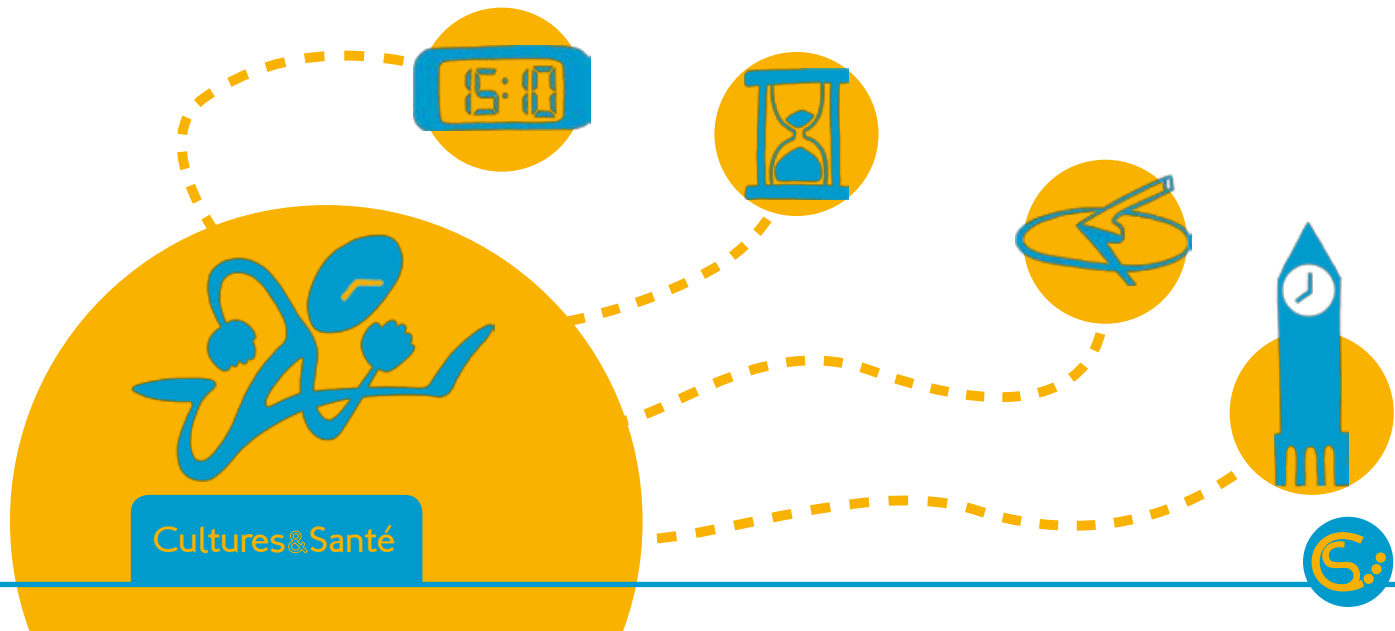


# TEMP 'ANIM

*une animation sur notre rapport au temps*



Réalisation : Cultures&Santé asbl  
Graphisme et illustrations : Daniel Noguero

Éditeur responsable : Denis Mannaerts  
148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles  
EP 2012  
D/2012/4825/20

Imprimé sur papier écologique

Ce carnet peut être téléchargé sur notre site [www.cultures-sante.be](http://www.cultures-sante.be)  
Il peut être commandé gratuitement (+ frais d'envoi)  
auprès de notre centre de documentation  
[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)  
00 32 (0)2 558 88 11

Avec le soutien de la Fédération Wallonie-Bruxelles





*quelques repères théoriques*

4

*pistes d'animation*

7

*ressources documentaires*

22

# TEMP 'ANIM

## *quelques repères théoriques*

Chaque jour sans doute, chacun d'entre nous pense au temps qui passe, aux tâches qu'il a prévu d'accomplir dans un temps imparti. Le temps est une donnée que nous intégrons quotidiennement dans nos pensées, sans que nous en soyons forcément conscients. Intégrer à nos modes de fonctionnement ce temps et les contraintes qui y sont liées est peut-être une des caractéristiques spécifiques de l'être humain. Le temps s'inscrit dans chacune de nos actions.

Et, si le temps ne passe pas plus vite aujourd'hui qu'hier, si le temps ne s'écoule pas différemment ici qu'ailleurs, la manière dont chacun vit ce temps peut être infiniment variable. D'ailleurs, cette perception du temps qui passe évolue également pour un même individu, au fil de la journée, selon ses activités, au cours de sa vie...

Pour expliquer la relativité, Albert Einstein aurait eu cette

phrase : « Placez votre main sur un poêle une minute et ça vous semble durer une heure. Asseyez-vous auprès d'une jolie fille une heure et ça vous semble durer une minute. C'est ça la relativité ».

