

Bruno Héroult, Julia Gassie, Arnaud Lamy¹
Centre d'études et de prospective

Rapport au temps et accélération des rythmes sociaux

Les sociétés traditionnelles étaient fortement conditionnées par les contraintes géographiques, par les distances à parcourir : lenteur des moyens de transport, obstacles physiques imposés par la nature, mobilité réduite et peu recherchée, attachement à des lieux dont il était difficile de s'affranchir, etc. Le rapport à l'espace, prépondérant, y structurait le rapport au temps.

Aujourd'hui, inversement, les infrastructures de transport sont performantes, la jonction des lieux se fait aisément, les vitesses augmentent, l'intermodalité se développe et la modernité s'exprime de plus en plus à travers le **rapport au temps**. Les médias, la famille, l'éducation ou le travail structurent finement ce rapport au temps, ils sont de grandes horloges sociales, des matrices temporelles qui synchronisent nos activités collectives et facilitent l'articulation entre les différentes sphères d'activités. La valeur accordée à la disponibilité temporelle et aux gains de temps s'accroît, cette valorisation se retournant souvent en obsession : nécessité de s'occuper, de saturer les temps « libres », critique de la vacuité, et puisqu'il est condamnable de *perdre* son temps, il est bien vu de pouvoir en *donner* (bénévolat). Les manières d'utiliser ce temps évoluent, tout en restant socialement clivées (Ascher et Godard, 2003 ; CNAF, 2009), mais dans l'ensemble, le statut d'un acteur se mesure à sa sensibilité aux temps et à la densification temporelle de ses activités. Très schématiquement, les groupes sociaux dominants, en haut de l'échelle sociale, manquent de temps mais disposent d'argent qui leur permet d'acheter des services à des groupes sociaux dominés, qui ont du temps mais manquent d'argent.

À l'échelle individuelle, le temps des sociétés se décompose en fonction des activités quotidiennes. Pour en rendre compte, on utilise le concept de « **rythme de vie** », habituellement défini comme le nombre d'actions ou de moments vécus par unité de temps humain. À cette conception quantitative, Simmel (1897) ajoutait, plus subjectivement, que ce rythme dépend des motivations, des sentiments et des représentations qui structurent notre esprit à un moment donné. Si le temps est physiquement donné par la nature, il est aussi socialement construit par les usages qui en sont faits. Ces usages sont observables à différentes échelles : de la minute à la journée, à la semaine, au mois, ou encore à l'année, voire à la vie entière. Les tendances observées ou perçues dépendent de l'unité de vie retenue. La « journée » est particulièrement bien étudiée, dans les pays européens comme en France, notamment avec l'enquête « Emploi du temps » de l'Insee. Nous la prendrons comme base dans cette fiche.

Le sujet étant vaste, il ne sera abordé ici que sous certains de ses aspects, ceux révélant les principales mutations à l'œuvre et offrant les meilleurs aperçus prospectifs. Nous décrirons d'abord les évolutions structurelles de l'usage des temps, à commencer par l'accélération des temporalités dans les sociétés contemporaines (1). Nous traiterons ensuite des changements qui s'opèrent dans la vie quotidienne (2), puis terminerons par des remarques sur la valorisation économique et symbolique différentielle de ces temporalités (3). L'encadré final envisage quelques-unes des implications, pour l'alimentation, de ces nouveaux rapports au temps et de l'accélération des rythmes sociaux.

1 - Usages du temps et accélération des rythmes de vie

L'accélération des rythmes de vie est une tendance longue attestée, au fil des siècles, par de nombreux observateurs, surtout philosophes et historiens. Plus récemment, cette dynamique occidentale, devenue mondiale, a été finement décrite par les sciences sociales (Studeny, 1995 ; Aubert, 2003 ; Rosa, 2010 ; Wajcman, 2015). Aujourd'hui, toutes les sociétés connaissent

1. A. Lamy était stagiaire au CEP au moment de la rédaction de ce document.

ce mouvement d'**accélération**, consubstantiel au développement (urbanisation, industrialisation), à la division du travail économique et à la liberté croissante des individus. Pour Rosa (2010), « l'expérience fondamentale, constitutive de la modernité, est celle d'une gigantesque accélération du monde et de la vie et, par conséquent, du flux de l'expérience individuelle. »

