

LQ *The Lab's Quarterly*

2020 / a. XXII / n. 1 (gennaio-marzo)



DIRETTORE

Andrea Borghini

VICEDIRETTRICE

Roberta Bracciale

COMITATO SCIENTIFICO

Françoise Albertini (Corte), Massimo Ampola (Pisa), Gabriele Balbi (Lugano), Andrea Borghini (Pisa), Matteo Bortolini (Padova), Lorenzo Bruni (Perugia), Massimo Cerulo (Perugia), Franco Crespi (Perugia), Sabina Curti (Perugia), Gabriele De Angelis (Lisboa), Paolo De Nardis (Roma), Teresa Grande (Cosenza), Elena Gremigni (Pisa), Roberta Iannone (Roma), Anna Giulia Ingellis (València), Mariano Longo (Lecce), Domenico Maddaloni (Salerno), Stefan Müller-Doohm (Oldenburg), Gabriella Paolucci (Firenze), Massimo Pendenza (Salerno), Eleonora Piromalli (Roma), Walter Privitera (Milano), Cirus Rinaldi (Palermo), Antonio Viedma Rojas (Madrid), Vincenzo Romania (Padova), Angelo Romeo (Perugia), Ambrogio Santambrogio (Perugia), Giovanni Travaglio (The Chinese University of Hong Kong).

COMITATO DI REDAZIONE

Luca Corchia (Coordinatore editoriale), Roberta Bracciale, Massimo Cerulo, Marco Chiappesi (Referente linguistico), Cesar Crisosto (Sito web), Elena Gremigni (Revisioni), Francesco Grisolia (Recensioni), Antonio Martella (Social network), Gerardo Pastore (Revisioni), Emanuela Susca.

CONTATTI

thelabs@sp.unipi.it

I saggi della rivista sono sottoposti a un processo di double blind peer-review. La rivista adotta i criteri del processo di referaggio approvati dal Coordinamento delle Riviste di Sociologia (CRIS): cris.unipg.it
I componenti del Comitato scientifico sono revisori permanenti della rivista. Le informazioni per i collaboratori sono disponibili sul sito della rivista: <https://thelabs.sp.unipi.it>

ISSN 1724-451X



Quest'opera è distribuita con Licenza
Creative Commons Attribuzione 4.0 Internazionale

“The Lab’s Quarterly” è una rivista di Scienze Sociali fondata nel 1999 e riconosciuta come rivista scientifica dall’ANVUR per l’Area 14 delle Scienze politiche e Sociali. L’obiettivo della rivista è quello di contribuire al dibattito sociologico nazionale ed internazionale, analizzando i mutamenti della società contemporanea, a partire da un’idea di sociologia aperta, pubblica e democratica. In tal senso, la rivista intende favorire il dialogo con i molteplici campi disciplinari riconducibili alle scienze sociali, promuovendo proposte e special issues, provenienti anche da giovani studiosi, che riguardino riflessioni epistemologiche sullo statuto conoscitivo delle scienze sociali, sulle metodologie di ricerca sociale più avanzate e incoraggiando la pubblicazione di ricerche teoriche sulle trasformazioni sociali contemporanee.

The Lab's Quarterly

2020 / a. XXII / n. 1 (gennaio-marzo)

SAGGI

| | | |
|---------------------|---|-----|
| Francesca Bianchi | <i>The role of co-housing. Towards a New Model of Collaborative Housing in Italy</i> | 7 |
| Alessandra Polidori | <i>L'accélération du rythme de vie. Une étude sur les jeunes parisiens</i> | 29 |
| Elena Gremigni | <i>Produzione, riproduzione e canonizzazione. Le classificazioni sociali nel campo della "professione docente". Il caso degli insegnanti italiani</i> | 73 |
| Luca Mastro Simone | <i>Globalizing sociology. Lezioni dal caso Taiwan</i> | 103 |
| Giovanni Andreozzi | <i>L'"innesto" hegeliano nella psichiatria fenomenologica</i> | 123 |

INTERVISTE

| | | |
|---------------------|--|-----|
| Stefan Müller-Doohm | <i>La risonanza dei cittadini del mondo. In conversazione con Harro Zimmermann su Habermas global. Wirkungsgeschichte eines Werks (L. Corchia, S. Müller-Doohm, W. Outhwaite, Hg., Surhrkamp, 2019).</i> | 135 |
|---------------------|--|-----|

RECENSIONI

| | | |
|------------------|--|-----|
| Carlotta Vignali | <i>Donato Antonio Telesca (2019). Carcere e rieducazione. Da istituto penale a istituto culturale</i> | 141 |
| Romina Gurashi | <i>Vanni Codeluppi (2018). Il tramonto della realtà. Come i media stanno trasformando le nostre vite</i> | 147 |

L'ACCELERATION DU RYTHME DE VIE

Une étude sur les jeunes parisiens

di *Alessandra Polidori**

Abstract

Acceleration of the lifetime: a study of young people in Paris

Il Each society with its features impress a rhythm of life on its time. If we refer to the different social contexts in contemporary times, we can find various authors who speak of acceleration and speed. The idea of acceleration that has emerged in recent years and which counts among its researchers: H. Rosa, G. Gasparini, already finds a beginning in G. Simmel who was writing in 1903 about an intensification of relationships and meetings in the neuralgic area of the city. And it was precisely the space of the metropolis my field of research to analyze the configurations of rhythm and the way it is spoken and perceived by its citizens. This article is based on a series of interviews carried out in Paris in January 2019. I looked to young people from 23 to 33 years of different origins and employed in different sectors. From the results, it appears that the rhythm of life is always described with words that relate to haste and pressure and refer, sometimes overlapping, the sphere of work. In particular, it is clear that this acceleration come from certain factors such as: distances and transport, social expectations over time and the need to be productive. In conclusion, I noticed that the respondents are aware of living at a fast rhythm but they are also able to produce de-stress strategies to protect themselves from an intrusive speed.

Keywords

Life time, metropolis, young people

* ALESSANDRA POLIDORI è dottoranda in Scienze Politiche all'Università degli Studi di Perugia. Si occupa di giovani ed Europa.

Email: alessandrag@hotmail.it

1. INTRODUCTION

Cet article part de la proposition que chaque société avec sa caractéristique imprime un rythme de vie à son époque. Je propose donc une enquête sur le rythme que caractérise l'époque contemporaine dans le contexte de la métropole parisienne auprès des jeunes d'une tranche d'âge de 20 à 35 ans. J'essayerais dans les prochaines pages de comprendre la configuration du rythme de vie et la perception que les acteurs sociaux en ont. L'importance d'une telle démarche sociologique réside dans la constatation que les rythmes de vie typiques de la société contemporaine sont conditionnés aux facteurs sociaux.

Pour mieux expliquer ce concept je fais référence à la distinction entre répétition du temps cyclique et linéaire proposé par Henri Lefebvre (1992). La répétition cyclique se réfère à la répétition cosmique naturelle, donc à l'alternance de jour et nuit, des saisons etc. Le linéaire se réfère aux pratiques sociales, à l'activité humaine qui crée un rythme qui se détache des rythmes naturels. Je pense que l'émancipation des rythmes naturels a augmenté avec le temps jusqu'à ces jours où le rythme est un facteur largement social. L'environnement social a en fait un impact fort sur nos rythmes biologiques et par conséquent sur notre vie. Lefebvre affirme en fait que les enfants naissent avec leurs rythmes biologiques et que ceux-ci sont ensuite modifiés par la vie sociale devenant ce que lui appelle rythmes éduqués. Il y a donc une métamorphose des rythmes naturels qui passe par la relation avec la famille, l'école, le travail, donc les rythmes de la société.

Mon sujet de recherche sera donc la configuration des rythmes individuels inscrits dans l'espace social de la métropole parisienne ; un contexte qui a une grande influence sur ces rythmes.

Cet sujet est étroitement lié au déroulement du quotidien des gens, à leurs activités dans tous les domaines. J'essayerais ainsi de décrire l'allure moyenne des jours pour généraliser le rythme et explorer les accélérations ou décélérations possibles. La grande variété qui caractérise la vie quotidienne m'amène à prendre en considération avant tout l'aspect perceptif. En fait, bien que le rythme de vie varie d'une personne à l'autre et d'un jour à l'autre, la perception de ceux-ci semble être partagée comme il est aussi partagé l'accent sur la vitesse.

Mes hypothèses partent de l'idée que l'une des caractéristiques de la société contemporaine est la vitesse, qui se lie à une idée historiquement construite, par rapport au passé, d'accélération. La sensation d'être toujours inséré dans un rythme d'activité et de relations frénétiques. En particulier, dans la société occidentale la vie est structurée autour du

manque de temps et de la nécessité de faire le maximum d'activités en une journée. Il y a toujours la sensation de chasser le temps, de ne jamais en avoir assez. Cet accélération affecte les différents secteurs de la vie individuelle et collective : le travail, les relations humaines, l'information, les communications, etc.

Mes questions de recherche seront donc : comment le rythme de vie est-il caractérisé dans la société contemporaine ? Sur quoi repose le choix de l'allocation temporelle de l'individu et dans quelle mesure ce choix est-il conditionné par le rythme social ? Comment ce rythme est-il perçu par les acteurs qui y sont immergés ?

La métropole, théâtre de mes recherches, est la ville de Paris qui a été le protagoniste de plusieurs entretiens. De plus la structure de la métropole est également prise en compte par diverses études sur la vie et la quotidienneté : d'abord le courant européen de la sociologie urbaine qui dénonce les problèmes de l'urbanisme post-industriel, on peut prendre pour exemple Simmel (1903, tr. fr. 2013) aussi, qui analyse l'intensification des stimuli qu'il y a dans les grandes métropoles modernes et l'associe à la fatigue et à la mauvaise humeur des citoyens.

Par rapport à la métropole le sujet de grand intérêt dans mes entretiens est le système de transport dont j'ai constaté une grande propension à en parler de la part des interviewés. Par conséquent, je voudrais aborder cette question en essayant de comprendre comment cela affecte la perception du temps des gens, en évitant de tomber dans une critique stérile.

Il ne s'agit pas de donner une image d'un contexte négatif, où le rythme accéléré de la vie règne et aggrave la vie des gens. Mes recherches ont pour objectif d'analyser le rythme de vie dans le quotidien, en essayant d'analyser les effets sur les personnes, sur leur perception de la vie quotidienne.

Avant de rentrer au coeur du thème je crois il est nécessaire d'essayer de donner une définition du rythme de vie et de conceptualiser brièvement le sujet dans un cadre théorique.

2. METHODOLOGIE

Le sujet de recherche a conditionné le choix du type de méthodologie : l'entretien semi-structuré (Kaufmann 1996).

J'ai choisi de suivre deux pistes : le rythme concret de la vie quotidienne et la perception que les sujets en ont. Avant tout, j'avais besoin de connaître le *timing* et le rythme concret pour comprendre si je pouvais envisager une accélération ; je me suis référé à la musique, prenant cet exemple pour les interviewés, le rythme en musique est donné

par les pauses d'une note à l'autre, plus les pauses sont courtes, plus les notes, les battements se suivent rapidement et le rythme augmente. Si on considère les activités d'une journée comme les notes d'une chanson on peut saisir le rythme. J'ai donc essayé de comprendre comment les différentes activités se déroulent au cours d'une journée et si et combien il y a des pauses entre les activités. La durée des diverses activités est également importante parce qu'affecte souvent l'importance de celles-ci. Je me suis intéressée ensuite, à la perception du rythme par les interviewés, aux mots qu'ils utilisaient pour décrire la vie quotidienne, aux émotions et aux perceptions qui les associaient ainsi qu'au choix ou non de certains sujets.

J'ai choisi Paris comme terrain de recherche car il correspond parfaitement à la configuration de la métropole qui ressort de la littérature existante (voir sur ce sujet : Belloni 1984 ; Lefebvre 1970, 1974; Virilio 2003; Marrone et Pezzini 2006). Le lien entre temps et espace géographique est en fait fondamental. Les rythmes prennent forme par rapport aux horaires, mais les horaires sont également conditionnés par des espaces tels que les distances et les itinéraires des réseaux urbains. Je n'ai jamais mentionné la ville de Paris dans mes entretiens pour ne pas influencer les interviewés avec l'idée d'un *rythme parisien*. Pour moi, la métropole était le fond, la scène concrète où j'ai appliqué mes recherches. J'ai toutefois constaté que la ville avait émergé puissamment des entretiens avec une série de termes, de sentiments qui y étaient liés.

En cours d'analyse, j'ai procédé d'abord à une analyse lexicale des mots qui sont été utilisés pour traduire le rythme. Mes questions de recherche visent à comprendre la structure du rythme dans la société contemporaine et son impact sur la vie des gens sous différents angles. C'est pourquoi l'importance du point de vue de l'individu acquiert de la valeur lorsqu'il est partagé par d'autres et devient une indication d'une tendance plus générale de la société. Avec cela, je ne veux pas nier l'importance des entretiens individuels, car c'est précisément les mots de chaque sujet qui ont ouvert de nouvelles pistes de réflexion. Chaque entretien a été un morceau de la mosaïque que j'ai essayé de composer dans les conclusions. J'ai choisi les interviewés en fonction de leur âge et de leur origine géographique, il était important d'interviewer des personnes provenant de contextes différents afin d'avoir une comparaison avec le rythme de vie précédent. Dans l'analyse des entretiens je rapporterai des extraits indiquant les différents sujets avec avec le nom Paris et la numérotation séquentielle. Au total, j'ai eu six entretiens d'une durée moyenne d'une heure. De suite les sujets, leurs âges, leurs provenance et raison de permanence à Paris : PARIS1, 23 ans, italienne

à Paris pour ses études, PARIS2, 23 ans, de Strasbourg, à Paris pour son travail, PARIS3, 33 ans, colombien à Paris pour son doctorat, en fin PARIS4, PARIS5 26 ans et PARIS6, 35 ans, tous parisiens travaillant dans la métropole.

3. LE TEMPS

3.1. *Notes historiques sur le temps et son étude en sociologie*

À ce point, une révision sur ce qu'a déjà été écrit sur le sujet s'impose. J'ai décidé de commencer par une approche historique, puis de continuer avec des textes de coupe critiques plus actuels.

Partant donc d'un point de vue historique, on peut diviser deux volets : une histoire du temps, de son rythme adapté à la société et l'histoire de l'étude et des théories du temps ; qui adopte une approche sociologique.

