NOTES DE RECHERCHES

Ralentir : oui, mais pourquoi ? quoi ? comment ?

Notes de recherches

Début: Novembre 2020
Fin: Novembre 2020

En 2018, le Forum Vies Mobiles a initié une journée de réflexion sur les aspirations au ralentissement qui ressortaient de l'enquête internationale sur les aspirations liées à la mobilité et aux modes de vie. Des idées agitées durant cet atelier ont depuis, notamment en raison de la crise sanitaire liée à la Covid-19, acquis une pertinence nouvelle, qu'il s'agisse de la nécessité de réguler le télétravail ou de la nécessité de penser de façon différente la distribution spatiale des activités, démontrant qu'il est temps de repenser nos rythmes de vie et la mobilité qui en découle, pour (re)trouver un équilibre entre notre vie sociale, notre vie familiale et notre vie professionnelle.

Acteurs de la recherche

JEAN-YVES BOULIN

L'atelier organisé par le Forum Vies Mobiles a réuni à Paris une dizaine de chercheurs français et européens (Allemagne, France, Italie) spécialistes des questions temporelles et de rythmes de vie et issus de différentes disciplines (sociologie, urbanisme, droit, philosophie, histoire), ainsi que le réalisateur du film Tout s'accélère, ancien trader devenu instituteur. Les experts devaient se saisir du désir de ralentissement exprimé par les citoyens dans l'enquête internationale « Aspirations liées à la mobilité et aux modes de vie » commanditée par le Forum Vies Mobiles en 2015.

» commanditée par le Forum Vies Mobiles en 2015.

Le chercheur chargé de piloter cet atelier, Jean-Yves Boulin, sociologue à l'université Paris Dauphine avait souhaité organiser les échanges en plusieurs temps. Il s'agissait pour lui :

> de poser un diagnostic sur le **sentiment d'accélération** (par rapport au rythme de vie de la société dans le passé) et de son corollaire, une impression persistante d'urgence. Ce sentiment est repéré par les chercheurs depuis plusieurs années et l'atelier devait identifier les aspects de la vie quotidienne les plus impactés, en mettre en lumière les principaux symptômes et voir quels groupes sociaux étaient les plus concernés. La diversité des pays représentés autour de la table était aussi l'occasion de voir si ces perceptions étaient partagées de manière uniforme.
>
> d'effectuer un diagnostic similaire au regard du **désir de ralentissement** , donc d'analyser les rythmes de vie espérés dans le futur par rapport à ceux de la société actuelle, pour ensuite dégager des **pistes d'action** , orientations politiques observables et/ou imaginables pour donner corps à ce désir de ralentissement.

DIAGNOSTIC : POUR LES CHERCHEURS, LE DÉSIR DE RALENTISSEMENT DES CITOYENS RÉPOND À UNE RÉALITÉ SOCIALE, L'ACCÉLÉRATION DU RYTHME DE LA SOCIÉTÉ

Que ralentir et pourquoi ?

Le phénomène d'accélération se manifeste au cœur de la vie quotidienne (vie familiale, vie sociale, vie professionnelle, loisirs, etc.) par :

> l' **intensification des activités** (on fait les choses de plus en plus rapidement, comme le reflète l'accélération du débit vocal à la télévision) ;
> la **densification** (les activités des individus sont plus nombreuses, pensons par exemple au soin porté par les parents aux enfants, qui concerne désormais non seulement la préoccupation de leur santé et de leur éducation mais aussi leur épanouissement, leur sociabilité,...). Les anglo-saxons parlent de multi-tasking ;
> l' **instantanéité** (la tendance à vouloir « tout, tout de suite », sans plus attendre, le meilleur exemple étant la possibilité de se faire livrer dans la journée par Amazon).

Les conséquences de cette « spirale de l'accélération » ont également fait l'objet d'un consensus :

> remise en cause problématique des frontières auparavant plus étanches entre vie personnelle et vie professionnelle, avec un empiètement croissant du travail sur des temps auparavant protégés ;

temps auparavant protégés ;
perte du sens attaché aux différentes actions de la vie quotidienne ;
et globalement déclin du bien-être et accroissement du stress.