Cette accélération se manifeste dans tous les domaines : mouvements de biens et de personnes, découvertes scientifiques, productions économiques, échanges d'informations, décisions politiques, modes de vie, etc. Ces évolutions s'alimentent mutuellement, les gains de temps dans un secteur nécessitant d'obtenir des gains similaires ailleurs. Par exemple, les innovations techniques (transport, production, communications) entraînent des changements qui accélèrent les rythmes de vie, exigeant en retour de nouveaux progrès techniques. À l'intérieur même de la sphère des modes de vie, cette accélération se manifeste en divers domaines : agendas professionnels, tâches domestiques, transports individuels et collectifs, achats et consommations, communications numériques, relations amicales, *fast food*, loisirs, voyages, etc.

Si le fait d'accomplir plus vite plus d'activités peut contribuer à la satisfaction et au bonheur, il engendre aussi de la frustration et du mécontentement : les possibilités entrevues de gagner du temps incitent à entreprendre de nouvelles activités, qui saturent les agendas et poussent à tout faire de plus en plus vite, renforçant en retour le souhait de gagner du temps. Conscients de ce cercle vicieux, certains mouvements citoyens visent à ralentir la vie sociale (transports, travail, échanges sur les réseaux sociaux, etc.) et cherchent à réduire le *fast* au profit du *slow*, sans résultats tangibles pour l'instant à l'échelle de la société.

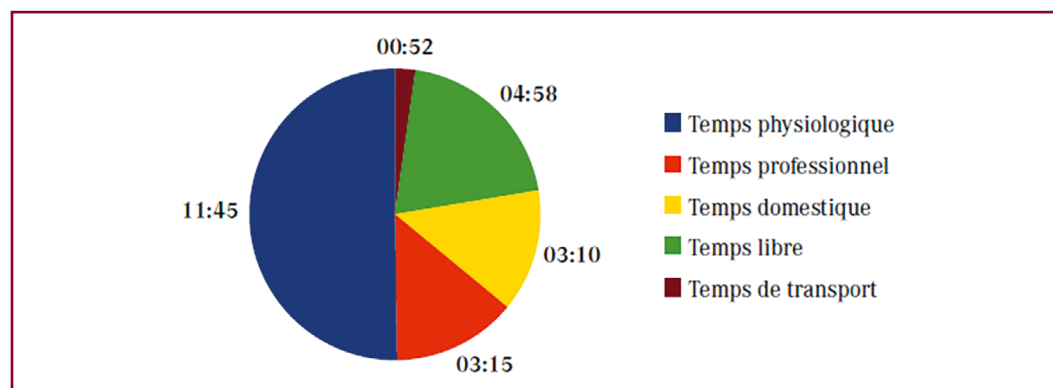
Outre l'accélération des rythmes sociaux, d'autres évolutions temporelles significatives méritent d'être mentionnées, qui modifient en profondeur les modes de vie. Dans le prolongement des intuitions de Gurvitch (1961), on assiste par exemple à une **particularisation** des temps : les usages temporels diffèrent de plus en plus selon les statuts (actifs/inactifs, types d'actifs), les professions, les niveaux d'éducation, les niveaux de revenus. De plus, la multiplication des activités sociales s'accompagne d'une particularisation des temps qui leur sont dédiés : temps physiologiques, domestiques, de travail, de formation, de loisir, de sociabilité, de transport, de repos, etc.

Certains observateurs parlent également d'une tendance à la **segmentation** des temps : en réalisant leurs activités de plus en plus vite, les personnes peuvent faire plus de choses dans une même unité de temps, et chaque chose s'inscrit dans un continuum d'activités plus nombreuses. Cela entraîne une **densification** des temps : une seule journée d'aujourd'hui équivaut à plusieurs jours ou semaines d'autrefois, chaque séquence temporelle est à la fois plus riche et plus intense. Enfin, tout cela débouche sur une **imbrication croissante** des temps, c'est-à-dire sur la simultanéité d'activités autrefois successives, rendue possible par les multiples équipements qui nous entourent et travaillent à notre place en parallèle (connectique, bureautique, électroménager, etc.).

