les régissent. Les informations, conseils et les campagnes de prévention sur le sommeil proposées par différents acteurs publics doivent avant tout comprendre et s'adapter aux situations matérielles et socioculturelles des dormeuses. Autrement, le décalage entre les vécus quotidiens et les conceptions portées par les autorités publiques est susceptible d'entraîner un éloignement des mères des structures de santé (comme le PMI) présentes sur le territoire.

« Le pâtre endormi sur la paille est égal au riche, au roi même, dormant sur le duvet et sur la plume », écrivait Gérard de Nerval (1855 : 127). Le sommeil peut-il effacer les inégalités sociales ? On constate plutôt comment les conditions de logement et de précarité affectent chroniquement les dormeuses. Quand les parcours migratoires des femmes produisent en plus une déstructuration des liens familiaux et conduisent à l'isolement des mères – auquel s'ajoutent leurs difficultés socioéconomiques –, le sommeil et sa transmission aux enfants deviennent alors un problème collectif. Mais le considérer comme un enjeu social et politique n'aide malheureusement pas à mieux dormir. Bien que la circulation de la parole dans les entretiens, ateliers et discussions collectives ait permis à certaines mères de partager leurs connaissances et leurs savoirs, d'échanger réciproquement des conseils et peut-être de se sentir moins coupables sur certaines de leurs pratiques (notamment le *co-sleeping*), nous avons ressenti dès le début des rencontres un très fort sentiment d'impuissance.

Dans le cas de Kallisté, il ne semble pas envisageable de co-construire des pistes d'amélioration du sommeil si les causes de la détresse sociale ne sont pas transformées. Le problème du sommeil doit être entendu par les autorités et faire partie des débats sur le changement social. Plutôt que de médicaliser avec des hypnotiques les nuits des personnes, il faudrait d'abord soigner leur ville.

## Bibliographie

BALL H. L. (2006), « Night-time Infant Care: Cultural Practice, Evolution and Infant Development », in P. LIAMPUTTONG (dir.), *Childrearing and Infant Care Issues: a Cross-cultural Perspective*, Melbourne, Nova Sciences Publishers. p. 47-61.

BACHELARD B. (2012 [1957]), *La Poétique de l'Espace*, Paris, PUF.

- BASTIDE R. (1967), « Sociologie du rêve », in R. CALLOIS (dir.), *Le rêve et les Sociétés humaines*, Paris, Gallimard, p. 176-188.
- BERADT C. (2004 [1943]), *Rêver sous le III<sup>e</sup> Reich*, Paris, Petite Bibliothèque Payot.
- BILHAUT A. (2003), « Soñar, recordar y vivir con eso », *Estudios atacameños*, n° 26, p. 61-70.
- BORDIN G. (2011), *On dansait seulement la nuit : fêtes chez les Inuits de la terre de Baffin*, Nanterre, Publications de la Société d'ethnologie (« Anthropologie de la nuit »).
- BOUILLON F. (2000), « Des escales dans la nuit : les snacks égyptiens à Marseille », *Les Annales de la recherche urbaine*, n° 87, p. 43-51.
- CABANTOUS A. (2009), *Histoire de la nuit (XVII<sup>e</sup>-XVIII<sup>e</sup> siècles)*, Paris, Fayard.
- CANDELA (2017), « Pour une sociologie politique de la nuit », *Culture & Conflits*, n° 105/106, p. 7-29.
- CECCONI A. (2011), « Dreams and War: An Ethnography of the Night in the Peruvian Andes », *Journal of Latin American Caribbean Anthropology*, vol. 16, n° 2, p. 401-424.
- CECCONI A. (2016), « Quand les disparus réapparaissent en rêve : un regard comparé entre Pérou et Espagne », in A-M. Losonczy, V. R. Azevedo (dir.), *Le retour des corps et des âmes en contexte post-conflit. Comparaisons transatlantiques (Espagne-Amérique latine)*, Paris, Petra éditions, p. 151-172.
- CECCONI A. (à paraître), « Lieux où l'on dort, lieux des rêves : un regard ethnographique sur la nuit dans une cité des quartiers nord de Marseille », *Anthropologie et Sociétés*.
- CECCONI A., CHERICI T. (2019), « Oniroscope : du texte à la texture du rêve », *AntiAtlas Journal*, n° 3. En ligne, consulté le 15 mars 2020. URL : <https://www.antiatlas-journal.net/03-oniroscope-du-texte-a-la-texture-du-reve/>.
- DIBIE P. (1987), *Ethnologie de la chambre à coucher*, Paris, Grasset.
- ELIAS N. (1973), *La civilisation des mœurs*, Paris, Calamann-Levy.
- FAINZANG S. (1992), « Réflexions anthropologiques sur la notion de prévention », in P. AIACH, N. BON, J.-P. DESCHAMPS (dir.), *Comportements et santé. Questions pour la prévention*, Nancy, Presses universitaires de Nancy, p. 18-27.
- FOUQUET T. (2017), « La nuit urbaine, un "espace potentiel" ? Hypothèses dakaraises », *Cultures & conflits*, n° 105/106, p. 83-89.
- GALINIER J., MONOD A., BORDIN G., FONTAINE L., FOURMAUX F., PONCE J., SALZARULO P., SIMONNOT P., THERRIEN M., ZILLI I. (2010), *Anthropology of night: Cross-Disciplinary Investigations*, *Current Anthropology*, vol. 51, n° 6.
- GARNIER G. (2013), *L'oubli des peines : une histoire du sommeil (1700-1850)*, Rennes, Presses universitaires de Rennes.
- DE NERVAL G. (1855), *Le rêve et la vie*, Paris, Victor Lecou.
- GLASKIN K., CHENHALL R. (dir.) (2013), *Sleep Around the world. Anthropological Perspectives*, New York, Palgrave Macmillan US.