Il n'est pas simple de retracer une histoire du temps, d'autant plus que, mis à part des éléments de la mythologie, les populations disparues ne nous ont pas laissé d'éléments empiriques pour comprendre leur conception du temps et leur rythme de vie ; mais nous pouvons partir de la constatation que le rythme de vie, en tant que dépendant de facteurs subjectifs, est conditionné par ce qui est extérieur à l'individu. À partir de là, nous pouvons supposer que les sociétés primitives avaient synchronisé leur rythme avec celui de la nature. Par la suite, au cours d'un long processus de développement technologique, l'homme a commencé à s'émanciper de ce rythme. L'apparition d'outils de mesure du temps est la preuve que, à un moment donné de l'histoire, l'homme s'est intéressé à la perception du temps qui s'écoule.

Il n'est pas facile non plus de retracer une histoire du rythme, un concept qui change de définition en fonction des innombrables contextes dans lesquels il est traité (Fraisie et Hiriartborde 1968). Le premier à donner une définition au rythme dans le sens du rythme de vie a été Lefebvre (1992) qui décrit ce concept en relation à d'autres facteurs : le rythme est le produit d'une interaction entre espace, temps, et dépense d'énergie.

Les rythmes de vie sont indéniablement liés à l'espace géographique où les sujets se trouvent. Les distances entre les endroits qui peuvent être différents par rapport à la taille de la ville, changent considérablement le rythme de vie des citoyens. Ces distances sont à leur façon conditionnées par le territoire et les réseaux de transport, la présence ou non des routes, l'efficacité du transport public, etc. Le deuxième élément est le temps, compris comme la période avec laquelle ces rythmes se déroulent. Le

temps est établi soit par des facteurs naturels soit par des facteurs sociaux. Le troisième élément est l'énergie qui met en lumière l'élément concret du rythme, le fait qu'il implique une action. Ce qui permet à l'observateur de le saisir facilement grâce aux signes du corps qui est ainsi la référence constante pour l'étude des rythmes.

L'étude du rythme a principalement concerné la psychologie de la fin du 19e et du début du 20e siècle (voir le travail de Fraisse 1967) même si cela a toujours été une étude de la perception subjective du rythme en soi, jamais du rythme de vie. Le rythme de vie est le rythme pratique qui s'inscrit dans les 24 heures de la vie quotidienne, mais cette division horaire de la journée n'a pas toujours été la même ; il a varié au cours des siècles et varie toujours d'une société à l'autre.

Jacques Attali s'est intéressé à l'histoire du temps et à sa perception. Dans son texte *Histoire du temps* (1982) il attribue à l'Église l'émancipation du rythme humaine de la nature, qui caractérisait le monde agricole. À partir de la seconde moitié du troisième siècle, les monastères commencent à prendre le contrôle du temps et du rythme social. Les rythmes naturels sont relus dans une clé religieuse à cause de la structuration des calendriers qui déterminent la longue période. Aussi le court période, les jours et les heures, subit l'influence exercée par l'Église avec l'intervention du moine de Nursie, San Benoit :

C'est dans les monastères bénédictins que nous devons rechercher la genèse et la source de diffusion du type particulier de régularité temporelle si caractéristique de la vie moderne, ainsi que l'une des institutions socioculturelles les plus fondamentales de l'Occident moderne (Zerubavel 1981 : 32, *trad. du texte original*).

Il est unanimement accepté, également grâce à l'autorité des études de Jacques Le Goff (1960) que Saint Benoît, a donné un tournant important au rythme médiéval. En 525 il établit la liturgie des heures. Le jour est divisé en sept moments marqués par des prières. Ce schéma commence à s'adapter au rythme de la société occidentale au début du Moyen Âge, car il est plus compatible avec la vie de l'époque que le rythme romain. C'est le son de la cloche qui décide des activités, des pauses des jours selon les règles établies par l'Église. Cette normalisation précise de l'heure a facilité l'adoption de l'horloge en Europe.

L'horloge est la conséquence de l'amélioration progressive des technologies de mesure du temps. Sa naissance coïncide avec l'importance croissante de la ville où l'horloge est mise à la disposition de tous. La pendule commence à remplacer la cloche dans un long processus au cours duquel l'Église perdra le contrôle du rythme. Le

passage de la cloche à l'horloge signifie deux choses : que le pouvoir de décider du rythme du quotidien n'est plus exclusif de l'Eglise et que le temps est quantifiable et acquiert, par conséquent, une valeur ; ce dernier point deviendra de plus en plus important jusqu'à nos jours où le temps assume une importance égale à celle de l'argent. L'importance croissante du temps se reflète sur le travail. Selon Attali, c'est l'alignement des concepts de travail, de temps et d'argent qui conduira au 19^e siècle à l'industrialisation de la production et à la croissance de l'esprit d'entreprise. Pour l'auteur, la valeur du temps est donc la cause et non la conséquence de l'industrialisation. L'importance du temps se reflète donc dans le travail, le temps du travailleur est du gain pour le capitaliste. C'est à partir de là que commencent les premières manifestations pour une réduction du temps de travail qui ne seront entendues qu'après la fin de la Première Guerre mondiale. Même la ville bat le rythme de l'usine et l'idée de gagner du temps commence à prendre forme, marquant le début d'un processus d'accélération qui apparaît, selon Attali, dans l'après-seconde guerre mondiale. Parallèlement à cette attitude il commence à s'affirmer aussi l'idée d'un rythme personnel, propre à chaque personne. Cette idée est déclinée en sous-objets, tels que le temps de travail, le temps de plaisir et l'idée du manque de temps. Le temps personnel s'inscrit, cependant dans les rythmes de la ville, exactement synchronisées partout dans le monde. Il s'agit des rythmes, selon Attali, qui deviennent de plus en plus précis et tyranniques au point d'avoir un impact exagéré sur la vie des individus. Comme si le rythme social effaçait progressivement le rythme personnel.

Il est donc clair comment l'idée de rythme devient ainsi un thème à prendre en considération dans la théorie sociologique, même si jusqu'à ce moment le temps a toujours fait l'objet d'études de différents domaines tels que la philosophie, la psychologie et la physique. Norbert Elias, dans son essai sur le temps de 1986 (tr. fr. 1996), affirme qu'il n'y a pas d'étude du temps en sociologie, car ce qui concerne le temps a toujours été examiné d'un point de vue philosophique, même par les sociologues eux-mêmes. De plus, l'étude du temps est une démonstration de l'écart entre les sciences naturelles et les sciences sociales. Déjà la locution *mesurer le temps* assimile le temps à un objet physique et mesurable en tant que tel. Cette dichotomie entre sciences favorise l'idée que le temps soit un objet inséré dans le domaine des sciences physiques ou métaphysiques. Il faut dépasser donc cette lacune entre discipline si on veut prendre en considération le temps dans son intégralité. C'est la dimension sociale, le temps inséré dans la société, qui doit être analysée.

De toute façon, les premières analyses du temps en domaine

sociologique remontent au début du 20^e siècle avec Émile Durkheim, premier sociologue à revendiquer l'étude du temps en sociologie (Gasparini 2001b). Dans son texte *Les formes élémentaires de la vie religieuse* du 1912 il considère le temps comme une institution sociale, comme l'un des éléments de base de l'organisation de la société. Le temps ne peut pas être un objet de l'intellect de l'individu mais il fait partie des structures de base de la société, c'est donc un objet social. Ce sont les premiers pas d'une sociologie du temps ; que selon Gasparini, ils ne se sont pas poursuivis de manière appropriée. En réalité, en déplaçant notre regard vers les Etats-Unis, les études menées dans les années 1930 montrent un fort intérêt pour le temps et son rythme. À Harvard, Pitrim Sorokin (1943) apporte une contribution précieuse en mettant l'accent sur l'importance des temps socioculturels dans la vie collective. Partant du fait que le temps est un fait social, il décrit les différents temps socioculturels dans leur dimension qualitative et les effets qu'ils produisent sur la société. L'homme comprend le temps à partir des significations qui lui sont attribuées dans la société à laquelle il appartient, le temps c'est donc une convention. Cependant, il faut dire que même aux États-Unis, les recherches sur le temps sont espacées et isolées les unes des autres, tout comme elles sont éloignées des autres recherches de l'époque.

L'entrée officielle des études sur le temps et les rythmes en sociologie a lieu dans les années soixante-dix. Cependant, nous ne pouvons pas ignorer les études concernant le temps de façon transversal, en l'utilisant plutôt comme outil d'analyse : les *Time Budget Studies* auxquelles je veux dédier quelques lignes compte tenu de leur pertinence par rapport au sujet de cette article.

Ce type de recherche vise à étudier comment les personnes consacrent leur temps à différentes activités sur une période donnée, généralement 24 heures. C'est une approche qui combine différentes méthodes : l'observation participante, des questionnaires sur la fréquence des activités différentes et le *time diary* (Pentland, Powell Lawton, Harvey, McColl 1999, ed. 2007). Cette dernière est généralement la méthode la plus utilisée et la plus précise. C'est un journal fourni aux personnes observées dans lequel ils conviennent de noter toutes les activités qu'ils exercent au cours de la période choisie par le chercheur. Les activités sont insérées dans l'ordre de succession naturelle et le temps consacré à chaque activité doit être transcrit avec précision.

Les *Time Budget Studies* commencent à se développer au début du 20^e siècle et deviennent de plus en plus utilisées, surtout en Europe, pour comprendre la classe ouvrière face aux changements engendrés par

l'industrialisation. Par la suite, dans les années soixante, les *Time Budget Studies* sont devenues très utilisées en Europe et en Asie, grâce à des technologies de plus en plus sophistiquées disponibles à la suite de l'amélioration de la collecte et de l'analyse de données. Produisant beaucoup de données sur le comportement humain, la gestion du temps et la qualité de la vie, les *Time Budget Studies* ont de nombreuses applications en économie, dans les études sur le travail, les loisirs et les voyages.

Vers les années soixante une nouvelle attention vers la qualité de la vie commence à s'affirmer, par conséquent, aussi vers les problèmes écologiques, la santé, etc. Dans un texte de 1977, Ronald Inglehart précise que, dans les années quatre-vingt, qu'il y eu une inversion des valeurs matérialistes au profit des valeurs post-matérialistes. Les premiers font référence à la sécurité physique et économique, tandis que les derniers concernent des idéaux tels que le sentiment d'appartenance, l'autoréalisation et d'autres liés à la qualité de la vie. Parmi ces valeurs, selon Giovanni Gasparini (1986) se retrouve aussi le temps, son utilisation dans la vie sociale et les formes de réappropriation d'un temps personnel. Le temps commence alors à être pris en compte. Vers les années quatre-vingt, le temps est considéré comme un sujet lui-même. La notion de valeur temporelle commence à faire son chemin dans la sociologie, parallèlement, avec le concept de rythme. L'intérêt du temps en sociologie a été facilité par deux facteurs : l'omniprésence du temps, en tant que dimension sans laquelle l'action sociale n'est pas concevable et la redécouverte des classiques qui avaient déjà abordé le problème, comme Durkheim (1912) ou Simmel (1903, tr. fr. 2013).

Un des piliers théoriques sur l'étude du temps et qui représente l'un des exemples les plus intéressants de la littérature sur le rythme de vie est : *Hidden Rhythms* de Eviatar Zerubavel (1981). Dès le début, l'auteur précise qu'il s'agit d'un texte sociologique sur le temps et qu'il entend démontrer la pertinence du temps dans l'analyse sociologique.

Nous avons déjà vu avec Elias un décalage entre le rythme du corps biologique et le temps social : on ne mange pas seulement quand on a faim, on ne s'endort pas seulement quand on a sommeil, mais selon des temps socialement établis. Il suffit de penser à un déjeuner d'affaires important qui peut également coïncider dans le sujet avec un moment de manque d'appétit, de fermeture de l'estomac. Certains comportements entrent également dans la catégorie de la déviance envers les définitions basées sur le temps : être en retard au travail, se marier tard, etc. Le temps socialement construit se réfère à un phénomène typique de la culture occidentale : la planification. La planification est essentielle pour l'organisation sociale à laquelle se réfère l'organisation individuelle.

Zerubavel compare la planification à une *temporal map* (ivi : 14) qui nous permet de nous orienter et de prévoir la récurrence de certains événements, la durée d'autres et de juger des situations par leur durée. C'est une référence temporelle partagée par les membres d'une société, une manière de vivre le temps intrinsèque de la société à laquelle on appartient c'est-à-dire *seconde nature* qui fait partie de l'habitus social caractéristique de l'individualité humaine (Elias 1986, tr. fr. 1996 : 152). Une grande partie de la routine des activités humaines suit la planification de manière rigide pendant des jours ou des semaines, il en ressort la nature impérative du temps socialement construit. Les structures temporelles sociales suivent les récurrences, par exemple les émissions de nouvelles se répètent quotidiennement, les délais de travail sont souvent mensuels. C'est la structure rythmique de la vie sociale. La définition de la rythmicité donnée par Zerubavel est la suivante : « l'intervalle de temps pendant lequel les séquences de succession récurrente d'activités sociales sont achevées et sont mathématiquement égal » (ivi : 10, *trad. du texte original*).

Zerubavel s'intéresse à la rythmicité au niveau macro-social, même s'il indique qu'il n'est pas toujours facile de discerner du micro-social dans l'analyse du rythme. Il s'agit donc toujours de rechercher un équilibre entre les besoins de l'individu et le rythme socialement convenu. La planification peut être vue comme une arme à double tranchant : si, d'une part, elle aide l'individu à se déplacer entre les nombreuses activités sociales, elle risque d'opprimer la spontanéité individuelle. Je suis d'accord avec Zerubavel, le temps social et le rythme social aident à répartir le temps de manière adéquate dans les différents secteurs de la journée, en équilibrant les différentes activités. Cela m'a amené à vouloir approfondir mes recherches. En m'inspirant des études de *Time Budget* déjà mentionnées, je souhaitais comprendre sur quelle base le temps est divisé en différentes tâches quotidiennes et dans quelle mesure le rythme social interfère avec le choix de la répartition du temps de l'individu. Donc à prendre en compte à la fois la positivité d'un rythme social qui contribue à organiser et prévoir la vie quotidienne, et la négativité, en d'autres termes, l'ombre d'un rythme opprimant.