2 - Mutations dans la répartition des temps du quotidien

Les enquêtes « Emploi du temps » de l'Insee sont réalisées depuis 1966, la dernière datant de 2010. Elles visent à savoir comment s'inscrivent dans le temps les activités quotidiennes des Français, actifs comme inactifs (durées, horaires, rythmes, enchaînements). Elles permettent aussi, par leur récurrence, de repérer les évolutions structurelles au fil des années (Roy, 2009). Dans ces enquêtes, plusieurs types de temps sont distinctement relevés sur les journées de 24 h : temps physiologique (sommeil, toilette, repas, etc.), temps professionnel (travail, trajets domicile-travail, etc.), temps domestique (ménage, cuisine, soins aux enfants, etc.), temps libre (loisirs, sociabilité) et temps de transport (hors trajets domicile-travail) (illustration 1).

Illustration 1 - Répartition des temps lors d'une journée moyenne en France, en 2010

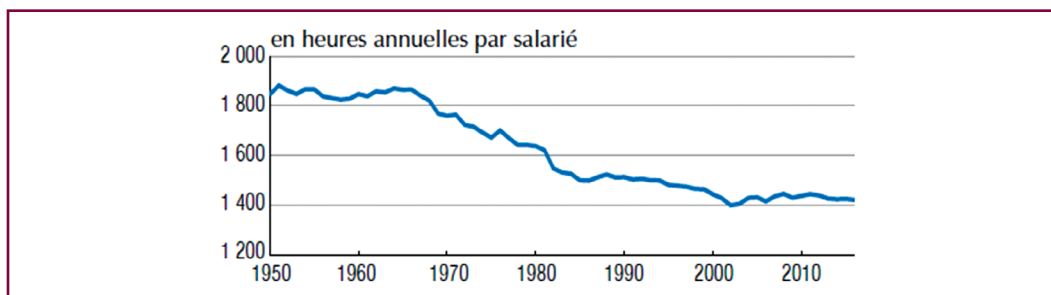


Lecture : les valeurs correspondent à des moyennes par jour, y compris samedi, dimanche et vacances ; pour le temps professionnel, il faut multiplier par 7 pour obtenir la durée hebdomadaire de travail.

Source : données Ricroch et Roumier, 2011 ; mise en forme par les auteurs

Le temps principal est le **temps physiologique**, dont près de deux heures sont allouées aux repas. Le **temps professionnel** diminue globalement par rapport aux précédentes enquêtes. Sur l'ensemble d'une vie, la vie active s'est réduite, du fait de l'allongement des études, de l'espérance de vie et, en sens inverse, de la diminution de l'âge de départ à la retraite jusqu'au début des années 2000. En outre, d'après d'autres données de l'Insee (2018), on constate une baisse régulière de la durée annuelle du travail des salariés au cours du xx^e siècle (illustration 2). Plusieurs facteurs expliquent cette baisse, comme l'obtention de la cinquième semaine de congés payés, le passage aux 35 h et le développement de l'activité à temps partiel. Des différences persistent entre les hommes et les femmes sur les temps de travail, comme pour le travail en temps partiel. Ce dernier est plus fréquent chez les femmes. De plus, par rapport aux hommes, dont la liberté temporelle est souvent plus grande, les femmes ont en général des temps de travail plus morcelés.

Illustration 2 - Durée annuelle du travail des salariés entre 1950 et 2016



Source : Insee, comptes nationaux - base 2010 ; repris de Insee Références, 2018

Pour les **temps domestiques** (activités de ménage, de cuisine, de garde d'enfants, mais aussi de bricolage et jardinage), une différence entre les sexes est à nouveau observée. Les femmes consacrent davantage de temps à ces activités, mais l'écart avec les hommes se réduit, du fait de la diminution du temps domestique féminin alors que ce temps masculin reste stable. Les moments consacrés à la cuisine et à l'approvisionnement diminuent notablement.

