

# **FAIRE DU RALENTISSEMENT UN DROIT POUR TOU·TES**

Une publication de l'Institut d'Éco-Pédagogie

## **THÉMATIQUES**

- Confinement
- Rapport au temps
- Consommation
- Prise de recul
- Droits sociaux

## **POUR ENTAMER LA RÉFLEXION**

- Que retient-on du confinement et de cette mise à l'arrêt de la société ?
- En quoi le confinement a permis un autre rapport au temps, favorable aux enjeux environnementaux ?
- Comment libérer du temps pour la pensée critique et complexe ?
- Comment pérenniser les changements de rythme instaurés par le confinement ?

## **POUR CITER CETTE ANALYSE**

De Bouver, E., « Faire du ralentissement un droit pour tou·tes », in "Analyses", Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP), juillet 2020.

## **A PROPOS DES ANALYSES**

Les analyses de l'Institut d'Éco-Pédagogie (IEP) sont autant de prises de position qui reflètent la diversité des points de vue au sein de l'association. Elles ont pour objectif de susciter la réflexion et le débat et se veulent un soutien à l'action.



Institut d'Eco-Pédagogie  
Rue Fusch 3  
4000 Liège Belgique

<http://institut-eco-pedagogie.be>  
Tél : +32 (0)4 2509584  
[info@institut-eco-pedagogie.be](mailto:info@institut-eco-pedagogie.be)



L'institut d'Éco-Pédagogie a participé le 1er mai 2020 à l'émission-colloque « Faites le travail »<sup>1</sup> organisée par un collectif d'associations, dont le Cesepe. Pour donner suite à cette émission, le collectif a lancé une enquête en ligne qui s'intéressait principalement à la question : qu'est-ce qui a vraiment changé ? Que souhaitons-nous pour la suite ? L'IEP a participé au premier rapport, rédigé avec l'aide de plus de 30 chercheur·eue·s en proposant cette analyse<sup>2</sup>.

**Le confinement a été une réalité très contrastée et nous n'avons certainement pas toutes bénéficié de *plus de temps*. Les répondant·es à l'enquête sont cependant nombreux·ses à avoir pu expérimenter un autre rapport au temps, ne fût-ce que partiellement. Les formulations sont variées : est valorisé le fait d'avoir eu « un rythme de vie moins stressant » (F, 58 ans R2674), du « temps qui ne soit pas morcelé » (H, 62 ans, R2323)<sup>3</sup>, « plus de temps de qualité en famille » (R2309 (F, 33 ans)-2885 (F, 40 ans)), « une vie moins sur le qui-vive » (F, 65 ans, R2232), « une vie au ralenti » (H, 37 R2914), « du temps pour soi » (R2385), « un rapport au temps plus apaisé » (F, 28 ans, R481), etc.<sup>4</sup> Cette expérimentation d'un rapport au temps différent, n'est pas qu'une réalité individuelle, dans une partie des collectifs et des associations, on a vu se libérer du temps pour le stratégique et les réflexions de fond. Pour certain·es, ça a été l'occasion de lever momentanément le nez de l'opérationnel urgent et prendre du « recul par rapport à nos actions professionnelles » (F, 55, 2808)<sup>5</sup>.**

De tout cela, une certitude émerge : le changement du rapport au temps fait partie des éléments qu'on veut ne pas perdre avec le déconfinement ! Mais à peine prononce-t-on ces mots que déjà on n'y croit plus. Comment garder ce temps qui semble constamment nous échapper ? Comment, sans l'obligation de rester chez nous, va-t-on réduire les déplacements, refuser des sollicitations, « ralentir la cadence » ? Et puis, comment faire en sorte que celles et ceux qui n'ont pas reçu ce temps libéré des contraintes des déplacements ou même de l'activité productive puissent, elles et eux aussi, goûter à « ce temps plus serein » (H, 70 ans, R2268), ces moments « sans avoir le nez sur le guidon », cette sortie du « rythme frénétique » (F, 25, R2661)<sup>6</sup> ?