3.2. *Le statut actuel des études : vers une accélération*

« Chaque époque a une image du temps qu'elle utilise pour organiser les rythmes collectifs nécessaires à son existence ». Je fais mienne cette déclaration, que Carlo Mongardini utilise pour présenter le texte de Simonetta Tabboni (1988) afin d'entrer dans les détails de notre époque. Comme déjà mentionné tout au long des années soixante-dix, le thème

du temps reçoit de plus en plus d'attention aboutissant à une vaste production de textes sur le sujet dans les années quatre-vingt et quatre-vingt-dix. L'image du temps qui ressort le plus souvent de ces textes et qui est donc typique de l'époque est celle d'un temps rare et insuffisant. Il y a une riche tendance particulièrement encline à l'idée de pénurie du temps et, par conséquent, au souci de la perte de temps. L'équation temps égal ressource rare a des racines culturelles profondes, en particulier dans la religion. En fait, à l'origine du mal, si on reprend Zerubavel, il y a l'éthique du temps bénédictine et le mépris pour la paresse. C'est une éthique qui s'intégrera facilement dans l'esprit protestant : qui soutient le travail acharné et condamne toutes les activités telles que la lecture de livres inutiles ou un sommeil excessif. En particulier dans le calvinisme, le temps doit être utilisé avec sagesse et ceux qui le gaspillent sont considérés comme des pécheurs. Le résultat est une attitude positive envers la hâte et la rapidité. Il est important de maximiser le temps actif et de réduire le temps vide. Les concepts protestants sont devenus, dans les temps modernes, l'épine dorsale de l'esprit du capitalisme.

La rationalisation capitaliste détermine donc le développement d'une nouvelle conception du temps qui peut être résumé dans la formule : le temps c'est de l'argent.

Jet, compagnies aériennes, ordinateur, fours à micro-ondes, abstrait scientifiques, aliments instantanés, appareils photo Polaroid et même test d'intelligence sont tous des produits de la « préoccupation occidentale moderne pour gagner du temps et de la vitesse » [...] La montée de la restauration *fast-food*, notre attitude extrêmement négative à l'égard de l'attente et le caractère commercial de tant de rencontres sociales aujourd'hui sont autant de manifestations de l'accélération croissante du rythme de vie en Occident » (Zerubavel 1981: 57, *trad. du texte original*). Il anticipe donc, à la fin de son texte, une tendance de la sociologie plus récente sur le sujet de la rareté du temps et de son accélération conséquente.

L'accélération est donc le mot clé de l'époque contemporaine. Toutefois, l'accélération n'est pas un terme qui peut être utilisé seul ; il faut le considérer en référence à une situation, un point de départ où le rythme était différent. Si le temps semble s'accélérer à notre époque cela signifie que, dans le passé le temps semblait s'écouler plus lentement.

En fait, dans les sociétés préindustrielles, les concepts d'urgence et de hâte n'étaient pas présents, le manque de produits matériels était compensé par l'abondance de temps. Mais pourquoi le temps était-il abondant avant ? Il est clair que le temps, physiquement parlant, n'augmente pas ou ne diminue pas, il reste constant. Nous parlons ici de la perception du temps

pour les individus. En reformulant la question : pourquoi le temps auparavant n'était-il pas perçu comme une ressource rare ?

La contrainte du temps se fait sentir avec plus de force lorsqu'une société adopte des formes complexes de division du travail, lorsqu'elle est plus différenciée (Tabboni 1988 : 35).

La citation de Tabboni se compose de deux éléments : la division du travail et la différenciation sociale. La division du travail, qui implique la division du social, nécessite le calcul exact du temps de travail. L'utilisation productive du temps est un produit de l'industrialisation qui a attiré l'attention collective sur le temps de travail. Dans les civilisations pré industrielles, l'accent était mis sur l'activité professionnelle, le temps n'était pas le facteur principal, par conséquent concepts tels que l'urgence et la hâte étaient absents. Le temps devient l'aspect crucial du travail avec l'industrialisation où le problème de gagner du temps pour une plus grande production se pose. L'idée du temps en tant que ressource rare ne reste pas confinée au domaine du travail mais oriente l'attitude d'autres activités humaines, influençant le sens commun. La différenciation sociale, en revanche, signifie que la société est divisée en sous-systèmes hautement indépendants. Il est donc nécessaire de planifier, d'administrer et de synchroniser le temps entre les différentes sphères de la société. Une tâche excessivement difficile compte tenu de la grande complexité de la différenciation sociale. Le temps doit être divisé par la personne sous forme de quotas attribués à chaque sous-système dont il fait partie.

L'une des voix contemporaines les plus autorisées sur la recherche temporelle est Hartmut Rosa (2010a), le sociologue allemand a en fait écrit nombreux bouquins sur l'accélération du rythme, dans *Aliénation et accélération*, il se focalise sur les causes qui ont abouti à cette accélération, en le regroupant en trois catégories.

Le première, l'accélération technique regroupe tout ce qui appartient au progrès dans les communications, les transports, les moyennes de production, les nouvelles formes d'organisation et d'administration. Le deuxième regroupement regarde le social : l'accélération du changement social. Rosa se réfère ici à une accélération de la société en elle-même, donc tout ce qui est compris dans la société change à un rythme accéléré par rapport au passé : les connaissances qui sont toujours re-élaborées et mises à jour, les institutions comme la famille dont le cycle dure moins longtemps et ainsi que le changement des plusieurs travaux pendant la vie. Le dernier groupe, ce qui m'intéresse plus, c'est l'accélération des rythmes de vie, c'est-à-dire une augmentation de nombre des épisodes et d'expériences par unité de temps. Soit dans la vie quotidienne où les gens sont toujours plus

multitasking soit aussi dans les expériences occasionnelles. Je pense ici aux voyages qui peuvent durer seulement une fin de semaine grâce aux vols *low cost* et à la flexibilité dans le monde du travail.

Il est évident que la possibilité de comprimer plus actions dans un période réduit de temps donne envie d'en ajouter plus et génère cette faim de temps qui caractérise notre société.

Nous avons donc trouvé, chez un certain nombre d'auteurs, un accord sur le rythme rapide qui caractérise notre société, sur le besoin de rapidité pour chasser le sentiment de pénurie de temps. Mais au bout du compte, l'idéologie dominante du rythme parvient-elle à nous satisfaire de notre utilisation du temps, être plus rapide permet il d'avoir une quantité plus grande de temps de détente et loisir ?

Malheureusement, la réponse à cette question est négative. Malgré la technologie avancée, la rapidité comme valeur, il ne semble pas qu'il y ait un surplus de temps, mais plutôt il semble que la quantité de travail est perçue de plus en plus comme excessive. Au cours des 100 dernières années, nous avons assisté à une diminution de la durée de la journée de travail, à une augmentation des congés payés et à un abaissement de l'âge de la retraite, mais le temps disponible par habitant est égal à celui d'un travailleur du 13^{ème} siècle (Wilensky 1961). Il surgit donc une autre question : pourquoi continuons-nous d'avoir besoin et ressentons-nous un besoin de temps, où disparaît le temps gagné avec les conquêtes technologiques et théoriques ?

La perception de la pénurie du temps fait l'objet de nombreux textes sociologiques. En particulier, l'intérêt réside dans la compréhension du paradoxe entre une société productrice de temps et la rareté de ceux-ci. En 1969, Lucien Sève est le premier à décrire le problème. Le temps rentre dans la catégorie des besoins découlant de la position de l'individu dans le système de relations sociales. Selon Lucien Sève il y a une opposition entre les possibilités offertes par la société et les limites temporelles que cela impose à l'individu. Cela signifie que la société offre de nombreuses possibilités, mais que le temps de l'homme est limité et qu'il est impossible de tout expérimenter, cela crée un sentiment de manque de temps. Sève est l'un des premiers à saisir les racines du sentiment de la rareté du temps.

Il y a deux grandes lignes de pensée, qui sont étroitement liées et qui sont souvent abordées par les auteurs eux-mêmes : la grande complexité qui caractérise les sociétés contemporaines et l'augmentation des possibilités d'expériences, des rôles, des situations dans la vie des acteurs sociaux. Il est nécessaire de noter qu'elles sont l'une des conséquences des autres, elles ne s'excluent pas mutuellement. Il s'agit d'une

explication pour la perception de la pénurie de temps qui n'est pas que le revers de la médaille de l'augmentation des possibilités d'interaction, de relation, d'accès aux biens et services, de développement de nouvelles expériences, etc.

On peut penser par exemple, dans le monde du travail où les entreprises sont divisées dans de nombreuses sections. Ou simplement si on pense au monde de l'université qui offre toujours plus de services donc différentes fonctions de compétence : les programmes d'échanges internationaux, l'assistance psychologique, etc.

L'articulation de ces sous-unités détermine une société avec un haut degré de complexité qui doit optimiser son temps et adopter un planning du temps détaillé et précis facilitant la gestion des différents domaines. Le résultat est une conception du temps axée sur l'efficacité et l'efficience, et par conséquent visant à la mise en valeur de la vitesse. La synchronisation dans une société composée de différents sous-systèmes n'est possible que grâce à l'adhésion générale à un modèle de valorisation de la précision temporelle et de la ponctualité (Simmel 1903, tr. fr. 2013). Ce contexte, caractérisé par une forte complexité et une différenciation aussi bien au sens des expériences et des rôles des individus que des institutions sociales, devient un terrain fertile pour l'émergence d'autres valeurs (Gasparini, 2001a) :

- La culture dominante d'une approche quantitative de la temporalité. Comme déjà mentionné, le temps c'est de l'argent, c'est donc la quantité que l'on possède qui ne regarde pas sa qualité
- Une conception efficace et utilitaire du temps, ou la capacité de gérer des blocs de temps pour mener à bien de nombreuses activités.
- La valeur de la vitesse et la dévalorisation de la lenteur.
- Planning du temps serré fait de contraintes et de délais.

On comprend donc comment dans une conception du temps dominant qui privilégie le respect des règles temporelles, l'organisation et la multitâche les personnes courent le risque de « tomber malade du temps » (Reinberg *et al.* 1979).

Je souscris à la déclaration de Zerubavel « l'individu subit le temps » (1981). Le temps est organisé par des facteurs externes à l'individu qui déterminent son rythme. Cela peut être dangereux lorsque, en reprenant Zerubavel, nous allons à l'encontre de nos rythmes biologiques. Gasparini (1990, 1994) a insisté beaucoup dans son travail sur le stress physique provoqué par le travail de nuit qui met à rude épreuve le rythme naturel sommeil / veille. Le sociologue italien a consacré une partie de ses études au lien entre le pouvoir et la gestion du temps. Les institutions privées et publiques, comme écoles, entreprises, médias, services

publiques, etc. présentes dans la société contemporaine déterminent, lient et conditionnent les cadres temporels.

On peut parler donc d'une autre concept clé : les horaires. L'horaire qui est conditionné socialement, concrétise le rythme. De plus il est un concept moins abstrait du temps ; en demandant à mes répondants de me décrire leur journée, plusieurs d'entre eux me demandent s'il fallait donc me donner les horaires. L'horaire socialement défini est donc l'élément qui définit le rythme et le guide dans l'analyse du jour.

Gasparini est assez critique en conclusion, dans les sociétés industrielles avancées, une nouvelle forme de tyrannie est en train de s'affirmer. Elle ne repose plus sur le contrôle des espaces physiques et sociaux des individus, mais sur le contrôle de leurs temps individuel et collectif.

Toutefois je veux partager une position plus modérée pour décrire un cadre plus complet. Dans la conclusion de son texte *Sincronismi Sociali*, Antonio M. Chiesi (1989) présente une vision plus analytique et moins critique, par rapport à Gasparini, de la relation entre rythme social et rythme personnel.

Dans les comportements concernant l'utilisation du temps, on peut distinguer deux tendances opposées : l'aspiration de l'acteur social à synchroniser les rythmes du jour, de la semaine de la vie avec ceux de la société et, deuxièmement, les besoins d'un système social où la productivité, les transports et autres forces imposent une rupture des rythmes sociaux par rapport aux rythmes biologiques. La société contemporaine ne satisfait pas la première tendance. Dans le domaine du travail, de nouvelles tendances couvrent différents créneaux horaires, le développement du secteur tertiaire implique des horaires différents de celle de l'industrie. Dans la métropole on trouve donc une gamme de rythmes hétérogène et diversifiée. Par exemple, certaines activités ont été déplacées vers la nuit : les travaux liés au secteur du divertissement, à la communication et aux informations qui devait être actives toutes les 24 heures, ou la maintenance de la métropole effectuée la nuit pour ne pas créer d'embouteillages le jour. De plus, les personnes ont un plus grand nombre de rôles par rapport au passé, même au cours d'une même journée, et doivent donc combiner des temps différents de manière complémentaire, en modifiant le rythme en conséquence. Tout cela enchaîne un processus de désynchronisation.

Les connexions et les conséquences de ces deux tendances peuvent être combinées pour produire des concepts utiles à expliquer les transformations des modèles d'utilisation sociales des temps dans la contemporanéité. En se référant à la division entre solidarité mécanique et organique théorisée par Durkheim, Chiesi (1989) parle d'*intégration sociale* (qui correspond à

la solidarité mécanique) et *intégration systémique* (qui correspond à la solidarité organique). L'intégration sociale fait référence aux relations entre les acteurs sociaux individuels et collectifs et présuppose des valeurs partagées, des hiérarchies acceptées et des modèles de comportement standardisés. Se basant sur l'utilisation normalisée du temps et donc sur un rythme synchronisé. L'attribution des horaires entre dans le schéma du système de valeurs définissant ce qu'il est temps de faire et quand. L'intégration passe donc par l'acceptation et le respect de rythmes partagés. L'intégration systémique, par contre, présuppose une interdépendance fonctionnelle : les rythmes sont hétérogènes pour combiner différents besoins et rôles. Les valeurs sont différentes et peuvent être conflictuelles, tout comme les comportements et le rythme social est composé de micro-rythmes personnels. Cette deuxième option a deux conséquences : le franchissement des modèles collectifs de comportement temporel standard c'est-à-dire que les rythmes de travail, de consommation, etc. sont alternés, et la hiérarchisation de l'utilisation du temps, certaines heures sont considérées qualitativement meilleures que d'autres.

Si nous prenons également en compte l'histoire du temps et des rythmes fournis par Attali, il est évident qu'il y a eu un passage de l'intégration sociale à l'intégration systémique au fil du temps. Comment est donc configurée la conception du temps social, flexible ou hiérarchique ? Pour Chiesi, notre conception du temps est flexible ; l'acteur social adapte l'utilisation de son temps, son rythme aux besoins d'autres acteurs ou à des facteurs externes tels que le travail, la technologie, les transports, etc. Comme nous le verrons de suite, nous savons nous adapter aux rythmes des différentes contextes sociales. Chiesi souligne cependant que la flexibilité a également une connotation négative. Premièrement, la flexibilité dépend de contraintes qui n'ont pas toutes la même influence sur l'acteur, certaines d'eux agissent fortement sur l'acteur, pour reprendre Gasparini. De plus, la flexibilité n'est pas toujours souhaitable, n'est pas toujours quelque chose d'idéologique. Lors de deux entretiens, j'ai remarqué que des personnes se plaignaient d'une semaine organisée de manière hétérogène et qu'ils devaient donc s'adapter chaque jour à un nouveau rythme, ce qui rendait l'organisation difficile. D'autres se sont plaints des imprécisions temporelles dans le système de transport qui ont modifié le rythme de la journée et ont dû changer soudainement l'organisation et les horaires. Dernière considération, il n'est pas évident que la flexibilité apporte des avantages aux deux parties qui doivent négocier le rythme et le calendrier.