Le **temps libre**, partagé entre loisirs et temps passé avec la famille, est en augmentation depuis l'enquête de 1999. La télévision constituait la principale occupation des Français à l'époque, mais les temps d'ordinateur, de tablette et de *smartphone* prennent maintenant le pas, en particulier chez les jeunes, ce qui amène dorénavant à comptabiliser tous les temps d'écrans confondus. En dépit d'une augmentation de ce temps libre, les Français expriment le besoin d'en vouloir davantage. Ils ont le sentiment de manquer de temps « pour eux » et aspirent à passer moins de temps à travailler (Ricroch, 2011). Ces décalages entre temps réellement disponibles et temps subjectivement vécus sont une des conséquences de l'accélération des modes de vie : pour suivre la vitesse croissante des rythmes collectifs, les acteurs multiplient les activités de courte durée, telles celles liées aux divertissements, plutôt qu'ils ne s'engagent dans des séquences longues. Il en résulte le sentiment de constamment « courir après le temps ».

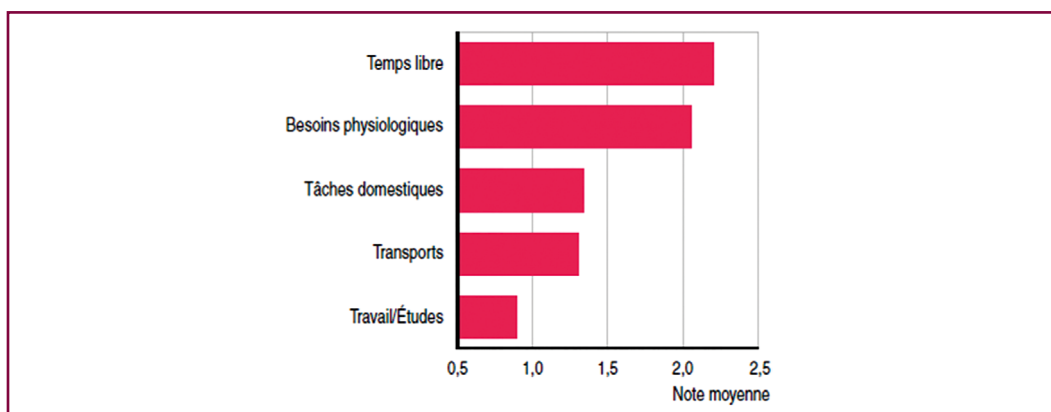
3 - Vers une survalorisation du temps libre

Le temps du travail a évolué, en quantité d'abord (puisqu'il occupe une part de notre vie plus réduite), mais aussi en qualité. Autrefois très structurant, il a connu différents changements comme la désynchronisation des horaires, la diversification des durées de travail ou la superposition des temps de travail et de non-travail (Boulin, 2003). Sa valorisation s'en est trouvée amoindrie, au profit du temps libre et du loisir.

À partir des enquêtes « Emploi du temps » de l'Insee, le caractère plus ou moins agréable des activités de la vie quotidienne a été évalué. Il apparaît que les moments les plus plaisants pour les Français sont ceux consacrés premièrement au temps libre et deuxièmement aux besoins physiologiques (illustration 3). Les moments dédiés au travail et aux études restent les moins appréciés.

Une analyse plus précise des temps libres montre que les activités les plus fréquentes des Français, comme regarder la télévision ou surfer sur Internet, ne sont pas celles jugées les plus agréables. Les activités artistiques et culturelles leur sont largement préférées, du moins dans les déclarations faites aux enquêteurs. Perçue comme un bien précieux, la maîtrise de son temps apparaît comme un enjeu déterminant de notre époque, sous contrainte de nos besoins physiologiques comme le sommeil et du temps professionnel (Bréchon, 2009). Selon Viard (2015), la **démocratisation de la culture du temps libre** résulte de la concomitance de plusieurs facteurs comme l'allongement de l'espérance de vie, la mondialisation des échanges économiques et culturels, la tertiarisation de l'économie et la place croissante des femmes sur le marché du travail. Ce temps libre est souvent perçu comme un temps « gagné » sur les contraintes sociales relevant de temps collectifs. Cette appropriation personnelle conduit à une **individualisation du temps** (Rauch, 2003), registre parmi d'autres du processus plus général d'individualisation de la société.