- IAIN E. (2011), *The Dream in Islam*, New York/Oxford, Berghahn Books.
- LALLEMENT M. (2003), *Temps, travail et modes de vie*, Paris, Presses universitaires de France.
- LAHIRE B. (2018), *L'interprétation sociologique des rêves*, Paris, La Découverte.
- LEES J. (2014), *Ethnographier la précarité énergétique : au-delà de l'action publique, des mises à l'épreuve de l'habiter*, thèse de doctorat en sociologie, Paris, EHESS.
- LOHMANN R. (2013), « Sleeping among the Asabano: Surprises in Intimacy and Sociality at the Margins of Consciousness », in K. GLASKIN, R. CHENHALL (dir.), *Sleep Around the world. Anthropological Perspectives*, New York, Palgrave Macmillan US., p. 21-44.
- MAUSS M. (1936), « Les techniques du corps », *Journal de Psychologie*, vol. 32, p. 4-23.
- MENOUX T. (2017), « La face cachée d'un groupe professionnel. La conciergerie de nuit ou l'intérêt d'une sociologie nyctalope », *Culture & Conflits*, n° 105/106, p. 61-83.
- MCKENNA J. (1991), *Researching the Sudden Infant death syndrome (SIDS). The role of Ideology in Biomedical sciences*, New York, Stony Book NY, State University of New York press.
- PERROT M. (2013), *Histoire des chambres*, Paris, Seuil.
- PERALDI M., SAMSON M. (2006), *Gouverner Marseille : enquête sur le monde politique marseillais*, Paris, La Découverte.
- POURTAU L. (2009), *Techno : voyage au cœur des nouvelles communautés festives*, Paris, CNRS Éditions.
- PUJOL P. (2016), *La fabrique du monstre : 10 ans d'immersions dans les quartiers nord de Marseille*, Paris, Arènes.
- SULLIVAN S. S., BALL H. L. (2017), « Early Childhood Pediatric Sleep Concerns for Parents: Co-sleeping », *Reference Module in Neuroscience and Biobehavioral Psychology*, Stein, John Elsevier, p. 82-95.
- TEMIME E. (dir.) (1991), *Migrance : histoire des migrations à Marseille*, Aix-en-Provence, Edisud.
- WOLF A., (1996), « Parental theories in the Management of Young Children's Sleep in Japan, Italy and United States », in S. HARKNESS, C. SUPER (dir.), *Parents' Cultural Belief Systems: their Origins, Consequences and Expressions*, New York, The Guildford Press, p. 348-384.
- WOLF-MEYER M. J. (2012), *The Slumbering Masses, Sleep, Medicine and Modern American Life*, Minneapolis/London, University of Minnesota Press.