La flexibilité comprise comme l'index de la capacité à s'adapter, est une dot nécessaire pour vivre dans les rythmes de notre époque. Je veux

ouvrir ici une petite parenthèse sur ce sujet qui a été traité par rapport à la temporalité dans le domaine de la psychologie, surtout par Paul Fraisse (1967) qui a dédié beaucoup de ses études au rythme. Le sociologue français identifie trois niveaux d'adaptation : Au niveau biologique, les conditions de l'environnement génèrent un changement dans notre corps et par conséquent, le corps humain change de rythme pour harmoniser notre vie avec les changements de l'environnement. Le deuxième niveau est celui de la perception du temps donc de la capacité à ressentir les durées et les rythmes de savoir se déplacer, en conséquence, dans une situation temporelle. Le dernier niveau est la maîtrise du temps : savoir utiliser, grâce aux expériences accumulées dans la mémoire, notre connaissance du temps afin de construire notre nouvel horizon temporel dans lequel situer le passé, le présent et l'avenir. Fraisse décrit un être humain conscient de son temps, capable de gérer et de s'adapter aux nouveaux rythmes dans lesquels il s'insère. Cependant, cette définition est valide en ce qui concerne le court terme. Si nous considérons une période plus longue, où les facteurs d'accélération et les nouveaux rythmes sociaux entrent en jeu, l'adaptation est appliquée avec plus de difficulté. Il est certes vrai que les individus parviennent à gérer un rythme de vie élevé et organisent par conséquent leur horizon temporel selon une planification efficace et serrée, comme nous l'avons déjà vu. Cependant, cette adaptation peut entraîner des effets secondaires, qu'ils soient biologiques, psychologiques ou sociaux.

Soit Elias que Gasparini mettent en garde sur les effets négatifs de la violence sur le rythme naturel même s'ils ne vont pas dans les détails ce que je me propose de faire dans cet article, en essayant de comprendre, à partir des discours de mes interviewés, certains de ces effets négatifs. Ce faisant, je ne veux pas brosser un tableau négatif de la condition humaine, mais seulement comprendre à quel point cette adaptation est possible. La raison de cette digression sur l'adaptation au rythme est de s'éloigner d'une vision apocalyptique du changement des rythmes de vie et de l'accélération qui caractérise parfois les textes qui le traitent ; de valoriser donc la capacité de l'être humain à s'adapter au changement. Dans le même temps, je souhaite également prendre mes distances de l'acceptation inconditionnelle d'un rythme qui ne s'harmonise pas toujours aux besoins sociaux biologiques et au droit à une bonne vie.

4. LE RECIT DU RYTHME

Après avoir beaucoup parlé des caractéristiques du rythme de la société contemporaine, je vais aborder maintenant le concret avec les mots des

gens interviewés pour tenter de décrire un rythme de vie général fondé sur les réponses à mes questions. Comme indiqué à plusieurs reprises, le rythme est un concept très personnel. Il existe des affinités générales, mais chacun crée son propre rythme en fonction de son emploi du temps et de ses besoins. Par conséquent, horaires et durées d'activités varient d'une personne à l'autre. L'hétérogénéité du rythme est un élément à garder à l'esprit lors de l'analyse des entretiens.

La première question que j'ai posée a été le récit d'une journée type, les réponses sont très similaires : la routine du matin, le métro, l'université ou le travail. A partir de là, il y a un trou noir jusqu'au moment de la sortie, c'est un peu le schéma *métro-boulot-dodo*, expression que j'ai apprise à travers les entretiens.

L'heure de réveil varie entre 6h30 et 8h30. En général, il existe une routine matinale qui, pour certains, comprend le sport ou la méditation et que nous verrons plus tard. Tous quittent la maison avant 10 heures pour aller au travail ou à l'université. Ensuite, la partie productive de la journée se termine vers 17h30 - 19h30.

Après le travail ce sont encore les transports pour retourner à maison, pour dîner et se reposer. Peu d'entre eux effectuent des activités post-travail, en semaine. Seuls deux interviewés se déchargent des tensions d'une journée intense grâce au yoga, au football ou à d'autres activités sportives. Parson consacre les heures d'après-travail à des activités à la maison ou pour la maison (course, nettoyage, etc.) en raison de la fatigue accumulée, préférant des activités relaxantes (télévision, réseaux sociaux, etc.). Les personnes qui décident de sortir pendant la semaine ne rentrent pas chez eux après le travail, mais quittent le bureau ou l'université directement pour rencontrer des amis. Ce choix est déterminé par la taille de la ville et par conséquent le temps nécessaire au transport. En fait, dans les petites villes, après le travail, on revient chez soi pour se changer, manger, puis sortir ; une sorte de pause entre travail et activité avec les amis. L'absence de cette pause, due à l'inconvénient de perdre du temps à rentrer à la maison, est, à mon avis, l'un des cas où l'absence de décalage entre une activité et une autre détermine l'accélération du rythme et de la vitesse et conditionne la fatigue qui suit :

Donc le soir en general soit je vais rejoindre des amis directement dans Paris, parce que en fait ce que je me suis rendue compte c'est que quand tu habites à Paris tu peux pas rentrer chez toi et après sortir avec tes amis, soit tu va sortir directement et après tu vas boire un verre ou quoi, soit tu rentres quoi [...] quand j'étais à Montpellier je sortais beaucoup, parce que Montpellier c'est petit [...] En fait je sortais tous les jours avec mes amis, à prendre un verre ou quoi [PARIS2].

Cela me semble être un bon exemple concret de la façon dont disparaissent les interstices du temps qui séparent une activité de l'autre : le temps qui passe entre quitter le lieu de travail et atteindre le lieu de la soirée est toujours du temps, mais il n'y a pas une réelle séparation entre une activité et une autre, ce que dans les entretiens les jeunes appellent *enchaînement*. Il y a un temps de transport, qui est normalement associé à quelque chose de négatif ou du temps perdu, mais qui ne marque pas une rupture réelle entre le travail et la sortie. Avec pour conséquence que nous nous retrouvons rapidement d'une situation à l'autre, d'un contexte à l'autre très différent les uns des autres. Le plus grand facteur de stress, cependant, à mon avis, n'est pas seulement de ne pas pouvoir se détacher d'une activité à l'autre, mais de subir un autre temps de transport supplémentaire, auquel s'ajoute le temps de rentrer à la maison après la soirée, et cela entraîne une diminution des sorties.

En regardant de plus près les éléments qui ont uni les différentes interviews lorsque nous parlons du rythme de vie, on voit que le premier en absolu est le travail (aussi les stages dans les cas des étudiantes) : le pivot autour duquel s'établissent d'autres activités et horaires. Parler du rythme de la vie, c'est parler du travail : c'est le travail qui rythme la journée.

Parler de la vie quotidienne, c'est parler de travail. En réalité, si on cherche aussi dans les réponses aux autres questions on voit que pendant la semaine la composition de la journée change. Il y a des jours plus chargé des autres, des événements inattendus et ainsi de suite. Ainsi le week-end qui n'a pas été pris en compte dans le récit de la vie quotidienne sauf sur demande de ma part est généralement consacré à la détente, au sport et aux activités familiales. Cependant, les sujets ont tendance à souligner l'importance du travail lié au rythme de vie, c'est le facteur principal de leur rythme.

Le travail, les transports, tout cela est impossible à gérer sans l'organisation, élément clé de la journée. Chacun a son propre schéma d'organisation qu'il utilise pour se déplacer dans les engagements de la journée. Le programme est planifié au début de la semaine ou tôt dans la journée avant de travailler. Il est intéressant de noter que je ne l'ai jamais mentionné dans mes questions, ce *besoin d'organisation temporelle* est apparu spontanément des entretiens. La manière d'organiser nous permet de créer une sorte de micro-rythme au sein du rythme général que nous sommes obligés de suivre. Le temps d'entrée et de sortie du travail, ainsi que la durée passée dans les véhicules, ne dépendent pas de l'individu. C'est un macro-rythme qui cadence le jour, mais l'individu peut agir au micro-rythme des moments de la journée en organisant à l'avance son travail. Par exemple un garçon en doctorat m'a parlé de sa méthode qui

consiste en 15 minutes de travail et 10 minutes de pause.

Pour introduire la perception du rythme, j'aimerais partager une réflexion que j'ai eu à propos d'un manque dans les entretiens ; quand j'ai demandé à décrire le rythme, j'ai toujours dit que le jour de la semaine ne m'intéressait pas et que c'était bien de parler du week-end également, personne n'a choisi de parler du week-end à un point tel que j'ai finalement demandé une description de ce dernier, qui n'était cependant pas assez détaillée pour permettre une analyse. Je pense que le choix de parler de la semaine et des journées très actives est donné par la nécessité de trouver un débouché pour un rythme de vie stressant. En fait, j'ai remarqué que les gens étaient très enclins et enthousiastes quand ils parlaient de la vitesse de leurs journées. Je pense que ce besoin de parler de la vitesse de la vie est intéressant car il met en évidence le fait que les gens en sont conscients.

L'évidence de la vitesse c'est un thème principal qui ressort des entretiens si nous les analysons à la lumière de la question suivante : quelle perception les gens ont-ils du rythme ? Pour répondre à cette question, que je me suis posée au début de cet article, j'ai regroupé tous les termes que les gens associent au rythme. Trois expressions en particulier sont les plus fréquentes¹ :

- Enchaîner : « J'ai plutôt l'impression que tout s'enchaîne [...] Journées où tout s'enchaîne vite [...] J'ai l'impression que tout s'enchaîne encore plus vite » [PARIS4]. Lorsque je leur ai demandé s'il y avait des moments de pause entre une activité et une autre, la réponse a toujours été non. Cela indique un rythme effectivement accéléré. Il y a donc un « manque de recul » [PARIS6] entre une action et l'autre qui détermine une succession rapide et fatigante.

- Temps serré / repli : cela fait référence au sentiment de rareté du temps dont nous avons déjà parlé. En fait, les jours sont souvent considérés comme pleins d'activités, en face d'un temps insuffisant. Parce qu'en dehors du temps passé dans les transports et le travail, il n'y a pas de temps pour soi-même. Personne n'a dit qu'il aimerait faire moins d'activités, par contre, beaucoup m'ont confirmé qu'ils aimeraient avoir plus de temps pour ajouter d'autres activités.

- Courir : « j'ai quand même l'impression que je cours un petit peu » [PARIS4], « Il me semble de courir en permanence » [PARIS1].

- Valeur du temps : « J'apprécie le temps [...] je ne veux pas perdre de temps » [PARIS3], « Optimiser le temps » [PARIS1].

De ces termes, on arrive à définir un cadre où le temps est considéré

¹ Je n'inclus pas toutes les citations dans lesquelles apparaissent les termes, mais seulement les plus représentatives.

comme égal à l'argent, Il ne faut pas le gaspiller pour ne pas le perdre, par conséquent il est nécessaire de limiter les pauses, comme nous le verrons dans la section sur les transports, le temps passé dans le métro (jamais gaspillé) est toujours consacré à un but productif. Mais comme dans la musique la brièveté des pauses correspond à un rythme rapide qui est associé à la fatigue et au stress. Ce que je veux souligner, à mon avis dans cette section, est que la perception du rythme est celle d'un rythme peu naturel, accéléré et fatigant. Un rythme qui se dissocie de l'interne, dans une certaine manière il impose aussi une violence sur cette dernière produisant ainsi du stress.

C'est donc un rythme rapide, stressant dont les gens ont conscience. Les causes sont de deux natures : interne à l'individu, c'est-à-dire qu'à l'âge adulte, nous réalisons que le temps est fini cela amène à une sorte de pression interne qui pousse à combler le temps par crainte de le perdre, cette sensation n'est pas commune à tous les entretiens, mais je crois que pour la plupart des gens c'est à un niveau inconscient. La deuxième cause du rythme rapide est externe et est plutôt présente dans toutes les interviews. Le rythme rapide appartient à la ville, qui le transmet à ses habitants qui s'adaptent en tout en sachant que ce n'est pas un rythme sain. Par contre, certains d'entre eux ont décidé de s'éloigner de ce rythme et d'essayer de garder leurs distances autant que possible :

Aujourd'hui je pense que j'essaie de prendre un peu plus de temps quand même. Comme le fait de dire avoir du temps c'est un luxe, c'est déjà une prise de conscience de certaines choses. Et justement on entend parler très bien de la vie parisienne et j'en parlais encore toute à l'heure, je disais les gens qui sont à Paris sont plus nerveux... mais moi je n'ai pas envie de rentrer là-dedans. J'ai envie de savoir prendre le temps, parce que sinon je deviendrais fou, je deviendrais lascif, je deviendrais con. Et je n'ai pas envie de ça. Et juste un truc bête, quand je marche sur la route je sors du travail, ou quand je suis au repos, ça fait quelques années maintenant. Je sors de chez moi, j'ai l'habitude de marcher comme un parisien, donc je m'en fous, et au bout de deux minutes je dis « Hey ! C'est bon ! » Je vais au boulot, ça va servir à quoi de marcher plus vite, de te stresser, ça ne sert strictement à rien parce que je vais rien gagner comme temps. Je gagne quoi ? Je dis 30 secondes, ça sert strictement à rien. Quand je me balade dans la route, je ne vais pas même au boulot, je marche vite et je dis ça sert à rien. Et petit à petit j'essaie justement de décélérer, parce que je n'ai pas envie d'être dans l'accélération, je n'ai pas envie de l'accélérateur [PARIS6].

Les entretiens montrent comment la vitesse du rythme est externe et imposée, mais les personnes qui en ont conscience essaient de trouver des modes de vie plus compatibles avec un rythme de vie naturel.

Le problème avec un rythme rapide est que cela prend du temps sur la réflexion. Comme Simmel l'a déjà expliqué, une augmentation des stimuli augmente le rythme et, diminue par conséquent, le temps consacré à chaque activité. Si au cours d'une journée l'individu est confronté à deux ou trois situations, il aura : plus de temps à consacrer aux deux et plus de temps entre les deux pour pouvoir réfléchir. Au contraire, si il est confronté à un grand nombre de situations, il les traversera avec peu d'attention. De plus, le temps entre stimulus et autres est réduit et par conséquent le temps de réfléchir à ce que l'on vient de vivre aussi ou de s'ennuyer et de regarder les choses avec un peu de recul.