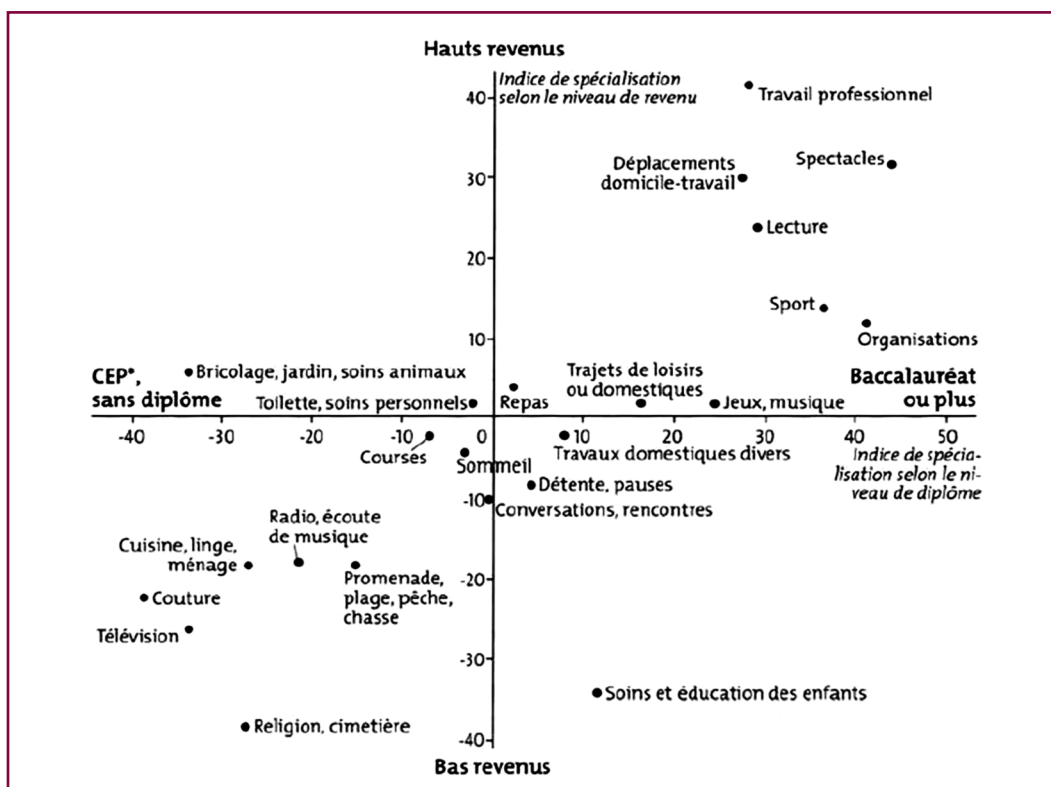
Illustration 3 - Les moments de temps libre les plus agréables



Lecture : la note moyenne des activités du temps libre est de + 2,2 sur l'échelle des moments agréables (de - 3 à + 3).
Source : Insee, enquête Emploi du temps 2010 ; repris de Ricroch, 2011

Rappelons pour finir que le rapport au temps libre et sa valorisation différentielle sont sous l'influence de facteurs socioculturels. Ce temps disponible est, en théorie, laissé au choix des individus, lesquels sont en réalité fortement encadrés par les valeurs et les représentations dominantes (Bréchon, 2009). Godard (2003) relève que parmi les individus déclarant manquer le plus de temps, on trouve davantage de personnes pourvues d'un emploi, diplômées, et plus de femmes et de parents ayant de jeunes enfants. Au contraire, les retraités et les chômeurs sont parmi les personnes se disant les moins occupées. Chenu (2003) confirme que l'emploi du temps des Français varie selon leurs niveaux d'éducation et de revenu (illustration 4). Cette typologie n'est pas sans rappeler les distinctions de goûts proposées par Bourdieu, qui suivaient des gradients économiques et culturels.

Illustration 4 - Emplois du temps et inégalités de formation et de revenu



*Certificat d'études primaires.
Champ : Population urbaine de 18 à 64 ans.
Source : Insee, enquête Emploi du temps 1998 ; repris de Chenu, 2003

Quelques implications pour l'alimentation

L'évolution des rapports au temps se manifeste clairement en matière d'alimentation et nous voulons ici indiquer en quoi cette accélération sociale est un moteur qui peut impacter et orienter les conduites alimentaires.

