

À qui appartient mon temps ?

Titre(s) : À qui appartient mon temps ? [[periodique]] / Cédric Enjalbert

Ensemble : Philosophie magazine 199

Auteur(s) : Enjalbert, Cédric

Editeur, producteur : 01/05/26

Description matérielle : pp.46-69

ISSN : 1951-1787

Note sur la description matérielle : 23

Résumé ou extrait : Ce dossier analyse le paradoxe d'une époque où le temps libre augmente mais où le sentiment d'en manquer s'intensifie. En France, 58 % des 30 000 personnes interrogées par la Fondation Jean-Jaurès en 2023 placent le manque de temps avant le manque d'argent. Pourtant, les gains historiques sont nets : cinq semaines de congés payés contre deux en 1936, environ 1 500 heures de travail par an aujourd'hui contre 1 600 dans les années 2000, 1 900 en 1950 et 4 000 au XIXe siècle, tandis que l'espérance de vie est passée de 70 ans en 1960 à 82 ans en 2023. Le dossier relie cette contradiction à l'accélération sociale décrite par Hartmut Rosa : les technologies réduisent la durée de certaines tâches mais multiplient les sollicitations, les messages et les obligations. Le temps libéré est en outre capté par l'économie de l'attention et par une logique productiviste qui s'étend jusque dans les loisirs. Les auteurs montrent que cette pression se traduit aussi dans les corps et les rythmes de vie. En cinquante ans, le sommeil moyen a reculé d'une heure par jour ; il atteint près de 7 h 30 selon Santé publique France en 2024, alors que les 6-17 ans passent plus de 4 heures par jour devant les écrans et les adultes plus de 5 heures. Les témoignages rassemblés décrivent des formes concrètes de dépossession du temps : surcharge numérique, hospitalisation, maternité solo, paternité tardive, dépendance liée à Alzheimer, vieillissement et finitude. Ils montrent aussi des manières de résister, par des routines choisies, l'attention au présent, l'acceptation de rythmes hétérogènes ou la philosophie stoïcienne. Le dossier ouvre ensuite un débat entre philosophes sur le travail, le loisir et l'ennui, puis examine le temps vécu à partir des sciences. L'expérience DeepTime a observé, sur 40 jours et 15 participants, qu'en l'absence de repères les cycles humains s'allongent en moyenne à 31 heures avec 10 heures de sommeil. Les neurosciences décrivent un temps psychologique élastique et multiple plutôt qu'une horloge interne unique. Enfin, le journal de déconnexion d'Apolline Guillot, menée pendant 15 jours sans smartphone, montre que se retirer des écrans n'abolit pas les contraintes mais permet de retrouver une part de synchronisation avec soi-même. La conclusion insiste sur une réappropriation du temps par une discipline de l'attention, une culture du présent et une redéfinition de ce qui mérite réellement d'être poursuivi....

Sujet - Nom commun : Temps