Ici, le rythme du temps semble aussi manger cette activité fondamentale qui est l'ennui. Parce que pour moi, pour vraiment comprendre, assimiler des choses et des personnes, il faut se perdre dans le temps [PARIS1].

Oui, oui et je pense que c'est important de savoir prendre le temps, de "comater", de regarder mon chat [...] Savoir prendre le temps, oui c'est important. Prendre le temps de s'ennuyer, c'est cool [PARIS6].

Malgré cette prise de conscience de l'importance d'avoir *des rythmes humains* pour réfléchir plus, améliorer la qualité de vie et s'améliorer soi-même, ce qui semble se développer chez les gens, ce qui ressort des discours, c'est qu'après tout, les gens s'habituent à une vie rapide. Le problème est donc l'habitude, ce qui ressort bien de la dernière question que j'ai posée à toutes les personnes interrogées : « que feriez-vous si vous aviez 34 heures par jour au lieu de 24 ? ».

C'est qu'au bout de temps, on s'habitue au rythme. Donc après un mois ou deux des journées de 34 heures on serait tellement habitués à ce rythme-là qu'on ferait de la merde comme si on avait 24 heures. Et on demanderait encore plus, je le sais, je le sais, on est humaine [PARIS6].

Ce serait la même chose que maintenant, même 70 heures, parce que la frénésie se ferait sentir même dans une journée de 70 heures [PARIS1].

Ce n'est donc pas un problème de quantité de temps disponible, c'est un problème de qualité. Un temps qui pour avoir de la qualité doit être utile, rempli d'activité, productif. Une sorte de culture du rythme accéléré se dessine, extérieure à l'individu. C'est l'image la plus claire qui, à mon avis, émerge des mots des personnes que j'ai interviewées : un rythme accéléré, imposé, étendu à la ville et assimilé par l'individu. Un rythme en tant que trait culturel commun, à connotation négative, un trait que certains perçoivent comme négatif, ce qui est immédiat, mais accepté comme

inévitable parce que ne pas le vivre signifierait ne pas s'intégrer à la société.

Nous ne devrions pas être pressé mais je sens vraiment une accélération en moi, qui est peut-être un fantôme, ce n'est pas réel, mais je la perçois [PARIS1].

L'analyse précédente met en évidence l'importance du travail, y compris les études universitaires, dans la partition du temps ; il occupe la plupart des heures de la journée. Cependant, du travail dépendent un ensemble de variables qui affectent la gestion du temps. Principalement, toutes les personnes interrogées sont d'accord, sur certaines factures : les distances et les moyens de transport qui y sont liés, la nécessité d'être productif et le temps d'attente. En essayant de les analyser, je me rends compte qu'il n'est pas possible de les hiérarchiser en suivant l'ordre d'importance des portions de temps qu'ils occupent au cours d'une journée. Les *Times Budget Studies* que j'ai pris comme exemple ont essayé de répertorier les activités en fonction du temps qu'elles occupent, selon moi, dans ce contexte ce n'est pas la méthode appropriée. *In primis* parce qu'il s'agit de catégories fluides, telles que le besoin d'être productif, cela conditionne l'attribution de temps, mais pas de manière précise et quantifiable. *In secundis* car il laisse de côté un élément très important qui est la perception de la durée. Bien que le travail reste le point fixe autour duquel évoluent d'autres facteurs, le transport, la productivité sont des aspects liés au travail, le temps perçu dans les moyens de transport est considéré plus long que le temps passé au travail, même s'il l'est moins. Cela signifie que ce n'est pas le temps passé dans une activité mais la qualité de l'activité où le temps est utilisé qui conditionne les gens. Il se traduit par une importance, dans l'évaluation du temps, en tant que ressource épuisable et précieuse, dont le gaspillage est interdit. En conséquence, le rythme s'accélère pour ne pas perdre de temps, les interstices d'une activité à l'autre ne sont pas autorisés, les battements s'accroissent ensuite et il n'est pas si facile de les suivre. Le problème est que même si les gens le perçoivent, ce temps accéléré a acquis la fiabilité des processus naturels. Elias parle d'une *conscience impérative du temps* (Elias, 1996 ed. original du 1986, p.152) comme une manière de vivre le temps qui est intrinsèque à la société. C'est précisément une seconde nature, une partie de l'habitus social qui caractérise toutes les individualités humaines. Bien que perçu comme incorrect, il est toutefois inéluctable sous peine de se sentir exclu du système social.

À l'inclusion dans le système social sont liés les trois facteurs qui conditionnent la gestion du temps, que j'ai relevé lors de mes entretiens. J'analyserai, ci-dessous, les distances et les transports, le besoin de

productivité et les attentes.

Comme dans toute métropole, la grandeur de la ville est perçue plus comme un obstacle que comme une opportunité. Par conséquent, le temps des déplacements urbains a une forte capacité d'influence sur l'équilibre du temps quotidien.

Le sentiment de hâte et d'accélération augmente parallèlement à la taille de la ville tenant également compte de ses périphéries. J'ai recherché une hétérogénéité dans les zones de résidence des personnes interrogées. Il en ressort que tant dans les banlieues que dans le centre de la métropole, le rythme est perçu comme accéléré.

Il est vrai que la distance affecte la volonté de faire des activités, cependant je veux remarquer que n'est pas la distance unique qui sépare la personne de l'événement individuel qui empêche de pratiquer des activités : c'est l'accumulation et la répétition de déplacements pendant la journée. Le temps de transport absorbe la pause, par conséquent le sujet perçoit les activités comme enchaînées les unes aux autres sans interstices. Les activités optionnelles qui nécessitent encore un temps de transport en sont affectées.

Le fait d'aller à la BNF et après de revenir ça me décourage un peu. Parce que je me dis il faut que je compte même ce temps-là, donc ça décourage [...]. Non c'est parce que je me dis que ça ne vaut pas le coup, que je ne vais pas rester longtemps, avec les temps de transports, du coup je me dis non [PARIS4].

Cependant, au problème des grandes distances les gens font face avec des solutions. Tout d'abord, le choix d'un foyer proche du lieu de travail : la plupart des personnes que j'ai interrogées, même celles appartenant à une classe sociale moins aisée, ont cherché un lieu de résidence commode par rapport au lieu de travail. Cette solution n'est pas toujours possible en raison de l'imprévisibilité du travail chez les jeunes ou de la difficulté à trouver un appartement. Mais le premier critère dans le choix d'un logement est la proximité du lieu de travail / étude.

Je prends pas le métro pour aller au travail, je prendre le bus et j'ai 15 minutes porte à porte. C'est superbe ! C'est luxe ! C'est un luxe ! Mais c'est pour ça que j'ai choisi ce lycée là, parce que justement j'ai fait exprès de postuler dans les lycées, il y a un an, qui était à côté de chez moi. Parce qu'ils sont à moins de 20 minutes, il faut pas qu'ils soient à plus de 20 minutes de transport le matin pour y aller. Quand j'étais à la fac je faisais un heure, tu vois ? J'étais à Créteil, j'étais ici [La Chapelle], donc je faisait une heure pour aller et une heure le soir pour revenir. Je dis c'est bon ça [PARIS5].

La deuxième solution est de se créer une vie de quartier. Sujet apparue

dans toutes les interviews, les parisiens habitent leur quartier, ils divisent la ville de Paris en petites bulles urbaines où chacun crée *sa petite vie* de quartier et permet de gagner du temps sur les déplacements.

Quand les villes sont étalées tu te crées aussi une vie de quartier, pour essayer justement de décompresser ce stress de la grand ville, à Berlin c'était ça, c'est un vie de quartier. Tu vois, moi je vais jamais dans le 13eme moi, ou dans le 14eme si il y a ma copine qui vit dans le 14eme, mais toute ma vie est dans le Nord de Paris et mes potes sont au Nord de Paris et tu vois, et je fonctionne comme ça et je pense que dans les grands ville c'est un truc que... je pense, que c'est un moyen de lutter contre le stress des grands ville, de créer un petit village dans un quartier c'est un palliatif, je pense au stress [PARIS5].

Cependant, la vie de quartier ne conduit pas à une réduction définitive des distances. Examinons maintenant spécifiquement le temps passé sur ces distances, en prenant en compte les transports. Nous ne pouvons pas définir la relation avec le transport comme étant négative ou positive, cela varie d'une personne à l'autre, d'une situation à l'autre. Ce que on peut voir ce sont les caractéristiques d'un transport associé à un sentiment positif et celles d'une relation négative avec le moyen de transport. Tout d'abord, il faut définir quels sont les moyens de transport en question ; les personnes interrogées se déplacent en métro, en RER, en bus. La voiture, pour ceux qui la possèdent, est utilisée seulement pour sortir de Paris. Par conséquent, l'objet de cette analyse est limité aux transports en commun. Il est intéressant de noter que beaucoup m'ont parlé de vélo public, en particulier du fait que malgré un enthousiasme initial, les stations de bicyclettes sont peu pratiques, le système de paiement aussi, et donc nombreux ont abandonné comme moyen domicile-travail. En ce qui concerne les transports en commun, nous remarquons qu'ils occupent une place importante.

La relation positive avec les moyens de transport est principalement conditionnée par la possibilité de s'asseoir, par l'absence de changement et par l'état d'esprit. Une durée de transport d'une heure ne gêne pas les sujets s'il est possible d'exercer dans ce temps une activité consistant normalement à répondre à des courriers électroniques, à des messages ou à lire. Pour certains, il s'agit même d'un moment privilégié, d'une longue pause de réflexion ou d'une activité culturelle impossible à d'autres moments de la journée.

Ce que j'aime dans les transports en commun, c'est que je peux lire [PARIS3].

Par contre, cette fonction des transports en commun en tant que pause ne

se produit que dans de rares cas où le voyage est confortable et d'une certaine durée. L'absence de ces caractéristiques rend la relation avec les transports publics beaucoup plus négative.

C'est un peu du transport pénible [PARIS4].

Je voudrais gagner du temps sur les déplacements [PARIS2].

J'évalue mon temps, je préfère aller en vélo [PARIS3].

Le temps passé dans le métro est perçu comme un bien retiré à l'individu. La sensation de gaspillage et perte ne se produit pas si ce temps peut être utilisé pour une activité parallèle au transport. Ce qui empêche cette activité, ce sont les inconforts comme le fait de n'avoir pas de places et les changements fréquents qui rendent le temps de transport fragmenté. Un autre facteur qui détermine le sentiment de négativité à l'égard des transports en commun est la présence d'autres personnes. Beaucoup m'ont parlé d'impolitesse, agressivité excessive et d'inconfort d'être trop près de personnes inconnues. Sont également cause de perturbation pour les gens la hâte et la frénésie qui semblent caractériser ceux qui se déplacent avec le métro. A cela s'ajoute l'humeur personnelle qui est une autre variable dans la relation avec les moyens. De plus en plus de gens me confirment que leur perception du voyage varie en fonction de leur état de fatigue :

Ça dépend, ça dépend, ça dépend de plein de choses, si je suis dans des bonnes conditions, si je suis reposé, s'il n'y a pas beaucoup de choses qui me prennent au boulot. Quand je vois des jeunes qui font des choses inciviques dans le métro, tu sais des trucs cons, dans le métro qui arrive : la porte s'ouvre et des gens qui entrent sans attendre que les gens descendent. Ça c'est quelque chose qui m'énerve à un point hallucinant, mais quand je suis reposé, je suis plus détendu... par contre si je suis plus fatigué, j'ai eu une journée fatigante ou quoi, je me souviens d'avoir engueulé des gens [PARIS6].

L'homme a une dimension cognitive de régularité temporelle, c'est à dire une carte temporelle mentale basée sur la durée, la location temporelle, et la récurrence des événements. De cette façon, l'acteur social arrive à s'orienter dans la vie quotidienne, et il peut avec un certain degré de certitude de prédire la vie.

Merton (1996) parle des attentes sociales de durée (*Socially expected duration*) dérivées du besoin social de coordination temporelle. En fonction de la manière dont elles sont produites, elles sont réparties en trois catégories : les attentes prescrites et soutenues par les institutions, celles issues de prévisions collectives et celles résultant d'interactions et

de relations sociales. La durée des attentes sociales varie en fonction des configurations temporelles de chaque culture, selon le rythme, les durées qui caractérisent les contextes sociaux. Celles-ci influencent l'expérience et l'action des acteurs sociaux qui dirigent l'action en fonction de la durée attendue. La durée des attentes sociales se reflète dans les organisations temporelles individuelles. Le problème vient toutefois lorsque l'attente ne correspond pas à la réalité.

Dans une société très complexe, les besoins de coordination temporelle s'accroissent, de sorte que le non-respect des attentes sociales de durée devient plus problématique. Afin de respecter la coordination sociale, la solution consiste à envisager une marge de temps plus large tenant compte des circonstances imprévues. Évidemment, cela a un impact sur le rythme de vie. Prenant un autre exemple tiré des entretiens, PARIS5 part avec 10 minutes d'avance dans la matinée, en prévision d'un ralentissement de la circulation qui risque de lui causer un retard au travail et n'est pas la seule à adopter cette stratégie. Quitter la maison plus tôt, cependant, enlève ces dix minutes qu'elle aurait préféré passer à se préparer calmement. Les incidences sur la ligne temporelle prévue, cependant, ne se réfèrent pas seulement aux mouvements, mais également à d'autres causes de perturbation des durées envisagées comme une ligne inattendue pour obtenir un service ou un événement imprévu qui tombe sur la journée. Ce sont tous des facteurs qui, dans une société nécessitant un degré élevé de coordination, ont une influence négative. Afin de respecter le temps social, en évitant les interférences, les attentes de durée s'élargissent pour inclure un temps calculé par le sujet qui sert de marge pour les retards éventuels. Cela diminue donc le délai entre une action et entraîne une accélération du rythme de vie.

Ce ne sont pas seulement les facteurs concrets et visibles qui conditionnent le rythme de la vie, mais aussi des tendances implicites pour la société comme le besoin d'être productif qui caractérise plus ou moins clairement les discours des personnes interrogées, reflétant une culture de productivité généralisée.

Cependant, nous ne pouvons nous contenter d'affirmer que, dans la société contemporaine, le fait d'être dynamique, actif et efficace est récompensé au détriment de la paresse et de l'ennui². Le désir de toujours se sentir productif a des caractéristiques plus profondes. Évidemment, la productivité se heurte à la perte de temps et implique l'optimisation de tous les moments de la journée. Cela correspond à une accélération des rythmes de vie afin de gagner du temps pour d'autres activités, réduisant

² La signification négative de l'oisiveté est une caractéristique récente. Dans le passé, l'*otium* était considéré comme une activité formatrice et éducative d'une grande valeur.

ainsi les interstices et les pauses.

