

L'homme malade du temps?

C. Leroy

Les normes imposées par le temps « mécanique » (opposé par A. Szalai au début de ce numéro, au temps « naturel ») ont sur l'être humain un certain nombre d'effets néfastes. Mais si les rapports de l'homme avec son espace ont déjà été largement analysés, les recherches portant sur les relations temps-santé en sont encore à un stade embryonnaire.

Claude Leroy a jeté sur le papier quelques notes rapides sur ce thème : l'homme peut-il être réellement malade du temps ?

Claude Leroy est directeur de recherches du laboratoire d'écologie humaine à l'Institut Marcel Rivière, et expert du Haut Comité de l'Environnement. Il a déjà publié de nombreux articles sur l'espace-temps vécu, sur la perception de l'espace, sur la santé et l'environnement... (voir 2000, N° 41, 1977).

Il n'est que temps de s'intéresser au problème du temps : j'ai pourtant très peu de temps pour le faire : Ainsi, le mot « temps » a des acceptions extrêmement variées, d'où son ambiguïté.

Doit-on séparer espace et temps ? Il existe des transformations d'espace en temps, de temps en espace. Il vaut donc mieux parler de l'espace-temps vécu et de sa relation avec la santé. Il s'agit bien sûr de la santé au sens le plus large du terme, c'est-à-dire d'un sous-ensemble de la qualité de la vie des individus.

Dans une société morcelée, le budget-temps de l'homme est morcelé comme son espace, et ce pour les mêmes raisons. Nous allons tenter de montrer rapidement quelques unes de ces relations pathogènes entre l'espace-temps de l'homme et son environnement.

L'organisme humain réagit à différents stimulus : ainsi, un stimulus nouveau amène un éveil ; un stimulus habituel va amener peu à peu un certain sommeil.

L'organisme ne fonctionne normalement qu'entre deux limites : sont également pathogènes l'excès de nouveauté et l'excès de redondance.

Si l'on veut apprécier les relations entre temps et santé, il est tout à fait essentiel

d'étudier la globalité de la vie quotidienne en analysant le nombre d'éléments rythmiques et aléatoires que l'individu est amené à rencontrer dans la journée. Au delà d'un certain taux d'éléments nouveaux, la santé, ou l'équilibre de l'être humain sont menacés.

Ces études ne sont encore que dans l'enfance, mais elles sont essentielles pour comprendre les menaces qui pèsent sur l'équilibre des individus dans nos sociétés.

On ne saurait trop insister sur ce fait tout à fait banal que l'être vivant est orienté à la fois vers le devenir et la mort. Jean Paul Sartre a bien montré que ce désir devait s'orienter au delà de la mort pour que le projet de l'individu ne soit pas clos. Ainsi toute action de l'homme doit s'orienter vers un but ouvert et non se fermer sur elle-même, comme une boucle d'ordinateur : ceci est vrai aussi en termes du temps de travail.