Qui est touché ?

Il a été noté que la gestion généralisée du temps avec des évaluations et des chiffres (à l'école, en entreprise, voire en famille) exerce une pression croissante sur les individus mais qu'elle est différemment vécue suivant le groupe social auquel on appartient :

l'intensification et la densification du rythme de la vie sont acceptées et valorisées en haut de l'échelle sociale mais subies en bas ;
la remise en cause de l'équilibre entre vie au travail et vie hors travail peut être compensée en haut de l'échelle sociale par l'achat de temps (garde d'enfant, ménage et autres services à domicile par exemple).

Si tous les domaines de la vie quotidienne peuvent être concernés, la difficulté pour les experts est de repérer les activités qui structurent vraiment les modes de vie et de voir celles sur lesquelles il est prioritaire d'agir, notamment au regard des préoccupations des citoyens. Il en ressort selon eux que le problème se focalise singulièrement sur le travail et les déplacements.

Le travail est structurant

Pour les participants à l'atelier, le travail continue d'exercer dans nos sociétés un rôle structurant dans l'organisation de la vie quotidienne et plusieurs formes de changement sont intervenues dans son champ qui contribuent au sentiment d'accélération :

l'intensification du temps au travail avec des délais de plus en plus courts pour réaliser les tâches demandées ;
la densification du temps passé à travailler avec la polyvalence croissante des postes, mais également en raison de la prééminence des outils électroniques dans les échanges d'information qui accentuent le sentiment d'accumulation et de multiplication des tâches à accomplir (la réception des mails, par exemple, hache le déroulement des activités) ;
la flexibilisation du travail (contrats de plus courte durée, désynchronisés, etc.) qui contribue à la perte des repères temporels et vient percuter l'équilibre entre vie familiale/sociale et vie professionnelle.

Toutes ces caractéristiques du travail contemporain sont le résultat du productivisme qui a été pointé comme la source principale de la mise en œuvre des mécanismes d'accélération. Pour le travail, les mobilités , la consommation, bref pour l'ensemble des activités de la vie quotidienne qui sont marquées du sceau de l'accélération, c'est ensuite la question du comment faire pour aller vers une plus grande maîtrise de leurs temps

sociaux et de leurs rythmes par les citoyens qui a occupé la dernière partie de cet atelier.

COMMENT RALENTIR : QUELQUES PROPOSITIONS DES CHERCHEURS

Il s'agirait de trouver un autre mode de vie en société, tout comme d'autres modalités pour travailler, se déplacer, consommer, fondées sur l'équilibre d'une part entre vie professionnelle et vie sociale et familiale, et d'autre part entre vitesse et lenteur.

Revoir la place du travail

Redonner aux individus de la maîtrise sur leur temps de travail : il s'agira alors de penser et d'organiser le temps de travail dans son rapport aux autres temps sociaux. Dans cette perspective s'inscrivent tant des politiques de réduction du temps de travail que des politiques visant à donner plus d'autonomie aux salariés dans l'organisation de ce temps, et cela sur différentes échelles temporelles (le jour, la semaine, le mois, l'année, le cours de la vie), voire plus largement dans l'organisation de leur travail en relâchant les liens de subordination (par la constitution de groupes de travail autonomes par exemple).

Repenser le temps au travail avec le droit à la déconnexion ou le télétravail : cela permettrait de vivre mieux (notion de « temps-qualité ») plutôt que vivre vite (« temps-quantité »).

Remplacer le travail humain par les robots et l'intelligence artificielle, ce qui supposerait, notamment, la mise en place du revenu universel. Cette perspective, que l'on pourrait nommer la voie technologique, n'est pas exclusive des voies précédentes.