Je commence à ressentir un peu d'anxiété lorsque je passe des jours sans être productif [...]. J'essaie d'être très dynamique, je pense que si j'ai quelque chose à 7h... je ne veux pas faire une petite pause. Je pense, j'ai comme un schéma, par exemple, je vais à l'épicerie, je vais au supermarché tous les samedis après la piscine, alors j'essaie d'avoir un plan et je ne cours pas, ne pas être pressés, mais bouger. Bouger toujours et ne pas s'arrêter [...]. Je ne veux pas perdre de temps. Il est quelque chose de vraiment mauvais pour moi [PARIS3].

Il est bien évident que les sujets ressentent une pression provenant du travail et plus généralement d'une culture basée sur l'efficacité et l'efficience. Mais que signifie être productif ? Qu'est-ce que les gens veulent dire quand ils parlent d'une journée productive ? La productivité concerne principalement le travail et l'activité physique ; le modèle d'une journée satisfaisante inclut le sport et la performance au travail, mais au prix d'un rythme rapide. L'insertion d'un grand nombre d'activités dans une journée signifie diviser le temps en portions, proches les unes des autres, sans interruption.

Cette pression sur la productivité n'élimine pas le besoin de moments de réflexion, la conscience que la réflexion, le calme sont nécessaires à la productivité, à l'organisation des idées. Le calme est toujours associé à une réflexion en profondeur :

Je me dis je vais faire ça après je fais ça, je ne sais pas. Et là je sens la déformation professionnelle, parce que dans mon travail, je suis tellement habitué à me dire « je commence par ça parce que ça c'est plus lent à cuire... après je vais faire ça, faire ça » et puis, j'ai des trucs à organiser, et là c'est, c'est d'un point de vue productif. Au niveau du travail et des fois je me rends compte que quand je suis au repos ou dans le travail je pourrais avoir des phases où je fais ça... ma non laisse tomber, je fais ça et ça et bien c'est bon. Au lieu de faire dix fois plus [PARIS6].

Je veux dire à Pérouse, je devais juste étudier donc j'avais le temps de m'ennuyer, de réfléchir, peut-être même plus. Depuis que je fais de la philosophie c'est fondamental. Par contre, ici, le rythme du temps semble manger même cette activité fondamentale qui est l'ennui. Parce que pour moi, pour vraiment comprendre, assimiler des choses personnelles, il faut se perdre un peu dans le temps. Ici, tous les silences sont remplis et tous les temps morts sont remplis [...]. En ce sens il semble qu'on a pas le droit, oui, de perdre du temps, il faut le remplir avec quelque chose. Puis à la fin peut-être que je ne le fais pas, et j'ai alors l'impression de perdre du temps, en fait. Parce que ce temps-là, pour moi comme je suis, il aurait dû être utilisé comme une

réflexion, comme je ne sais pas, la contemplation d'un arbre, en fait je le dépense, peut-être pour organiser mon agenda ou pour penser à des expositions possibles à voir ou à des livres à lire que je ne lis pas. Mais tout cela est un halo de productivité qui est finalement vain, car il provient un peu de l'extérieur mais n'a aucun résultat concret [PARIS1].

Pour résumer, la culture de productivité généralisée affecte les sujets en augmentant leur vitesse de rythme de vie, mais cela ne comporte pas une dissociation de l'idée de calme de l'idée de réflexion. Malgré la productivité imposée, les sujets ont besoin de temps consacré à des activités plus approfondies. Dans la section suivante, nous verrons ces temps insérés dans le rythme de vie que nous sommes en train de décrire.

Je voudrais maintenant changer le point de vue et, au lieu de décrire la vitesse qui caractérise la vie quotidienne, je voudrais me concentrer sur les stratégies que les gens adoptent pour faire face à un rythme fatigant. Ce thème n'a pas été envisagé comme objet d'investigation, il ressort des discours des personnes, c'est donc l'un des résultats de la ductilité de l'entretien semi-structuré. Il était en effet intéressant de noter que pour faire face à un rythme fatigant, les personnes interrogées avaient des stratégies qu'il est intéressant d'examiner dans cette section et que j'ai choisi d'appeler *de-stress*.

D'habitude je me lève vers 7 / 7.30, et je bois un verre d'eau, et je fais, j'essaye de faire 5 à 10 minutes de méditation [PARIS3].

La méditation est une activité que beaucoup partagent, souvent le choix de s'appuyer sur ces pratiques est dicté par la prise de conscience d'une vie trépidante à laquelle il faut remédier.

Je fais en sorte que ma vie soit tranquille, j'aime pas le stress. J'aime pas le *speed*. Donc je fais en sorte que les choses soient tranquille [PARIS5].

Bien que le rythme fasse partie d'une culture d'accélération généralisée il est par conséquent intériorisé, et comme nous avons vu ci-dessus les gens perçoivent la vitesse de la vie quotidienne. Cependant, certains d'entre eux ne se limitent pas à une simple prise de conscience mais prennent également des mesures. La méditation en est une, une activité qui sert à affronter sereinement le rythme de vie ou à trouver l'équilibre après une journée passée entre différentes activités. La méditation est une mesure qui, paradoxalement, fait partie du rythme, dans le sens qu'elle recouvre un moment très précis qui se répète chaque jour. Cela ne signifie pas que c'est un faux remède contre le stress, la méditation est une sorte

de rythme de contraste pour insérer dans un ligne temporelle saturée la possibilité d'avoir un moment de réflexion dont il ressent le manque. Mais il y a aussi d'autres moments qui sont plus ou moins inconsciemment utilisés pour le *de-stress* et la réflexion.

Quand je travaille, j'essaie de travailler par blocs de 15 minutes. Je prends des pauses, par exemple je trouve très *de-stressant* de parler avec les gens, je travaille et puis quand je me sens stressé je vais parler aux gens, Je pense, par exemple, que lorsque je me lève le matin, j'essaie de prendre du temps, comme faire de la méditation, et que lorsque je suis en vélo, j'essaie de faire quelque chose pour prendre du temps [PARIS3].

Je suis dans une phase, comme je disais, d'avoir... de prendre le temps de rien faire. Une demie heure et j'ai le temps, je prends le temps de faire la vaisselle pour réfléchir à des trucs, finalement c'est un temps intérieur, c'est un temps où tu t'intériorises, t'es dans ta tête [PARIS6].

Une des personnes interrogées a exprimé le besoin pressant de temps en temps d'appuyer sur le bouton d'arrêt du jour pour se détendre. Je pense qu'à court terme ces stratégies jouent ce rôle. On voit que le terme *prendre le temps* est souvent utilisé, je pense qu'il est important de le souligner, car, à mon avis, il dénote la nécessité de récupérer un temps personnel nécessaire en se protégeant aussi de tout ce qui détermine un climat de hyperproductivité.

Il semble également que l'intérêt viens des institutions de travail : les jeunes m'ont parlé du droit à la déconnexion, comme le choix de l'employeur d'empêcher les courriers électroniques après les heures de travail ou les week-ends. Le droit à la déconnexion est né en France avec une loi datant de 2016³. La loi prévoit que les entreprises de plus de 50 employés s'engagent à réglementer les heures en dehors du travail en empêchant les appels téléphoniques ou les courriers électroniques. Il semble que la loi suive précisément une tendance implicite à se distancier d'un attachement excessif à les technologies de communications.

Le but de cette section était de montrer comment, au rythme de la vie accélérée, les gens opposent naturellement des pratiques et des stratégies pour retrouver une activité sereine, de réflexion et de relation humaine. À mon avis, il est important de montrer que malgré l'acquisition d'un rythme de vie forcé pour la plupart des gens, il existe un intérêt pour la réflexion et les soins personnels. Comme on le verra tout de suit en analysant les manques découlant de l'absence de temps.

Les entretiens ont confirmé qu'il est perçu un réel manque de temps.

³ Loi n. 2016-1088 du 08.08.2016, que modifié l'art. 2242-8 du Code du Travail.

Principalement du temps à consacrer à soi-même et du temps à consacrer à la lecture.

Oui, là c'était frustrant de ne pas avoir le temps pour soi. Parce que le seul temps que j'avais c'était pour me nourrir et pour dormir [PARIS6].

Les réponses montrent que, malgré le grand nombre de possibilités offertes dans la société contemporaine, les gens aimeraient avoir plus de temps pour des activités simples comme la lecture ou le sport. Le manque de temps est également ressenti en relation avec les loisirs personnels (bricolage, dessin, photographie, etc.) qui sont mis de côté ou séparés dans des créneaux de temps libre. À mon avis, au-delà de la vaste offre présente dans notre société, les gens ressentent le besoin de revenir à des activités personnelles et centrées sur la personne, refusées par une saturation du temps qui agit également sur le plan mental. La fatigue, l'activité constante de la journée conditionnent la gestion du temps libre, préférant le repos aux activités personnelles. Ce choix d'attribution de temps se heurte à la société du bien-être, en particulier dans un environnement comme la métropole parisienne avec sa vaste offre en matière de culture, de divertissement et d'activités pour le temps libre :

Le week end, tu claques les doigts et il est passé, et oui, moi personnellement j'ai l'impression que je passe ma vie au boulot. J'ai une pote que elle est charge de télé, alors elle gagne pas autant que moi, mais elle a beaucoup plus de temps, elle donne deux cours par semaine et le reste de temps elle est libre, voilà elle a une liberté que j'ai pas. A choisir moi je préfère avoir du temps que de l'argent. En fait j'ai déjà le temps de trajets donc même si je sors à 17 heures ou à 17.30 j'arrive ici à 18.30 - 19 et la journée elle est fini, soit tu sors directement, tu va voir des amis mais tu pourrais pas dire aujourd'hui je vais voir un expò, aujourd'hui je vais fair ça le matin, ensuite je vais voir des amis à l'autre bout et après on ferait ça. Vraiment c'est vraiment dire j'ai le temps, tu vas dire je vais faire un activité basta [PARIS2].

Une fois encore, les discours sur le temps et l'argent reviennent. Le temps semble prendre plus d'importance que l'argent, et l'on choisirait volontiers une réduction de salaire pour disposer de plus de temps libre et tirer parti de nombreuses activités intéressantes mais qui sont mises de côté. Quelqu'un a parlé de solutions telles que le travail à temps partiel et le télétravail qui réduisent considérablement les temps de transport. Ce sont des solutions qui commencent à être appliquées :

Là maintenant ils sont en train d'essayer de démocratiser le fait d'avoir des journées de télétravail en semaine, la je pense ce qui est bien quand tu as le

temps du trajet... ça réduit le réduit le temps de trajet. Du coup te permet d'avoir un journée surtout, par exemple moi je bosse en *open space* donc en faites tu as toujours des gens au téléphone du coup si tu as des coups de téléphone à passer ce serait bien de pouvoir avoir cet journée de télétravail pour le faire chez toi. Voilà, si et en s'organisant un peu comme tu veux et t'enlever un peu ce temps de trajet qui te lève au moins, ça te bouffe au moins deux heures par journées [PARIS2].

À l'avenir, cela pourrait vraiment permettre une réappropriation de ces espaces de temps libre dans lesquels les passions personnelles et la curiosité pour les opportunités que la société contemporaine ouvre peuvent coexister.

Je crois qu'il est important aussi de comprendre comment le rythme de vie influait sur les relations sociales de l'individu. D'abord j'ai remarqué que vivre à grande vitesse signifie traverser de nombreux contextes dans le déroulement d'une journée, donc rencontrer des nombreuses personnes avec lesquelles nous entrons en contact de manière plus ou moins profonde, ce qui détermine une saturation des relations, un concept déjà affirmé par Gergen (1991, tr. fr. 2000). Deuxièmement, le manque de temps dont nous avons déjà parlé empêche une continuité et un temps suffisant à consacrer à l'autre. La qualité d'une relation dépend également du temps que les deux arrivent à passer ensemble. Pour qu'une relation soit approfondie, il faut à la fois de la diligence dans les rencontres et du temps consacré à l'autre, à l'écoute et au développement d'une amitié. Je vais développer ce qui ressort des entretiens à mon avis.

C'est vrai il y a un moment où plus je le passe avec ma coloc qui sont aussi mes amis, mais du coup je ne sais pas si je le compte ou pas [...]. Et après, avec des colocs, on passe du temps quand même ensemble [PARIS4].

Mes relations réelles, au boulot c'est toute la journée [...]. En fait je pense que au boulot ça devient un peu tes amis tu vois [PARIS2].

Le nombre des rapports est limité par l'individu afin de ne pas être submergé par le nombre excessif de contacts qui se passent pendant la journée. Ceci est également démontré par le fait que les personnes avec qui les gens travaillent ou les colocs entrent dans la catégorie des amis, également parce qu'ils sont les personnes avec lesquelles les gens passent la plupart du temps. Les gens ressentent le besoin d'être seuls, les stimuli, les réunions qu'ils ont pendant la journée sont excessifs de la dérive et du besoin de silence et de solitude qui m'a été exprimé.

Il y a des semaine ou j'ai pas envie de sortir donc je vais presque jamais voir

des personnes. Je suis pas contrainte par le temps pour voir mes amis, le temps, ne m'empêche pas de voir mes amis, c'est la flemme [PARIS5].

À mon avis, le besoin de solitude est lié au fait que les gens préfèrent les contacts téléphoniques, car ils sont plus faciles à gérer au point de choisir quand et combien, en particulier les messages texte. Le fait que les sorties se déroulent généralement au cours du week-end est un autre facteur qui indique qu'il existe une limite à la compagnie de l'autre, ce qui, selon moi, n'est pas uniquement dû à la fatigue de la semaine, mais également à la nécessité de garder le silence en fin de journée.

En outre, le rythme de vie affecte également la qualité des relations, le manque de temps se reflète également dans le manque de temps d'écoute fondamental pour le développement d'une amitié, ou dans la fréquentation assidue. Je n'ai jamais entendu des gens parler de confidences intimes ou d'amis proches, les gens ont utilisé le terme plus général *amis*. En plus de cela, j'ai remarqué dans certains cas la manque d'une relation plus étroite, d'une confiance plus grande à laquelle on a renoncé par manque de temps.

Malgré une diminution du réseau social et des relations moins profondes, il n'y a pas de sentiment de solitude parmi les gens. Je pense que cela est une autre conséquence de l'immersion dans de multiples relations dans la vie quotidienne et de la possibilité de contact continu que le portable offre. La sensation qui en résulte est celle d'être plongé dans un continuum de relations où la solitude ne produit pas de malaise mais constitue plutôt un état d'esprit recherché.

