



**HAL**  
open science

## Le corps à l'effort : un instrument du pouvoir d'agir

Fabien Coutarel

► **To cite this version:**

Fabien Coutarel. Le corps à l'effort : un instrument du pouvoir d'agir. 111. Corps et Couleurs., G. Boëtsch, D. Chevé & P. Blanchard, pp.108, 2008. hal-00831292

**HAL Id: hal-00831292**

**<https://hal.science/hal-00831292v1>**

Submitted on 10 Jun 2013

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

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

## Le corps à l'effort : un instrument du pouvoir d'agir

Le corps est un objet pluriel et polysémique, c'est à dire une réalité construite pour partie par différents systèmes symboliques et/ou rationnels<sup>1</sup>. De nombreux travaux concernant le corps dans le champ des sciences humaines et sociales se sont attachés à souligner cette caractéristique de la réalité corporelle, où l'altérité apparaît centrale : le regard et le discours d'autrui, les normes sociales et culturelles sont déterminants. La posture sociale de cet autrui est également importante : proches, collègues de travail, chercheurs, historiens, photographe, etc. Tous contribuent à différents degrés à la construction d'une réalité du corps, plus ou moins partagée, culturellement et socialement plus ou moins acceptée, voire acceptable. Les pratiques corporelles sont ainsi porteuses de dimensions identitaires, culturelles et sociales majeures, qui, par exemple, résistent aux innovations technologiques<sup>2,3</sup>. Nous avons ainsi eu l'occasion de constater plusieurs fois en milieu professionnel « la demi-vie du geste technique », c'est-à-dire la subsistance de mobilisations corporelles spécifiques au-delà de la disparition de leur raison d'être initiale.

Partisan de l'interaction bioculturelle, il nous semble important de souligner ici le mouvement inverse : celui qui va du corps individuel vers son monde. L'effort peut alors être considéré comme cet état particulier de mise en jeu corporelle où le corps devient l'instrument subjectif d'un rapport au monde complexe (physique, social et culturel), dans lequel l'individu tente de développer ses capacités d'action. Le développement du pouvoir d'agir relève d'une tendance normalisatrice qui caractérise la vie et la santé humaines<sup>4</sup>. Pour insister sur l'existence de normes antécédentes, préalables à l'activité, Schwartz<sup>5</sup> parle de renormalisation du milieu. A l'effort, le corps et sa mobilisation servent cette tendance renormalisatrice, vers la prise de connaissance – il permet d'éprouver, sur un mode expérientiel - et le marquage de son monde – il permet de transformer. L'effort qualifie cet état du corps, où sa dimension instrumentale est exacerbée. Le geste technique est la modalité opérationnelle finalisée et située du pouvoir d'agir. Les cibles potentielles de l'effort, et donc du geste technique, sont diverses : soi-même, autrui et le collectif, les procédures et les règles, les objets physiques, etc.

Les variations de couleur peuvent constituer une trace de l'effort, mais une trace ambivalente : elle est susceptible de traduire à la fois la tendance et les effets du marquage de son monde, et la tendance et les effets du marquage du monde sur son soi. Dans un cas comme dans l'autre, la couleur n'est qu'une manifestation possible parmi d'autres de ce double marquage. Par exemple, certaines mimiques du visage sont socialement identifiées comme liées à cet engagement vers la transformation du monde. D'autres comportements traduisent l'indifférence.

Dans le champ des pratiques sportives, le corps à l'effort est la plupart du temps assez facilement observable, notamment parce qu'il y est valorisé socialement et culturellement. « Mouiller le maillot » est une valeur importante. Le corps à l'effort peut alors varier dans les couleurs : il est par exemple rougi par la vascularisation qui augmente pour mettre à disposition de l'effort des ressources physiologiques importantes. C'est une manifestation

---

<sup>1</sup> Boëtsch G., Chevé, D. (dir.) (2000). *Le corps dans tous ses états. Regards anthropologiques*. CNRS Editions.

<sup>2</sup> Wisner, A. (1997). *Anthropotechnologie : vers un monde industriel pluricentrique*. Toulouse : Octarès Editions.