Mettre une partie de la société à l'arrêt aura notamment eu l'avantage de mettre en lumière à quel point, *en temps normal*, nous « courrons après le temps » (H, 40, R2933), nous expérimentons « un [...] stress lié à une vie trop trépidante » (F, 65 ans, R2547). S'est recréé un espace pour exprimer à

1 <https://pour.press/premier-mai-2020-faites-le-travail/>

2 Lien vers l'entièreté du rapport : <https://uclouvain.be/fr/instituts-recherche/iacchos/cridis/actualites/aux-confins-travail-et-foyer-a-l-heure-du-de-confinement-par-julien-charles-et-samuel-desguin.html>.

3 Les citations entre guillemet sont issues des questionnaires, le numéro qui suit est celui du répondant dans la numérotation proposée par les enquêteurs.

4 Pour lire des témoignages sur les apports positifs du confinement voir aussi les commentaires au post Facebook de Pablo Servigne du <https://www.facebook.com/servigne.collapsologiedu> 13 mai 2020 (« Appel à témoignages : Je suis persuadé que beaucoup de personnes ont vécu cette période comme une des meilleures de leur vie »).

5 En disant cela il n'est évidemment pas question d'invisibiliser tous les collectifs que la crise du corona a mis à rude épreuve, tous ceux qui ont augmenté leur cadence et ont été soumis à des stress intenses notamment à cause du ralentissement des pouvoirs subsidiant notamment.

6 On pourrait poursuivre les questions plus loin : Peut-on se réjouir de ce temps chez soi, à « moins consommer » (F, 40 ans, R276), à « faire son potager » (F, 59 ans, R3397) et « se promener dans la nature » (Ho, 53 ans, R2734) ? Et est-ce une bonne chose ce « rythme ralenti » (F, 27 ans, R385) ? Est-ce vraiment autre chose qu'une version confinée de nos éternels élans individualistes ? Cette analyse esquisse des pistes pour conclure autre chose qu'un simple repli sur soi, qu'un moment ou, à nouveau, *les gens n'ont pensés qu'à eux-elles*. Comme Miche Serres, nous sommes en effet convaincus que « *le repos fait partie du travail* ». Nous pensons que des prises de recul sont nécessaire dans nos existences en « surrégime » (F, 38, R2688).



quel point nous voudrions nous débarrasser de cette « impression de n'avoir le temps pour rien tout en courant tout le temps » (F, 33 ans, R2457), de cette « surcharge permanente » (F, 37 ans, R2404) que nous expérimentons et aller vers « une vie moins rapide » (F, 46 ans, R1790). Cette parenthèse de confinement aura au moins ouvert l'horizon des possibles face à certains quotidiens pensés auparavant comme immuables.

Mais comment faire exister « ce rythme de vie plus posé » (F, 27, 2657) en dehors du confinement ? Les pistes sont multiples et s'enracinent à au moins trois niveaux différents : celui du quotidien, des politiques publiques et celui des imaginaires. A chaque niveau il nous faudra poser les jalons pour s'assurer que l'accès à du temps *déconnecté* soit un droit pour tou·tes.

## Premier niveau – vers un quotidien-barrière : accélérer la diminution de la consommation

*« Je ne perds plus de temps dans le trafic donc je gagne du temps pour passer en famille ou pour faire du sport. Comme j'ai plus de temps, je cuisine et je n'achète plus des repas préparés ni des livraisons sur place donc je fais des économies »* (F, 56 ans, R2346)

Les démarches d'alterconsommation sont pensées par celles et ceux qui les pratiquent comme pouvant libérer du temps<sup>7</sup>. L'idée défendue est que nous consacrons aujourd'hui beaucoup trop de temps aux objets (Schor, 1999) : travailler pour les acheter, les stocker, les entretenir, les réparer quand ils cassent (ou en acheter d'autres quand l'obsolescence programmée rend la réparation impossible), travailler plus pour acheter de plus grandes maisons pour stocker de plus en plus d'objets, travailler plus pour se payer des aides ménagères qui nous aident à entretenir ces espaces (devenus si grands)<sup>8</sup>... La diminution de la consommation et la transformation de nos modes de vie sont susceptibles de diminuer la pression sur les revenus. La diminution des dépenses, quand on ne se trouve pas en situation de précarité financière, ouvre en effet la possibilité d'envisager un temps de travail réduit, la prise de congés parentaux, de congés sans solde<sup>9</sup> ou, qui sait, d'année sabbatique.