1 - L'alimentation devient une activité secondaire

- Bien qu'indispensable au sens physiologique, l'alimentation devient progressivement une activité secondaire, subordonnée à d'autres occupations jugées plus importantes ou valorisantes (travail, déplacements, loisirs, etc.). Elle prend une place intercalaire, voire interstitielle, en se pliant et en s'adaptant à nos modes de vie (Claquin *et al.*, 2017) : au quotidien, les activités alimentaires sont de plus en plus imbriquées dans d'autres activités qui les commandent et les influencent. Par exemple, si la norme des trois repas par jour reste très présente, on constate un affaiblissement du petit-déjeuner chez les plus jeunes et un développement des prises alimentaires hors repas (Saint-Pol et Ricroch, 2012). La formule « On mange comme on vit » résume bien ces évolutions.
- Cette alimentation contrainte, subordonnée, de plus en plus cantonnée aux moments disponibles libérés dans nos emplois du temps, vise moins la commensalité que la sustentation. Elle devient plus fonctionnelle, plus mécanique, l'objectif étant de manger rapidement avant de reprendre le fil de la journée.
- En réaction à l'accélération des rythmes sociaux, des souhaits de ralentissement du système alimentaire et des pratiques alimentaires se développent, comme par exemple le mouvement *Slow Food*, parti d'Italie et qui se diffuse à l'international. Ces initiatives restent toutefois très minoritaires en France aujourd'hui, avec peu ou pas d'impacts réels, à large échelle, sur les modes de vie. La *fast food* est une réalité tangible alors que la *slow food* reste encore de l'ordre du discours.

2 - Segmentation et diversification des temps alimentaires

- Comme tous les autres domaines d'activités, qui n'échappent pas à l'accélération des horloges sociales, les comportements alimentaires subissent les dynamiques de particularisation, segmentation, densification et imbrication croissantes des temps. Les temporalités des mangeurs sont de plus en plus segmentées et différenciées, flexibles et dérégulées, avec une opposition significative entre temps alimentaires contraints et temps alimentaires choisis.
- Une distinction s'opère entre les prises alimentaires solitaires, rapides ou concomitantes à d'autres activités (déplacements, travail, etc.), et les prises alimentaires collectives, conviviales, et parfois festives. La cuisine du quotidien, considérée comme « temps domestique », est jugée moins agréable que le repas amical, plus plaisant car partagé avec des personnes extérieures à la famille. Les temps alimentaires associés aux loisirs sont également très valorisés, coïncidant avec des temporalités laissant plus de place aux aspirations individuelles, permettant une alimentation plus personnalisée, la recherche de créativité et de récréativité, de nouvelles expériences et découvertes.
- On constate aussi une diminution des temps consacrés aux courses et à la cuisine, une réduction du temps pris pour déjeuner, mais une stabilité de la plage du repas du soir, certainement parce qu'elle reste le seul vrai moment de socialisation familiale.

3 - Une recherche croissante de services alimentaires

- Le besoin de gagner du temps alimentaire, afin de l'intégrer dans d'autres activités quotidiennes plus valorisées, se traduit concrètement par une simplification des pratiques de consommation et d'alimentation : moindre utilisation de denrées brutes, produits pré-préparés, cuisine d'assemblage et de réchauffage, aides culinaires, restauration rapide et de rue, alimentation nomade, *snacking*, livraison à domicile ou en point relais (repas, produits, courses, etc.), électroménager et cuisine connectés, applications et recettes en ligne, etc.
- En réaction à cette accélération des rythmes sociaux, la recherche et la valorisation de certains temps alimentaires se traduisent, en particulier en milieu urbain, par un regain d'intérêt pour les commerces de proximité, les marchés de plein vent, des modes d'approvisionnement plus courts valorisant l'échange avec les producteurs, la préparation de moments alimentaires partagés et conviviaux (fins de semaine, fêtes, etc.).