Repenser les déplacements quotidiens

Une raison de prendre les mobilités comme point d'application d'une politique des temps et du ralentissement réside dans le fait que, dans les conditions actuelles, elles constituent un des facteurs principaux de dysfonctionnement de nos emplois du temps. On pourrait privilégier :

Le numérique dans les transports qui, en permettant d'effectuer plusieurs actions en même temps (se déplacer et travailler ou se livrer à des activités de loisir), peut rendre les temps contraints moins ennuyeux, moins subis.

Les mobilités douces (marche, vélo ou autres), à condition de veiller à ne pas renforcer les inégalités sociales sachant, pour citer John Chambers, qu'« aujourd'hui c'est le rapide qui mange le lent ».

L'évitement des déplacements contraints qui serait permis par le télétravail ou les commandes via internet pour se faire livrer à domicile, en faisant attention au fait

qu'ils peuvent aussi connaître des dérives et mener à l'isolement social et à une sédentarité problématique pour la santé.

Le travail à distance, apparu comme une des voies à privilégier dans une perspective de désintensification sous réserve qu'il soit régulé (par exemple sur le modèle de l'administration allemande). Une autre suggestion a été de l'intégrer dans les politiques temporelles locales pour qu'il constitue un élément de la planification urbaine et soit intégré dans une réflexion plus globale sur les mobilités et sur l'offre de services.

Les expérimentations de politiques temporelles , comme celles qui ont institué les bureaux des temps et les analyses chronotopiques de territoires qui ont largement investi le champ de la mobilité. Ainsi, en Italie, dès le démarrage de ces politiques au début des années 1990's, des pactes pour la mobilité ont été élaborés en réunissant tous les acteurs de la mobilité, publics et privés, ainsi que les autres parties prenantes (employeurs, associations d'habitants) et en investissant l'ensemble des secteurs d'activité. Des villes comme Bolzano, Crémone ou Bergame, pour n'en citer que quelques-unes, ont repensé la problématique des mobilités en fonction à la fois des échelles de territoires à desservir et des modes de transport.

ET PLUS GÉNÉRALEMENT

Repenser la distribution spatiale des activités afin de privilégier la proximité, là également en prenant garde de ne pas sanctuariser des populations fragiles.

Trouver le temps juste, le temps propre à chaque activité, sachant que les sociologues du travail considèrent qu'il existe une volonté portée par les organisations syndicales de donner plus d'autonomie aux salariés dans la façon dont ils articulent leur temps professionnel avec leurs autres temps sociaux (temps du soin aux autres, temps de loisir, temps pour se former à d'autres activités...). On pourrait même renverser la table et donner une place centrale aux temps non marchands plutôt qu'au travail, à ce qui échappe à la mesure. Cette perspective plus radicale reviendrait au final à remettre en cause les modes de production contemporains.

Reste pour les experts à trouver les moyens de contrer les obstacles principaux que constituent les normes actuelles, à éviter que les initiatives envisagées au cours de cette journée ne soient paralysées par la financiarisation de l'économie, l'accent mis sur le court terme, le primat du développement de la consommation, principaux facteurs de l'accélération.

RAPPORT COMPLET À TÉLÉCHARGER

Téléchargez le rapport complet de l'atelier

C'est une tâche importante que de faire du temps son allié
Haruki Murakami in Le Meurtre du Commandeur

Ralentir : oui, mais pourquoi ? quoi ? comment ?

Enseignements d'un atelier d'experts dans la perspective de doter les citoyens de savoirs et de perspectives d'action dans l'objectif de mieux maîtriser leurs temporalités

Jean-Yves Boulin
Chercheur associé au laboratoire
IRISSO-Université Paris Dauphine
jean-yves.boulin@dauphine.fr

Thématiques associées :

MODES DE VIE

POLITIQUES

---

[1] https://fr.forumviesmobiles.org/projet/2016/05/23/aspirations-liees-mobilite-et-aux-modes-vie-enquete-internationale-3240?utm_source=nl_fr&utm_medium=email&utm_campaign=0112_Ralentissement