La réduction des dépenses concerne 1/3 des répondants (37% ont perdu des revenus, pour une baisse moyenne de 664€ par mois), tandis que la baisse des dépenses est étalée sur une plus grande part de la population (64% ont réduit leurs dépenses, pour un montant moyen de 434€ par mois) Une partie des répondant·es ont la chance d'avoir diminué leurs dépenses en maintenant leur niveau de revenus, mais ce n'est pas le cas de tout le monde<sup>9bis</sup>.

<sup>7</sup> Ce paragraphe est tiré de l'étude de l'IEP (De Bouver, 2020).

<sup>8</sup> Le rapport au temps des initiatives de vie simple est en réalité plus contrasté que cela, il ne s'agit pas directement d'un gain de temps à ne rien faire car ne plus acheter certaines chose entraine une réorganisation de la façon d'acheter et/ou plus de temps consacré au fameux DIY pour faire soi-même ce qui va remplacer cet achat. Pour une analyse plus complète voir (De Bouver, 2020).

<sup>9</sup> Pour autant que les organisations dans lesquelles nous travaillons le permettent évidemment d'où la suite du texte.

<sup>9bis</sup> La question des revenus est traitée plus en détails dans la contribution de Xavier Dupret.



Dans les milieux qui pratiquent la vie simple ou le zéro déchet, on dit souvent que le plus difficile, ce qui demande le plus d'énergie, ce sont les premiers pas, le début : la lecture des tutos pour faire soi-même sa lessive par exemple ou la quête des commerces locaux et l'adaptation de nos repas à ce qui est local, bio, de saison. Ce qui prend du temps au début, c'est ce temps pour observer nos pratiques, nos dépenses et avoir des idées sur quoi changer. Et tout ça, le confinement l'a offert à une partie d'entre nous.

L'enquête est vraiment encourageante en ce sens, car elle montre qu'une partie de la population a pu, pendant le confinement, expérimenter un autre rapport à la consommation (90% des répondants ont changé leurs habitudes de consommation) que ce soit par une consommation locale (31%), le recours aux commerces de proximité (10%), la réduction de la consommation non nécessaire (22%), l'autoproduction de légumes et la mise sur pied d'un potager. 65% des répondant·es ont réduit leurs dépenses pendant le confinement<sup>10</sup>. Les mots sont récurrents : « On se rend compte qu'on a ce qu'il nous faut dans la grande partie du temps » (F, 46 ans, R1819), « Moins d'achats ... on se limite à l'essentiel, au nécessaire » (H, 69 ans, R1859), moins d'achats futiles (H, 38, R2851), « moins de consommation inutile » (F, 39, R2892), etc. Une diminution de la consommation, c'est un « geste barrière » (Latour, 2020) important et c'est déjà un pas vers un autre rapport au temps.

## **Deuxième niveau – vers des propositions politiques-barrières : libérer du temps, un défi collectif**

L'importance de valoriser nos changements de modes de vie ne peut pas masquer la dimension éminemment collective du rapport au temps. Nous ne pouvons nous contenter d'une « lecture individualisante de la relation au temps » (Damhuis, 2016). Le confinement nous l'a montré : notre capacité à transformer le rapport au temps dépend des contraintes politiques, économiques, sociales et écologiques qui pèsent sur nous. Le confinement nous donne à voir ce qu'un autre rythme collectif, une autre organisation collective permet.

« Le confinement a forcé certaines choses à ralentir et j'en suis content parce que je n'arrivais pas à me décider à les faire ralentir moi-même » (H, 37 ans, R3119).