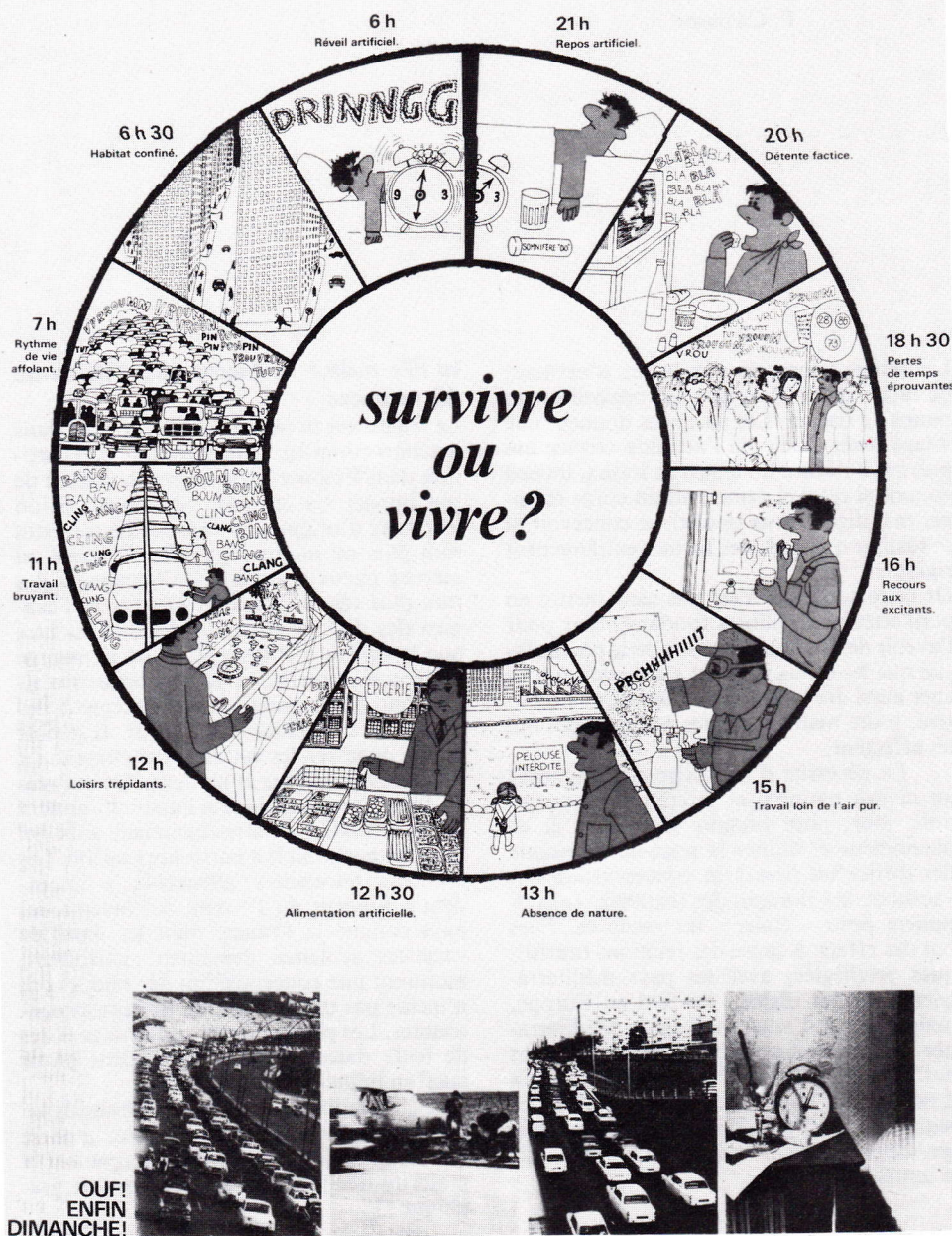
Les hommes : inégaux devant le temps

On a de plus en plus tendance à distinguer le temps de travail du temps de loisir ; mais tout dépend en réalité de la qualité du projet de l'individu dans son travail, ou dans ses loisirs.

Nombreux sont encore ceux qui « s'amuse » », fort heureusement, dans leur travail. Ce qu'il faut défendre, c'est le droit au jeu dans l'occupation professionnelle pour lui redonner un sens. Il faut mêler loisir et travail pour éviter de découper le temps et l'espace en « tranches » insatisfaisantes. Il vaut mieux donc parler de « temps contraint » et de « temps ouvert » ; encore faut-il bien discerner quels sont les taux de contrainte auxquels l'individu est soumis. Durant toute sa vie, à travers ses différents âges, l'homme subit des contraintes qui pèsent sur l'équilibre de son existence :

- apprendre et s'amuser en étant enfant
- travailler en étant adulte
- ne plus avoir le droit de travailler quand on est à la retraite. Une telle distinction est totalement absurde. On pousse à une retraite précoce des gens dont on sait pertinemment qu'ils vont mourir au moment de cette retraite. D'autres, en revanche, usés précocement par un travail physique dur ou par la maladie, ne pourront même pas atteindre cette retraite et jouir de ce loisir. Il est totalement absurde de penser que les hommes sont égaux devant le temps : cet

l'homme s'éloigne de la nature



OU!
ENFIN
DIMANCHE!

exemple le montre bien...

Il y a une soixantaine d'années, Leconte du Nouy a insisté sur la variation de la vitesse de cicatrization de l'enfant à l'adulte. Depuis, ces travaux ont progressé considérablement, jusqu'à s'élargir à l'étude des rythmes circadiens et plus généralement des rythmes biologiques. On sait, à travers les recherches de nombreux spécialistes tels que Reinberg et Montagner, que le non-respect des rythmes biologiques entraîne des troubles graves chez l'être humain...

On tient moins compte du fait qu'une certaine synchronisation « naturelle » est nécessaire. On a pu ainsi proposer au public des maisons sans fenêtres, sans se poser cette question : la relation entre l'organisme humain et le « synchroniseur » qu'est le soleil est-elle indispensable ? Peut-on vivre dans une boîte aveugle ?