<sup>3</sup> Geslin, P. (2002). Les formes sociales d'appropriation des objets techniques, ou le paradigme anthropotechnologique. *Ethnographiques* ([www.ethnographiques.org](http://www.ethnographiques.org)), n°1.

<sup>4</sup> Canguilhem, G. (1963). *Le normal et le pathologique* (1966, 1999). Coll. Quadrige, Paris : PUF.

<sup>5</sup> Schwartz, Y. (2000). *Le paradigme ergologique ou un métier de philosophe*. Toulouse : Octarès Editions.

colorée de la tendance normalisatrice. Mais en tant que trace de l'activité, les couleurs du corps sont ambivalentes, interprétables : elles peuvent traduire la tendance normalisatrice de l'individu mais également les effets des tendances normalisatrices d'autrui sur son propre corps. De plus, la maîtrise de variations d'états de son corps constitue en certaines occasions une ressource pour mieux marquer son monde : le sportif va parfois tenter de cacher ou d'accentuer les signes de fatigue à ses adversaires ; il peut masquer des hématomes... La non variation des couleurs du corps n'est donc pas à associer nécessairement à un état passif du corps. L'identification de l'effort doit donc se doter d'autres critères complémentaires. Dans le champ professionnel (autre que celui sportif), la même interaction est constatée, mais les formes de manifestation de l'effort qui sont socialement et culturellement valorisées ne sont généralement pas les mêmes. Sauf cas particuliers, les variations de couleur corps au travail sont plutôt proscrites : il faut maîtriser ses émotions, son corps, être dans la retenue. Quant elles existent, les variations de couleur du corps sont plutôt interprétées en termes d'atteintes à la santé : le corps peut être coloré par l'environnement de travail (les poussières, la suie, les produits manipulés, etc.). Mais ces couleurs peuvent tout autant manifester le pouvoir d'agir : pour s'inscrire dans un collectif de mécaniciens, bénéficier de ses ressources et peser sur ce collectif, il vaut mieux avoir les mains noires... Les variations de couleur du produit travaillé constituent aussi des manifestations potentielles du pouvoir d'agir. Ses couleurs constituent des informations précieuses quant à son état et aux régulations nécessaires de l'activité humaine. La capacité de perception critique des variations de couleur est donc constitutive du pouvoir d'agir.

Le geste technique, en tant que mobilisation corporelle finalisée et socialement construite<sup>6</sup>, est un instrument du pouvoir d'agir<sup>7</sup>. Il est un condensé d'expériences passées et sensibles<sup>8</sup>, c'est-à-dire d'expériences qui n'ont pas laissé l'individu qui les a éprouvées indifférent au regard de ce qui le mobilise, et donc de son projet d'action sur le monde. Le geste technique est le fruit d'expériences passées sensibles au service d'une anticipation sur l'avenir. Cette anticipation est contextualisée : la construction du geste technique suppose également l'intégration de certaines caractéristiques du milieu. L'effort est cet état de mobilisation intense du corps, au service d'une tendance normative et jouant de la recevabilité sociale des formes de mobilisations corporelles.

Si le geste technique est une mobilisation spécifique du corps progressivement construite dans la perspective de développer sa capacité à transformer le monde, c'est bien parce ce monde résiste. Toute mobilisation corporelle n'est donc pas efficiente et les caractéristiques du milieu sont alors déterminantes.

Le cadre de pratiques de loisirs (dont la pratique sportive) et le cadre de pratiques professionnelles nécessitent alors d'être différenciées. Le poids des normes exogènes varie considérablement. Dans le cadre professionnel, le travail humain est organisé autour de la production d'un bien ou d'un service. Le geste technique est ainsi largement prescrit de l'extérieur : il doit satisfaire à la fois des normes de qualité, de cadence, d'hygiène, de sécurité, de maintenance, de comportements, etc. Il est évalué et de plus en plus contrôlé, sur la base de sa capacité à satisfaire ces exigences suivies par des processus techniques, informatisés ou humains. L'analyse des situations de travail révèle souvent que de nombreuses atteintes à la santé et à la performance sont liées à des processus de production et

---

<sup>6</sup> Mauss, M. (1950). *Sociologie et anthropologie*. Paris : PUF.