A ce stade, comme l'ont souligné l'ensemble des acteur·rices de l'événement « Faites le travail »<sup>11</sup>, nous avons besoin de soutenir et débattre de « propositions qui redéfinissent une prospérité partagée, instituent une solidarité élargie et réalisent l'égalité politique », des propositions qui aillent dans le sens de cette autre organisation collective du temps et du travail. Nous avons besoin de soutenir des mesures comme la réduction du temps de travail, la garantie d'emploi ou encore le revenu de transition. Il nous faut aujourd'hui des mesures qui garantissent la possibilité pour tou·tes de réduire son temps de travail et/ou de s'arrêter pour un temps. Trouver ces mécanismes collectifs qui

<sup>10</sup> Parmi celles qui ont réduit leurs dépenses, 32% ont conjointement subi une diminution de revenu.

<sup>11</sup> Pour revoir l'émission : [pour.press/premier-mai-2020-faites-le-travail/](http://pour.press/premier-mai-2020-faites-le-travail/)

permettent de libérer du temps afin d'« ouvrir un espace de prise de conscience, de décision et d'action », de « libérer les forces transitionnelles parmi les citoyens », de « rendre possible des démarches de critique sociale et de transition écologique en acte » (Arnsperger, 2010, p.104).

**Le quotidien n'est pas le seul lieu où a été souligné l'importance du ralentissement, le rythme au travail est aussi relevé par les répondan·tes :**

21 % des répondants qui travaillaient avant le confinement (soit 185 personnes sur 887) trouvent que le ralentissement, la réduction des cadences, est un avantage du confinement. Tous les pourcentages ci-dessous concernent la réponse à la question « Quels avantages trouvez-vous dans l'exercice de votre activité durant le confinement ? » Selon les sous-groupes suivants :

- Ce sont davantage les jeunes qui y trouvent un avantage :

20-29	30-39	40-49	50-59	60-69
25%	26%	23%	16%	11%
73	215	275	255	64

(3<sup>e</sup> ligne = nombre total dans ce sous-groupe)

- Ce sont aussi les gens qui ont réduit leur temps de travail qui trouvent comme avantage de pouvoir ralentir la cadence (réponse à la question « Le temps que vous consacrez (ou avez consacré) à votre activité professionnelle pendant le confinement est plutôt »).

Supérieur à ce qui prévalait avant le confinement	Égal	Inférieur
8%	13%	36%
226	302	351

- Ce sont aussi les populations éduquées qui apprécient le ralentissement des cadences :

Supérieur universitaire	Supérieur non-universitaire	Secondaire supérieur	Secondaire inférieur
24%	19%	20%	5%
402	279	104	21



## Troisième niveau : vers des alternatives globales et des imaginaires-barrières

« L'imagination [est une] dimension à part entière de l'action politique pour penser une possibilité d'alternatives au niveau global » (Delorme, 2016). Gestes-barrières, politiques-barrières, c'est déjà pas mal mais ce sont aussi des utopies-barrières, des visions de l'humain barrières, des rapports à la nature barrières qu'il nous faut encourager et renforcer. Il y a pas mal de travail encore pour oser de nouveaux imaginaires, créer encore plus de lieux pour expérimenter de multiples façons d'habiter le monde où la lenteur, l'arrêt, le moins ont une place à côté du *toujours plus*, du *jamais assez*.

Attention de ne pas en conclure qu'il suffit de vivre confiné à jamais ! Le confinement n'est pas en lui-même une alternative positive et inspirante. Il s'agit pour beaucoup d'une expérience renouvelée de l'inéquité de nos sociétés, de l'injustice portée par certain·es de nos décideur·euses politiques, de l'exclusion d'une partie de la population des privilèges offerts par l'État providence.

« J'imagine qu'il serait positif que tout le monde puisse remettre en question ses rythmes de vie (...). Mais je ne pense pas non plus que le repli sur soi doive être valorisé (...) comme cela tend à l'avoir été au cours des dernières semaines » (F, 27 ans, R1793).