En résumant, je pense qu'il existe une conscience générale de l'impossibilité de maintenir un nombre élevé des relations sociales avec un haut degré de profondeur. Je note une prise de conscience de l'incompatibilité d'une vie sociale active avec le rythme de vie contemporaine. Par conséquent, les gens adoptent une approche différente des relations, produit par cette prise de conscience de la pénurie de temps face à la construction des relations, cette approche devient une habitude qui reste inchangée dans les rythmes successifs qu'on traverse dans la vie.

Au début de mes recherches, je n'avais pas pris en compte les relations amoureuses, je les avais insérées dans le discours plus général sur les relations. Cependant, dans plus d'une interview, j'ai remarqué une référence plus ou moins brève et spontanée aux relations d'amour. Je voudrais donc dédier une partie à ce qu'une fille a appelé le *stress matrimonial* et aux sites de rencontre.

Non, mon travail n'a jamais été une source de stress. Mon stress vient d'autres choses comme les relations amoureuses. [...] Mais tu sais je crois que il y a un

truc quand même à Paris [...], mais il y a un stress tu vois, matrimonial, il y a un stress chez les nanas, tu vois, moi j'ai toutes mes copines à Paris qui sont célibataires, et il y a un stress à trouver un gars et c'est un truc... Il y a vraiment beaucoup des meufs qui sont en stress à cause de ça et qui mettent énormément d'énergie et du temps la dedans, en général, des rencontres, des rendez-vous Tinder, Tinder c'est le stress parisien. Je suis allée une fois sur le site ça m'as déprimée. Mais il y a un stress matrimonial selon moi à Paris, chez les meufs en tous cas. De devoir trouver quelqu'un d'être amoureuses. Et ma vie sentimentale, je suis célibataires depuis septembre et me stresse beaucoup plus. Ça me stresse beaucoup plus dans ma vie de tous les jours [...]. Ça c'est le stress que j'ai dans ma vie, c'est vis à vis des gars quoi [...]. Ça c'est un stress, mais je pense que c'est un stress entre les meufs, les jeunes femme entre 22 et 25 ans qui ont pas de mec et elles ont une pression un stress social à devoir trouver un mec, tu vois, De toutes façon tu as du mal à trouver un mec parce qu'ils sont tous déjà pris, c'est logique c'est mathématique. Il y a ce stress matrimonial à Paris et que du coup, elle savent que si elles quittent son mec, même si elles sont pas heureuses, elles vont se retrouver sur le marché et elles vont se retrouver à galérer, la pression de rencontrer un gars, de faire des rendez-vous, machin, des trucs. Je pense que c'est un vrai stress parisien. Un peur de rester seules, un peur de ne pas trouver, et après, je pense que il y a une cote très parisienne, tu vois tu parles de rythme, c'est le rythme rapide Tinder, tu as pas le *time* et puis tu gagnes du temps, il t'évite d'aller dans un bar et passer 3 heures avec tes potes à draguer un mec. En 10 minutes tu *matches*. Si il y a le *match* c'est bon c'est fait. Ça te libère du temps, de gagner du temps, c'est aussi dans cet esprit un peu start up parisien de gagner du temps, de ne pas gaspiller. Voilà exactement [PARIS5].

Ces dernières années, le nombre de sites et les applications de rencontre ont augmenté en raison de la forte demande. Le fonctionnement est simple : une description personnelle est proposée accompagnée de photos, l'app, à travers une combinaison de données, propose une série des profils pouvant correspondre à la description, évaluant les intérêts et passions communs. Lorsque deux profils correspondent, cela s'appelle un *match*.

Ici, nous ne souhaitons pas dire s'il est efficace ou correct, il nous intéresse de voir que cela correspond au modèle d'accélération dont nous parlons. Une façon de rencontrer le partenaire qui s'éloigne de ce que l'entrevue définit comme le mode traditionnel. Les sites de rencontre ont comme caractéristiques : la vitesse et du gain du temps. Premièrement, une fois que le profil est défini, l'image de la personne, telle que sa description et son apparence physique, est faite, ce qui évite de passer des heures et des heures à se préparer pour sortir. Ensuite, il y a un serveur qui fait le travail à la place de l'individu qui lui fait gagner du temps, donc : l'affinité entre deux personnes est calculée sur la base des descriptions et ne doit pas être le résultat des nombreux rendez-vous ou de conversations de séduction prolongées. Enfin, si les matches ne fonctionnent pas ou ne sont pas acceptés

par les deux parties, nous passons à la suivante, puis à la suivante, à un rythme soutenu. Bien sûr, ce sont toutes des hypothèses, il n'est pas certain que tout le monde utilise des applications de rencontre, ou peut-être utilisent-ils aussi bien les apps que les sorties avec des amis et il n'est pas dit que les matchs réussissent à chaque fois. Ce n'est que la description d'une tendance en cours dans la société. Cependant, cette tendance fait partie des caractéristiques d'un rythme rapide et de l'économie du temps généralisé ; et ce besoin de rapidité qui se reflète dans l'utilisation des sites de rencontre découle toutefois d'une autre urgence, de ce que l'on définit dans l'entretien comme une « pression sociale », « un stress matrimonial », de devoir trouver un partenaire avant que « tout le monde soit déjà pris ». Par conséquent, la vie amoureuse, soumise au même rythme rapide que le reste des activités, devient une source de stress, qui génère probablement encore plus de frustration car elle n'est pas totalement gérable par l'individu. À la concurrence, à la pression du travail s'ajoute celle de devoir établir une relation amoureuse également, la fin justifie les moyens, avec l'aide d'applications. Rosa avait déjà parlé de la rapidité des relations en termes de durée : augmentation du nombre de divorces, *speed-dates*, durée du cycle familial moins longue qu'auparavant, du fait également que les enfants quittent plus tôt le nid familial. Je pense qu'au-delà de la durée et de l'efficacité des relations nées par *match*, pour lesquelles le temps donnera une réponse plus précise, il est intéressant de voir comment le rythme de vie affecte un facteur de la vie si personnel qui est l'établissement d'une relation amoureuse et comment cela peut causer du stress au même titre que le travail.

Nous avons vu que le rythme biologique est fondamental pour le bien-être physique de la personne. Tous les organismes vivants organisent leurs processus sur une période de 24 heures, créant ainsi leur propre rythme. En réalité, il est plus correct de parler des rythmes : le rythme du battement de coeur, le rythme du sommeil et du réveil, etc. Le rythme qui suit l'alternance du jour et de la nuit s'appelle le rythme circadien et régule la plupart des fonctions biologiques. Malgré l'importance du rythme circadien, l'être humain en a divergé dans le temps, conservant un rythme entre le jour et la nuit mais en essayant d'accorder son rythme au rythme des autres êtres humains. En fait, l'homme, vivant en société, trouve avantageux de synchroniser le rythme individuel avec le rythme social. Le rythme biologique, cependant, doit être en accord avec le rythme que nous avons appelé le rythme de vie dans cet article. Les deux s'influencent bien qu'il arrive souvent que le rythme de vie s'impose au rythme biologique. Le rythme de vie est extrêmement synchronisé avec la société, il en dépend.

Nous avons également vu que notre société contemporaine se caractérisait par un degré élevé d'interconnexion. Cela signifie que la synchronisation des rythmes est beaucoup plus complexe que par le passé, également parce que, dans certains cas, vu précédemment, une désynchronisation est également nécessaire. La grande interconnexion de la société contemporaine rend donc difficile la synchronisation et la désynchronisation des rythmes de vie. En 24 heures, il est nécessaire de synchroniser les horaires de travail et l'université, avec les besoins biologiques (par exemple, l'alimentation), avec des personnes qui dépendent de nous comme les enfants ou les collègues, les horaires d'ouverture et la fermeture des activités commerciales. Dans tout cela, les imprévus tombent dans la norme : trafic, retards, attentes. Il est clair que le rythme varie au cours de la journée, de la semaine, du mois.

En fait c'est un peu déconstruit [l'employe du temps], ce n'est pas régulier, des fois je vais étudier le week end, et donc reposer la semaine [...]. Donc dans cette journée là j'ai l'impression de courir, après les autres journées... en fait c'est ça c'est hyper irrégulier, donc je vais avoir aussi des journées très qui sont vides [...]. Donc là je n'ai pas l'impression de courir. [...] Avant c'était très rythmé j'avais vraiment le corps qui avait pris le rythme. Donc là ça change, en fait je ne peux pas prévoir ma journée l'une de l'autre [PARIS1].

Donc ça c'était le rythme que j'avais pendant... j'ai eu ce rythme-là pendant deux mois, donc là c'était assez cool. Là c'est en train de bouger un petit peu. Donc ce n'est pas évident en ce moment, parce que là, comme je disais là, change un petit peu tout, là je suis en week-end, je vais retourner bosser sur un poste que je connais pas, et je vais être en week-end quatre jour après avoir travaillé [PARIS6].

Alors disons que je n'ai pas une vraie vie quotidienne [...]. Je voudrais l'avoir mais disons que c'est difficile dans un certain sens [PARIS1].

Pour le reste ça va, parce que j'ai pas vraiment de travail, parce que mon travail ne me crée pas vraiment du stress, j'ai des horaire fixes [PARIS5].

Ces témoignages issus des entretiens montrent à quel point le rythme est une nécessité car il permet l'organisation et la sécurité. Le corps humain a tendance à s'habituer aux rythmes. Bien que l'être humain dispose d'une grande souplesse pour s'adapter aux rythmes qui changent à la fois biologiquement et par rapport à la vie, le corps a toujours tendance à *s'installer sur un rythme établi*. Nous avons en effet vu la nécessité d'organiser la journée. On est habitué à avoir des agendas, des montres et des calendriers électroniques qui nous aident à garder le rythme. De plus,

il va de soi que les activités sociales sont basées sur la répétition régulière comme les horaires des écoles ou des cours hebdomadaires dans une salle de sport. Dans cette section, au contraire, nous voyons l'inconvénient d'un rythme déconstruit. Malgré les efforts que l'on peut faire pour redonner de la régularité au quotidien, il est nécessaire pour le fonctionnement de la société de désynchroniser. Même sur le lieu de travail, les horaires plus difficiles, comme ceux qui constituent l'emploi du temps d'un cuisinier, par exemple le cas de PARIS6, doivent être désarticulés, donc changer souvent, pour ne pas trop peser sur le travailleur. Il est clair qu'une société qui doit prendre en compte un grand nombre de variables doit faire face à de plus à plus imprévus.

Je voudrais donc examiner une autre caractéristique du rythme contemporain, en plus de la vitesse ; l'hyper-connexion entre contextes et activités différentes qui existent dans notre société, rend difficile la régularisation d'un rythme stable et détermine un rythme désarticulé. Le nombre d'activités, de contextes, des rôles et de situations traversées par une personne a augmenté au fil des ans, comme nous l'avons vu avec Attali. De plus, grâce à Simmel, nous avons constaté que cette saturation des activités et des contextes est plus évidente dans la métropole. Cela signifie que le rythme de la journée varie énormément en fonction du contexte dans lequel nous sommes immergés, de la personne avec laquelle nous sommes en relation dans un moment donné. Mais je pense que la variation continue du rythme est un autre facteur qui contribue à déterminer la perception d'un rythme accéléré. Un rythme qui prend différentes formes, qui s'accélère et ralentit continuellement de jour en jour est un rythme qui change constamment et qui est perçu comme rapide. Cela s'enchaîne avec le sujet suivant, à savoir le changement de rythme au cours de la vie, question importante pour donner une temporalité à mes recherches et essayer de comprendre si le rythme a toujours été rapide et perçu comme tel.

Certaines des jeunes interrogés ont habité en dehors de Paris. Naturellement, dans leurs discours, des comparaisons ont émergé entre les différents rythmes de vie.

En revanche par rapport à ma vie à Berlin ou à Rennes c'est vrai que la qualité de la vie était bien meilleure. Berlin c'est génial Berlin, ça n'as rien à voir avec Paris quoi. La différence entre Berlin et Paris est impressionnante. Justement le stress des gens et de rythme que c'est dans la ville, Berlin c'est beaucoup plus relax, beaucoup plus relax, rien à voir [...]. Je crois que Berlin c'est aussi une ville alternative ou tu as de la détente, la côte picnic. Ils se mettent dans des petites terrasses des petits, cafés, des petits marchés, tu vois. Et c'est une détente, qui va avec cet ambiance berlinoise qui n'est pas Paris.

Paris c'est une grosse ville, c'est une capitale européenne ou les gens travaillent, ils veulent faire du fric, et du coup vois, il y a pas le *time* quoi. Le gens se voient, ils boivent un petit café sur la terrasse le week-end avec leurs potes. Mais de quand ils sont à Paris ils taffent quoi. Mais je savais pas expliquer pourquoi. Ah oui mais c'est fou. C'est un petit village [Berlin], [PARIS5].

Je pense qu'il est indéniable que la taille de la ville influe sur le rythme de la vie, mais pour être plus précis, certains facteurs déterminent la vitesse et déterminent un sentiment de rapidité plus ou moins perçu comme la taille et la population du centre historique, un petit centre historique facilite les rencontres entre amis :

Tu vois par exemple à Naples c'était beaucoup plus facile, en tous cas, pour les amis que j'avais, en fait tous mes amis habitent au centre, vers le centre et c'était facile de trouver un endroit où on allait se voir dans le centre historique, même pendant la journée. Il y avait vraiment le truc de la journée on prend un verre, on se tient en contact [PARIS4].

Alors, étant une ville plus petite [Pérouse], les rendez-vous sont également plus fréquents et donc occasionnels même les relations sont plus proches d'une certaine manière non ? Ainsi, alors que les distances sont grandes et doivent être parcourues par les transports, elles nécessitent également des durées plus longues, et les relations sont donc plus diluées dans un certain sens, elles sont plus élargies, les mailles sont plus larges [PARIS1].

Quand j'étais à Montpellier je sortais beaucoup, parce que Montpellier c'est petit, mais après le boulot même si je voulais aller au centre ville à pied c'était à 2 minutes de marche. En fait je sortais tous les jours avec mes amis voilà à prendre un verre ou quoi et des grosses sorties je le faisais pas à Montpellier [PARIS5].