<sup>7</sup> Rabardel, P. (2005). Instrument subjectif et développement du pouvoir d'agir. P. Rabardel, et P. Pastré (dir.), *Modèles du sujet pour la conception, dialectiques activités développement*. Toulouse : Octarès Editions.

<sup>8</sup> Récopé, M. (2008). Sensibilité. B. Andrieu, G. Boëtsch (2008), *Dictionnaire du corps dans les sciences sociales*. CNRS Editions.

de contrôle de normes hétérogènes contradictoires : faire vite, précis et bien, à 2 heures du matin tout en prenant soin de son matériel et avec un collègue inexpérimenté...

Ce type de situations, fréquentes et dont il est aujourd'hui difficile de s'extraire pour diverses raisons conjoncturelles sur lesquelles nous ne reviendrons pas, génère deux types de conséquences :

- D'une part, le travailleur se trouve dans l'impossibilité de remplir les différentes exigences ; quoi qu'il fasse, il sera mal évalué et en souffrira<sup>9</sup> ;
- D'autre part, son pouvoir d'agir est largement amputé.

L'impossibilité de remplir les différentes exigences portées sur le travail est une caractéristique de situations d'atteinte à l'estime de soi. Le contexte d'intensification et de rigidification du travail conduit aujourd'hui trop souvent à interpréter tout écart à la prescription comme une forme d'indiscipline et donc à le sanctionner. Dans un tel cadre, toute tentative de réduction des contradictions intrinsèques à la prescription est appréhendée comme une forme d'incompétence. Ces situations sont à la fois pathogènes et contre-productives.

Le déséquilibre entre l'usage de soi par soi et l'usage de soi par les autres<sup>5</sup> est parfois tel que plus rien de la mobilisation corporelle ne relève de soi. On est alors plus proche du mouvement que du geste technique. Le travail est de plus en plus contraint extérieurement, contrôlé, normé, standardisé. Les systèmes techniques et organisationnels de réalisation du travail sont de plus en plus rigides et obtiennent sur le dos des articulations des travailleurs la souplesse nécessaire au contexte concurrentiel contemporain et aux marchés qui y sont passés.

Mais le geste efficient n'est pas celui qui se trouve vidé de toute subjectivité pour être rationalisé. Le geste efficient résulte d'un compromis construit individuellement et collectivement entre diverses sources de prescriptions (efficacité productive, contraintes biomécaniques, règles de métier, aspirations collectives et individuelles, rapport au métier, valeurs, douleurs...) et qui est adapté au contexte particulier (variabilités). On connaît très bien cela dans le cadre des activités physiques et sportives : les prescriptions techniques constituent des prescriptions que chaque pratiquant met à sa main, compte tenu d'une diversité d'autres normes. Les plus grands sportifs sont d'ailleurs souvent ceux qui s'écartent le plus des prescriptions techniques, jusqu'à ce que la prescription elle-même évolue. Ceci pose la question du statut de la prescription technique : la prescription est un « modèle refroidi de l'activité ». En tant que modèle, elle constitue une forme de réduction de la complexité, à des fins de généralisation, d'action et d'efficacité, dans un cadre défini de situations. La singularité des situations pourra conduire à réinterroger le modèle lui-même, ou, plus souvent, le périmètre des situations pour lequel il est considéré comme pertinent à un moment donné. La prescription technique ne s'impose donc pas en tant que vérité ou seule manière de faire : elle est également une cible potentielle du pouvoir d'agir, en tant qu'objet de transformation.