Le problème de l'expérience du confinement, si elle n'est pas mise en perspective, accompagnée, relue, c'est qu'elle risque de rester en apesanteur, de flotter hors-sol, déconnectée de la *vraie* réalité qui va à nouveau s'imposer en force. Et c'est là que nous devons faire barrière : inscrire la possibilité des rythmes plus lents dans la réalité non linéaire des existences, ne pas valoriser la lenteur comme une sorte de pureté hors du temps, qui n'est atteignable que quand des mesures exceptionnelles nous l'autorisent mais conquérir collectivement la lenteur comme un droit pour tou·tes, à coup d'allocation universelle, de réductions collectives du temps de travail, de revenus de transition, de renforcement de la sécurité sociale, etc. Et à côté des mesures politiques à faire passer, pour valoriser la lenteur cela passera inévitablement par l'éducation et par l'acceptation du temps long des processus éducatifs. Des « espaces de décélération » sont nécessaires « où l'on apprend à réfléchir, penser et se documenter », à déconstruire, à expérimenter (Mérieu, 2017). Mettons nos expériences dans le cambouis pour en faire des horizons communs, des droits pour tou·tes. Construisons des utopies concrètes à partir des bribes de ce que nous voulons garder.

Dans notre société où le rythme effréné détruit la terre, épuise les êtres vivants et crée de l'exclusion, nous avons un besoin urgent de personnes disponibles. Disponibles à la pensée critique, la pensée complexe, au débat et à la co-construction d'idées. Disponibles pour combattre les exclusions, pour prendre soin des plus fragiles, de la terre, des aînés souvent laissés au bord de la route de nos « courses effrénées » (F, 58 ans, R2305). Disponibles pour acquérir ou conquérir encore davantage de droits sociaux, économiques, culturels, environnementaux. Cette disponibilité est essentielle, pas seulement pour préserver un privilège de quelques-un·es mais surtout pour faire de ce temps libéré



des contraintes un droit dont tout le monde peut disposer, quelle que soit sa position sociale. Alors à vos starting blocs... pour ensemble... se donner la « capacité collective »<sup>12</sup> de ralentir !

**Emeline De Bouver**  
**chargée de mission**  
**Institut d'Éco-Pédagogie**  
**emeline.debouver@institut-eco-pedagogie.be**

## Bibliographie

Arnsperger, Christian (2010). « Revenu d'existence et promotion de la sociodiversité », Mouvements (n°4), p.100-106.

Charles, Julien ; Ferreras, Isabelle & Lamine, Auriane (2019). « Smart-Belgique comme capacité collective. Usages d'une coopérative de travailleurs autonomes », Analyse de Smart-Belgique. [https://smartbe.be/wp-content/uploads/2019/10/0-2019-Smart\\_Belgique\\_comme\\_capacite\\_collective-004.pdf](https://smartbe.be/wp-content/uploads/2019/10/0-2019-Smart_Belgique_comme_capacite_collective-004.pdf)

Damhuis, Lotte (2017). « Ce que maîtriser son temps veut dire : comprendre l'idée sociale de compétence temporelle », Prom. : Sabelis, Ida ; Chaumont, Jean-Michel. <http://hdl.handle.net/2078.1/185583>

De Bouver, Emeline (2020). « De l'écocivisme à l'écocitoyenneté. Dans quelles conditions l'écologie individuelle est-elle émancipatrice ? » Productions de l'Institut d'Éco-Pédagogie. <https://institut-eco-pedagogie.be/spip/spip.php?article573>

Delorme, Damien (2016). « Qu'est-qu'une *écotopie* » ? Entretien avec Damien Delorme sur le blog untaking space. (consulté le 10 juin sur <https://usproject2016.com/2016/02/04/entretiens-1-quest-quune-ecotopie>)

Latour, Bruno (2020). Imaginer les gestes-barrières contre le retour à la production d'avant-crise, AOC Média. (consulté le 10 juin 2020 sur [www.bruno-latour.fr/sites/default/files/downloads/P-202-AOC-03-20.pdf](http://www.bruno-latour.fr/sites/default/files/downloads/P-202-AOC-03-20.pdf))

Meirieu, Philippe (2017). « L'école doit s'assumer comme un espace de décélération », Magazine Prof n°36, publié le 11/12/2017.

Schor, Juliet (1999). « The Overspent American: Why We Want What We Don't Need », New York: HarperCollins.

---

12 Sur la notion de capacité collective voir notamment (Charles, Ferreras et Lamine, 2019)