De plus, le nombre de stimuli : dans une métropole il y a une augmentation des stimuli, événements culturels et possibilités ouvertes par la ville. Cela peut être stimulant et intéressant, enrichissant sur le plan culturel, mais il comporte aussi le risque de se perdre dans l'intérêt pour tout, au final, sans rien apprécier. Un grand nombre d'opportunités et d'activités à faire détermine précisément l'activité, la vitesse, le passage d'un stimulus à un autre qui ne laisse pas de souvenir concret, mais seulement un sentiment d'accumulation d'expériences :

Les stimuli étaient beaucoup moins à Pérouse, comment le dire, peu de stimuli, peu de livres à lire, peu de professeurs, peu de transports en commun, peu d'activités, je me suis concentré complètement, j'ai plongé

complètement. Ici, par contre, j'ai tellement de livres et les livres me semblent ne plus me parler, tant de professeurs il me semble qu'ils ne me parlent pas, j'ai beaucoup de moyens mais il me semble qu'ils ne sont pas faits pour moi. Parce qu'il me semble qu'ils ne sont pas adressés à la personne, à un individu sans... à un individu intemporel. Je n'arrive pas à choisir un truc et m'engager. Puis cette chose des choses, choses, choses, sans prendre en compte l'anthropologie de l'homme, c'est-à-dire que l'homme est inséré dans un temps et qu'à ce moment il a juste besoin de s'ennuyer, de réfléchir à des choses. Cette ville ne le permet vraiment pas. À mon avis [PARIS1].

Évidemment, on ne peut pas faire de comparaison avec d'autres villes plus spécifiques, car dans les interviews, il y a des expériences en général. On peut cependant essayer de comprendre quels sont les aspects de la métropole parisienne qui donnent une sensation d'accélération du rythme. Ainsi, la présence et la configuration du centre historique, le nombre d'activités stimulantes et la densité de population. Éléments qui donnent à la ville de Paris un rythme plus frénétique que d'autres villes mais garantissent en même temps une stimulation culturelle, intellectuelle, sportive, active.

5. CONCLUSIONS

Je voudrais conclure cet article en reprenant les questions de départ pour y répondre en résumant les données acquises. Mon intérêt principal était dans la perception que les gens ont du rythme qui caractérise leur vie. Cependant, pour comprendre ce thème, il faut d'abord décrire le rythme de vie en termes concrets. C'est pourquoi la question de recherche sur laquelle j'ai commencé est : comment le rythme de vie est-il caractérisé dans la société contemporaine ? Cela a été suivi d'une question supplémentaire : sur quoi repose le choix de l'allocation temporelle de l'individu et dans quelle mesure ce choix est-il conditionné par le rythme social ? Cette deuxième question contient deux objectifs, le premier est de concrétiser la première question : d'écrire un rythme, il faut compter le temps consacré à chaque activité, les pauses entre une activité et l'autre pour décrire, la durée des différentes périodes qui se succèdent dans la journée. Le deuxième objectif est une ouverture à la question suivante, le rythme est-il établi par l'organisation sociale ou s'agit-il d'un choix personnel ? En fonction de la répartition du temps, nous pouvons comprendre si le rythme est conditionné par les choix personnels du sujet ou par des engagements, des activités imposées de l'extérieur et si ce rythme est cohérent avec le rythme personnel naturel de chaque individu. Les réponses à ces questions montrent la perception que les gens ont du

rythme de vie, en particulier en ce qui concerne la rapidité et le choix du rythme à adopter. Mon hypothèse était que les gens vivent à un rythme rapide, qui correspond à un climat de frénésie, en conséquence une sensation d'accélération du rythme se propage dans la société. L'analyse des entretiens confirme un rythme accéléré. En particulier, ceci est établi par le nombre d'activités réalisées dans une journée et par le manque de pauses entre une activité et une autre. La journée semble être marquée par une série de moments en succession rapide qui, comme les battements d'une chanson rapide n'ont pas de pause entre eux.

En ce qui concerne la perception, je confirme donc mon hypothèse. Des entretiens a émergé l'idée d'un rythme rapide et donc l'idée que le rythme est associée à l'idée de vitesse. Comme déjà mentionné, comprendre l'allocation du temps m'a servi également à clarifier la perception du rythme. En ce qui concerne la répartition, j'ai donc constaté qu'elle dépendait davantage de facteurs sociaux que personnels. La majeure partie du temps est principalement consacrée au travail, auquel on attribue une grande importance, à la fois en termes de temps passé réellement sur le lieu de travail et de temps consacré à la planification du travail. Malgré la grande disponibilité des transports en commun, le temps passé dans les moyens de transport est perçu comme une imposition. Passer d'un endroit à un autre est perçu comme une perte de temps qui, dans une ville aussi grande que Paris, peut couvrir jusqu'à deux heures par jour. Le temps restant est consacré à des activités fondamentales telles que : manger, dormir, shopping, faire du sport. Le créneau de temps personnel que les gens peuvent consacrer aux activités de leur choix est donc conditionné par la division du temps déjà structurée, c'est-à-dire qu'une journée consacrée au travail et aux déplacements ne laisse pas dans une situation idéale pour se consacrer à une sortie ou lecture.

Mon hypothèse était que ce rythme frénétique était lié à un malaise sur la sphère psychologique, physique et relationnelle des individus, et cela impliquait des sentiments d'insécurité, de stress. Je pense que cette hypothèse ne peut être que partiellement confirmée. Les réponses que j'ai reçues ont confirmé un malaise quant au rythme de vie qu'ils mènent mais les personnes interrogées ont également mis en évidence de nouveaux éléments. En fait, il est vrai que le rythme de vie dans la société contemporaine prédomine sur les personnes qui y sont immergées, mais il est également vrai qu'il existe une conscience répandue du fait qu'il s'agit d'un rythme commun et non naturel. Il ressort des discours que les gens sont conscients que le rythme adopté n'est pas un rythme naturel, mais qu'il est cependant le rythme qu'il faut adopter pour faire partie de la société. Par conséquent, il est un rythme accepté parce qu'il est le

rythme commun. Le rythme accéléré implique le stress et la fatigue, mais c'est un rythme que chacun connaît et trouve ses solutions personnelles pour faire face à la chaîne d'activités dont se compose une journée. Ce que je n'avais pas prévu, ce sont en fait les stratégies de de-stress mises en œuvre par les acteurs sociaux. Il semble juste de conclure en confirmant ainsi l'hypothèse selon laquelle le rythme qui caractérise notre société est un rythme d'accélération et de frénésie, et que l'allocation de temps est déterminée par des facteurs externes à l'individu. Ce rythme, cependant, n'est pas vécu de manière totalement négative par les acteurs sociaux. Il est vrai que cela produit du stress et qu'il s'agit d'un rythme non naturel, mais les gens en sont conscients et trouvent des stratégies personnelles pour contrer la vitesse excessive et ne pas être submergés.

Mon travail s'inscrit dans un volet théorique constitué de contributions de différentes disciplines ; du point de vue historique, l'évolution au fil des années de la division de la journée et de la conception du temps représente un chemin fondamental pour comprendre comment le rythme de vie s'accélère au fil des années. Les autres contributions importantes proviennent de la sociologie du travail, élément principal pour la configuration du rythme. De plus, la récente série d'études sociologiques rappelant la théorie critique dont Rosa est l'un des plus grands représentants, a servi de base à l'analyse de la tendance à l'accélération.

L'accélération du rythme de vie est un sujet de grand intérêt ces dernières années qui couvre différents domaines, technologie, politique, écologie. Le rythme de vie est un élément essentiel de notre quotidien, c'est un élément concret dont nous connaissons maintenant l'accélération. Avoir l'occasion d'analyser comment les gens le vivent, quelles stratégies ils utilisent pour être pris par une frénésie artificielle a été l'occasion de stimuler une autocritique et une réflexion sur ma vie, mon travail et de comprendre mon propre rythme. Avec ce travail j'ai pu réfléchir à la valeur du calme, de la lenteur et de la réflexion, en particulier lors de la rédaction d'un travail de recherche. Et par conséquent sur l'importance de ces valeurs qui n'ont pas disparu, mais dont l'absence est perçue par tous et que chacun, avec ses solutions, cherche à retrouver dans la frénésie de la vie quotidienne.

BIBLIOGRAPHIE

- ATTALI, J. (1982). *Histoire du temps*. Paris : Fayard.
BELLONI, M. C. (1986). *L'aporia del tempo*. Milano : FrancoAngeli.
CHIESI, A.M. (1989). *Sincronismi sociali*. Bologna : il Mulino.
DURKHEIM, É. (1912). *Les Formes élémentaires de la vie religieuse*. Paris
-

- : Presses Universitaires de France.
- ELIAS, N. (1986). *Du temps*. Paris : Fayard, 1996.
- FRAISSE, P. (1967). *Psychologie du temps*. Paris : Presses Universitaires de France.
- , HIRIARTBORDE, E. (1968). *Les aptitudes rythmiques*. Paris : Centre National de la Recherche Scientifique.
- GASPARINI, G. (1986). *Il tempo e il lavoro*. Milano : FrancoAngeli.
- (1990). *Tempo, cultura e società*. Milano : FrancoAngeli.
- (1994). *La dimensione sociale del tempo*. Milano : FrancoAngeli.
- (2001a). *Tempo e vita quotidiana*. Roma-Bari : Laterza.
- (2001b). *Enciclopedia delle Scienze Sociali I Supplemento : Tempo, Organizzazione sociale del*. Roma. Disponible sur le site: http://www.treccani.it/enciclopedia/organizzazione-sociale-del-tempo_%28Enciclopedia-delle-scienze-sociali%29/.
- GERGEN, K. (1991). *The Saturated Self, Dilemmas of Identity in Contemporary Life*. New York : Basic Books, 2000.
- INGLEHART, R.F. (1977). *The Silent Revolution*. Princeton : Princeton University Press.
- KAUFMANN, J.C. (1996). *L'Entretien compréhensif*, Paris : Armand Colin.
- LE GOFF, J. (1960). Au Moyen Âge : temps de l'Église et temps du marchand. *Annales. Economies, sociétés, civilisations*, 15: 417-433.
- LECCARDI, C. (2009). *Sociologie del tempo : Soggetti e tempo nella società dell'accelerazione*. Rome-Bari : Laterza.
- LEFEBVRE, H. (1961). *Critique de la vie quotidienne. Tome II, Fondements d'une sociologie de la quotidienneté*. Paris : L'Arche.
- (1970). *La Révolution urbaine*. Paris : Gallimard.
- (1992). *Éléments de rythmanalyse*. Paris : Syllepse.
- MARRONE, G., PEZZINI, I. (2006). *Senso e metropoli. Per una semiotica posturbana*. Milano : Meltemi.
- MERTON, R.K. (1965). *Éléments de théorie et de méthode sociologique*. Paris : Armand Colin, 1997.
- (1996). *On Social Structure and Science*. Chicago : University of Chicago.
- PENTLAND, W.E., POWELL LAWTON, M., HARVEY, A.S., MCCOLL, M.A., (1999). *Time Use Research in the Social Sciences*. Kluwer Academic Publishers, 2007.
- REINBERG, A et al., (1979). *L'homme malade du temps*. Paris : Pernoud-Stock.
- ROSA, H. (2010a). *Aliénation et accélération. Vers une théorie critique*

- de la modernité tardive*. Paris : La Découverte.
- (2010b). *Accélération : une critique sociale du temps*. Paris : La Découverte.
- SIMMEL, G. (1903). *Les grandes villes et la vie de l'esprit. Suivi de "Sociologie des sens"*. Paris : Payot, 2013.
- SOROKIN, P.A. (1943). *Sociocultural Casualty : Space, Time*. Duke : U.P. Durham.
- , BERGER, C.Q. (1939). *Time Budget of Human Behaviour*. Cambridge : Harvard University Press.
- TABBONI, S. (1988). *La rappresentazione sociale del tempo*. Milano : FrancoAngeli.
- VIRILIO, P. (2003). *Unknown Quantity*, London : Thames & Hudson.
- WAJCMAN, J. (2020). *La tirannia del tempo. L'accelerazione della vita nel capitalismo digitale*. Roma : Treccani.
- WILENSKY, H.L. (1961). The Uneven Distribution of Leisure : the Impact of the Economic Growth on Free Time. *Social Problems*, 9 : 32-56.
- ZERUBAVEL, E. (1981). *Hidden Rhythms*. Chicago : The University of Chicago Press.
-

Numero chiuso il 15 marzo 2020



ULTIMI NUMERI

2019/XXI(3 – luglio-settembre)

- FRANCESCO BIAGI, *Henri Lefebvre e la “città come opera d’arte”. Note di teoria critica urbana;*
SONIA PAONE, *Il diritto alla città. Storia e critica di un concetto;*
ANDREA GIROMETTI, *Per un nuovo movimento sociale europeo. Un’utopia (ir)razionale? Note sull’ultimo Bourdieu;*
PATRIZIA PACINI VOLPE, *Il valore della cultura in carcere. L’esperienza francese del Polo universitario di Paris Diderot;*
LORENZO BOLDRINI, *Domenico Maddaloni, a cura di (2019). Italiani ad Atene. Una diaspora molteplice.*

2019/XI(4 – ottobre-dicembre)

- GIORGIO PIRINA, *Sharing economy e uberizzazione: uno sguardo d’insieme;*
LORENZO BOLDRINI, *The knowledge-based economy. Mobilità qualificate e diffusione della conoscenza fra agency attiva dei knowledge brokers e reti diasporiche;*
ROMINA GURASHI, *Al di là dello sviluppo sostenibile. La dilatazione dei confini epistemologici della sociologia per mezzo della peace research;*
ANTONIO VIEDMA ROJAS, *Resistir frente al castigo. Temporalidades que construyen el encarcelamiento;*
WILLIAM OUTHWAITE, *Un democratico cosmopolita. David Held (1951-2019);*
FRANCESCO GRISOLIA, *Gianpietro Mazzoleni, Roberta Bracciale (2019). La politica pop online. I meme e le sfide della comunicazione politica;*
ANGELO ROMEO, *Massimo Pendenza (2017). Radicare il cosmopolitismo. La sociologia cosmopolita di fronte alle sfide del futuro.*

2020/XXII(1 – gennaio-marzo)

- FRANCESCA BIANCHI, *Towards a New Model of Collaborative Housing in Italy;*
ALESSANDRA POLIDORI, *L’accélération du rythme de vie. Une étude sur les jeunes parisiens;*
ELENA GREMIGNI, *Produzione, riproduzione e canonizzazione. Le classificazioni sociali nel campo della “professione docente”. Il caso degli insegnanti italiani;*
LUCA MASTROSIMONE, *Globalizing sociology. Lezioni dal caso Taiwan;*
GIOVANNI ANDREOZZI, *L’“innesto” hegeliano nella psichiatria fenomenologica;*
STEFAN MÜLLER-DOOHM, *La risonanza dei cittadini del mondo. In conversazione con Harro Zimmermann su Habermas global. Wirkungsgeschichte eines Werks (L. Corchia, S. Müller-DooHM, W. Outhwaite, Hg., Surhrkamp, 2019);*
CARLOTTA VIGNALI, *Donato Antonio Telesca (2019). Carcere e rieducazione. Da istituto penale a istituto culturale;*
ROMINA GURASHI, *Vanni Codeluppi (2018). Il tramonto della realtà. Come i media stanno trasformando le nostre vite.*
-