L'organisation du temps psychologique est une des données essentielles quand il s'agit de raisonner en termes d'aménagement du temps. On a pu dire, par exemple, que l'attente bloque toutes les possibilités d'action. La notion du temps est complètement différente selon l'intérêt que l'on porte

aux choses.

Une difficile frontière entre travail et loisir...

Selon le métier, l'horizon temporel que l'on a devant soi est plus ou moins lointain. De l'ouvrier spécialisé au patron d'entreprise ou au planificateur, les horizons temporels sont différents. Il en résulte des ruptures de langage, en termes du temps, extrêmement dommageables pour la planification. Bien entendu l'organisation des budgets-temps dépend essentiellement des décideurs et de leur notion du temps. On ne réfléchit pas assez au fait que l'espace-temps de l'homme, dans son habitat, n'est que le résidu de temps socialement déterminés, du transport et du travail. De telle sorte qu'une ville devrait être bâtie en réfléchissant d'abord aux budgets-temps des hommes qui vont l'habiter, avant de raisonner sur l'organisation de l'espace urbain, ou sur le type ou la taille de l'habitat à construire. Enfin, le budget-temps de la femme est encore plus morcelé que celui de l'homme. Celui-ci ne perçoit pas la réalité de l'activité de la femme, dans la mesure où sont souvent mélangés travail et loisir : par exemple,

le fait d'écosser des petits pois en regardant la télévision sera considéré comme un moment de détente. Il en résulte des accumulations de fatigue non perçues, puisqu'on ne distingue pas bien ce qui appartient au travail de ce qui est du domaine du loisir.

Pas de temps unique pour les Français

Il ne saurait être question d'imposer une organisation de temps valable pour l'ensemble du territoire national.

Ainsi, on peut donner comme exemple de rupture à la fois temporelle et culturelle, le cas des migrants.

De nombreuses expériences ont mis en évidence que les mécanismes de défense biologiques et psychologiques des migrants, que ce soit vis-à-vis de la tuberculose ou des maladies mentales, demandaient un certain temps d'adaptation à un nouvel environnement. Il faut, selon ces recherches, entre 6 et 18 mois pour qu'un individu qui change de lieu de résidence s'habitue à un nouveau mode de vie. Ceci n'est guère pris en considération dans la vie sociale. On néglige de la même manière le délai d'adaptation nécessaire quand on part aux sports d'hiver ; de même l'ouvrier a besoin d'un certain temps avant de s'adapter aux conditions des 3 x 8 heures de travail.

Toutes ces ruptures entraînent différents troubles, et tout d'abord des troubles du sommeil. On ne saurait trop insister sur la nécessité d'une organisation de vie à peu près régulière, pour que le sommeil soit réellement « réparateur ».

Une organisation du temps qui tienne compte des éveils et des repos n'est possible que dans la mesure où l'organisation du territoire est faite à l'aide de références d'ordre anthropologique et non à l'aide de références exclusivement économiques. Les implications, pour la santé et l'équilibre psychologique des individus, de l'organisation du travail, ou des rythmes de vie, doivent être absolument prises en compte.

Il faut insister sur le fait que les innovations préconisées en termes d'organisation temporelle, par exemple les équipements intégrés, rendent nécessaire l'existence de relations de groupe. Une salle polyvalente (loisirs et éducation par exemple) ne peut être utilisée que s'il existe un minimum de consensus sur le partage du temps entre les divers partenaires ; c'est là où une nouvelle organisation du temps a des incidences au niveau des relations sociales.

Une organisation de l'espace conçue en unités séparées, en équipements distincts, a pour conséquence l'absence de conflits : là où les gens ne se rencontrent pas, ne se côtoient pas, les conflits tendent à être éliminés. Mais on voit bien qu'un équipement intégré va obliger les gens à se parler, ce qu'ils ne sont pas habituellement obligés de faire, puisque la vie sociale se développe selon des fonctions spatialement ségréguées. Il ne faut pourtant pas pousser ce raisonnement jusqu'à l'absurde : l'être humain a besoin de disposer d'un territoire propre. Mais les implications d'une nouvelle organisation du temps et ses effets sur l'espace constituent un thème de recherches qui, en France, commence à peine à être abordé.

Au total, l'ampleur des problèmes posés par le temps mériterait que des recherches plus complètes soient effectuées dans le cadre français, en particulier en ce qui concerne le thème essentiel des relations entre temps, espace et santé.

C. L.

* Propos mis en forme par G. Haumont.