Le geste efficient est un geste qui répond aux exigences d'une situation singulière, dont une partie restera irréductiblement non anticipable. Les connaissances, les concepts anticipent seulement ce qui peut l'être. L'activité délivre toujours son lot d'imprévus, de spécificités et de singularités. Ceci ne s'anticipe pas, cela se régule. Cela suppose d'une part des compétences, et d'autre part une liberté d'agir face aux anticipations, traduites en règles ou procédures, lorsqu'elles sont mises à défaut. La négation de cette dimension non anticipable de l'activité va de paire, d'une part avec l'étouffement du pouvoir d'agir, et d'autre part, avec la survenue d'atteintes à la santé et/ou à la performance. Le geste technique efficient contribue donc au développement du pouvoir d'agir car la santé et la performance supposent toutes deux de maintenir et de cultiver cette tension entre les deux facettes de

---

<sup>9</sup> Dejours, C. (2003). *L'évaluation du travail à l'épreuve du réel. Critique des fondements de l'évaluation*. Paris : Editions INRA.

l'activité : l'expérimentation réglée et l'expérience vécue<sup>5</sup>. Dans un contexte où toute activité de renormalisation est réprimée, on comprendra que l'effort puisse conduire à l'altération de la santé mentale et physique.

L'effort est donc ambivalent : s'il trouve une prise sur le monde, il est favorable à la santé. S'il est réprimé, il va être difficile à vivre. L'alternative consistera alors à abandonner dans le cadre réprimé toute tendance de renormalisation.

L'écrasement de la régulation (expérience vécue) par la prescription (expérience réglée) est parfois sexuée : par exemple, dans le secteur de la santé, le geste technique du personnel soignant est toujours tendu entre le soin (expérience vécue) porté par les femmes (infirmières) et le traitement (expérimentation réglée) porté par les hommes (médecins). Il ne s'agit pas nécessairement de situations de domination masculine. De nombreux écueils se construisent ainsi sur des interprétations trop rapides. Il s'agit au contraire, d'un déséquilibre entre ce que les connaissances permettent de définir en termes de traitements nécessairement généralisables et ce que la singularité des personnes et des contextes suppose comme adaptation du traitement. Dans cet effort pour influencer le cours des choses par sa propre mobilisation corporelle et marquer son geste de normes et de valeurs auxquelles l'individu tient, les échecs répétés laissent des traces. Cet empêchement de construction d'un rapport sensible aux situations par le geste technique, ce déficit de pouvoir d'agir, peut conduire à des atteintes à la santé, physique et mentale. L'alternative protectrice est la démobilisation : le travail ne vous atteint pas quand vous n'en attendez plus rien. Il n'y a plus d'effort, il n'y a plus de geste technique. Il subsiste un mouvement, prescrit de l'extérieur, dont la performance importe finalement peu à celui qui l'exécute. Le rapport sensible à l'activité qui permettait l'innovation, la création de mises en jeu corporelles nouvelles change de nature pour une position de retrait, un désengagement qui permet, au moins temporairement de supporter les situations auxquelles l'individu est confronté.

Le geste technique constitue donc le produit opérationnalisé de la rencontre, parfois de la confrontation, entre des normes hétérogènes, où la possibilité pour les normes individuelles et collectives de s'exprimer est déterminante du point de vue de la santé de l'individu. Le geste n'est donc pas simplement ce qui se fait. Il est aussi porteur de ce qui aurait pu se faire si les conditions avaient été autres<sup>10</sup>.

Les relations entre effort, en tant que tendance renormalisatrice vers le développement du pouvoir d'agir, et développement individuel constituent une voie privilégiée pour analyser les pratiques corporelles, tant dans le champ des pratiques de loisirs que celui des pratiques professionnelles. Des différences significatives existent néanmoins entre ces deux cadres de pratique et la possibilité de développer des gestes techniques qui soient porteurs de normes subjectives s'avère de plus en plus difficile dans des milieux professionnels, où l'on constate parallèlement un accroissement des atteintes à la santé physique et mentale.

### **Notice biographique :**

Fabien Coutarel, Maître de Conférences au Département d'Ergonomie de l'Université Bordeaux 2 Victor Segalen.

---

<sup>10</sup> Clot, Y. (2001). Clinique de l'activité et pouvoir d'agir. *Education Permanente*, n° 146.