Bibliographie

- Ascher F., Godard F., 2003, *Modernité. La nouvelle carte du temps*, Éditions de l'Aube.
- Aubert N., 2003, *Le culte de l'urgence, la société malade du temps*, Flammarion.
- Bailly J.-P., 2002, *Le temps des villes : pour une concordance des temps dans la cité*, Conseil économique et social.
- Bailly J.-P., Heurgon E., 2001, *Nouveaux rythmes urbains : quels transports ?*, Éditions de l'Aube.
- Bouffartigue P., 2012, *Temps de travail et temps de vie*, PUF.
- Boulin J.-Y., Lesnard L., 2017, *Les batailles du dimanche*, PUF.
- Boulin J.-Y., 2008, *Villes et politiques temporelles*, La Documentation française.
- Boulin J.-Y., 2003, « Pour une urbanistique des temps, la désynchronisation des temps sociaux », *Futuribles*, n° 285.
- Bréchon P., 2009, « Les valeurs des Français et des Européens : des temps hiérarchisés », *Informations sociales*, n° 153.
- Cassaingne B., 2003, « Conclusion du dossier "Rythmes et temps collectifs" », *Projet*, n° 273.
- Champagne C., Pailhé A., Solaz A., 2015, « Le temps domestique et parental des hommes et des femmes : quels facteurs d'évolutions en 25 ans ? », *Économie et Statistique*, n° 478-480, pp. 209-242.
- Chenu A., 2003, « Les usages du temps en France », *Futuribles*, n° 285.
- Claquin P., Martin A., Deram C., Bidaud F., Delgoulet É., Gassie J. et Hérault B., 2017, *MOND'Alim 2030, panorama prospectif de la mondialisation des systèmes alimentaires*, Paris, La Documentation française.
- CNAF, 2009, « Temps sociaux. Concordances et discordances », *Informations sociales* n° 153.
- Degenne A., Lebeaux M.-O., Marry C., 2002, « Les usages du temps : cumuls d'activités et rythmes de vie », *Économie et Statistique*, n° 352-353, pp. 81-99.
- Finchelstein G., 2011, *La dictature de l'urgence*, Fayard.
- Godard F., 2003, « Cessons d'opposer temps individuels et temps collectifs », *Projet*, n° 273.
- Grossin W., 1996, *Pour une science des temps*, Octarès.
- Gurvitch G., 1961, *La multiplicité des temps sociaux*, Centre de documentation universitaire.
- Hirsch T., 2016, *Le temps des sociétés*, EHESS/Gallimard/Seuil.
- Insee Références, 2018, *Durée et organisation du temps de travail*, Tableaux de l'économie française Édition 2018.
- Jouvenel H. de, 2003, « Le langage du temps », *Futuribles*, n° 285.
- Martinot-Lagarde P., 2003, « Rythmes et temps collectifs », *Projet*, n° 273.
- Méda D., 2001, *Le temps des femmes*, Flammarion.
- Monchatre S., Woehl B., 2014, *Temps de travail et travail du temps*, Presses de la Sorbonne.
- Pailhé A., Solaz A., Souletie A., 2019, « How Do Women and Men Use Extra Time ? Housework and Childcare after the French 35-Hour Workweek Regulation », *European Sociological Review*, 35, pp. 807-824.
- Rauch A., 2003, « Les loisirs, un temps libéré ? », *Projet*, n° 273.
- Ricroch L., 2011, *Les moments agréables de la vie quotidienne*, Insee Première n° 1378.
- Ricroch L., Roumier B., 2011, *Depuis 11 ans, moins de tâches ménagères, plus d'Internet*, Insee Première n° 1377.
- Rosa H., 2010, trad. 2012, *Aliénation et accélération*, La Découverte.
- Rosa H., 2005, trad. 2010, *Accélération, une critique sociale du temps*, La Découverte.
- Roy D., 2009, « L'évolution des temps sociaux à travers les enquêtes "Emploi du temps" », *Informations sociales* n° 153.
- Saint Pol T. de, Ricroch A., 2012, *Le temps de l'alimentation en France*, Insee Première, n° 1417.
- Simmel G., 1897, trad. 2011, *La signification de l'argent pour le rythme de vie*, Trivium 9 [en ligne].
- Studeny C., 1995, *L'invention de la vitesse. France, XVIII^e-XX^e siècles*, Gallimard.
- Sue R., 1994, *Temps et ordre social*, PUF.
- Tabboni S., 2006, *Les temps sociaux*, Armand Colin.
- Temporalités*, 2020, *Durée de l'activité et fragmentations du travail*, n° 31-32.
- Temporalités*, 2018, *Réseaux sociaux et temporalités*, n° 27.
- Viard J., 2015, « La démocratisation de la culture du temps libre », *Études*, juillet-août.
- Wajcman J., 2015, *Pressed for Time. The Acceleration of Life in Digital Capitalism*, University of Chicago Press.