De même, chacun aura une image mentale, une représentation différente du temps. Certains l'imagineront s'écouler de manière linéaire, comme une ligne du temps, d'autres de manière cyclique, comme un perpétuel recommencement, comme les saisons par exemple. Ces représentations sont marquées par les milieux dans lesquels chacun évolue, mais elles sont aussi le fruit de l'imaginaire individuel.

Parallèlement à ces perceptions et ces représentations individuelles

du temps, on peut observer des conceptions collectives du temps, propres à chaque société. Ainsi, aujourd'hui se dessine une tendance générale qui marque notre société. Une des caractéristiques de notre époque serait d'être profondément ancrée dans le présent<sup>1</sup> et d'être particulièrement marquée par l'urgence, par l'instantanéité. Il faut être réactif, réagir dans l'instant, dans la seconde, pouvoir faire preuve de résultat à court terme. Cette tendance générale laisse à bon nombre de personnes le sentiment que « tout va plus vite »<sup>2</sup>. À ce titre, reprenons l'exergue suivant :

« Accélération du temps. La formule est à prendre avec précaution, laissant entendre que le temps lui-même s'accélère.

Or, personne ne dira voir les aiguilles de sa montre tourner plus vite. Donc, le temps que l'on appelle objectif, c'est-à-dire mesuré par des instruments – tels que les chronomètres, montres, horloges –, est stable et n'accélère pas. En revanche,



1 **F. HARTOG**, historien français né en 1946, parle de présentisme pour désigner cette caractéristique de l'époque contemporaine. Le présentisme désigne un présent auto-suffisant, délié du passé et du présent. Voir l'ouvrage : **HARTOG F.**, Régimes d'historicité. Présentisme et expériences du temps, Paris, Le Seuil, 2003.

2 Voir notamment le recueil réalisé par Cultures&Santé : Paroles sur le temps, 2012.

l'accélération des rythmes de vie provoque "un sentiment que le temps passe plus vite", selon les mots de Hartmut Rosa.»<sup>3</sup>

Donc, à travers des phrases comme : « tout va de plus en plus vite », il faut comprendre qu'il y a de plus en plus de choses (des actions, des informations, des événements, des sensations, des changements, des décisions...) qui se passent par unité de temps. Par exemple, alors que certains changements s'observaient auparavant sur plusieurs générations, ils se produisent aujourd'hui

au sein d'une même génération : déménagements successifs, changements – voire pertes – d'emploi, mariages, séparations... Les bouleversements peuvent être multiples.

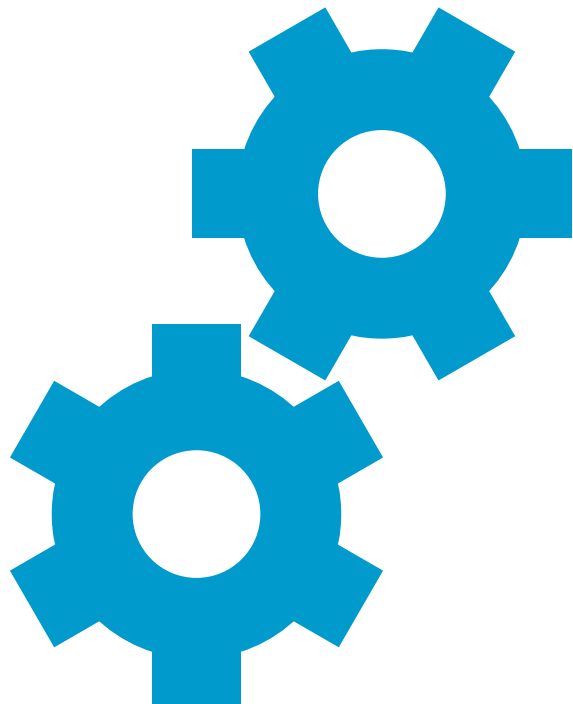
Ces changements généraux, ces accélérations des rythmes de vie se répercutent sur les individus, qui vivent dès lors leur quotidien comme un « manque de temps », une course contre la montre. Ce qui n'empêche pas pour autant l'individu d'avoir des projets, de se projeter dans un avenir plus ou moins lointain.

Alors, comment chacun perçoit-il ce temps ? Comment le vit-on ? Comment l'appréhende-t-on ? Comment s'articule le rapport entre passé, présent et avenir pour chacun d'entre nous ? Quelles sont les tendances actuelles que l'on perçoit dans la gestion du temps ? Ce sont ces questions que ce manuel d'animation propose de mettre en débat.

3 **CORREGES D.**, La tyrannie de la vitesse, in : Sciences humaines, n° 239, juillet 2012, p. 33



## *pistes d'animation*



Ces pistes d'animation peuvent être adaptées par chaque animateur, en fonction du temps dont il dispose et des caractéristiques de son groupe, particulièrement en fonction de sa maîtrise de la langue française orale. Libre au professionnel de créer sa propre trame d'animation à partir de ce qui est proposé ici.

Les repères temporels fixés pour chacune des étapes de l'animation peuvent donc être variables, en fonction de l'ampleur que l'animateur souhaite donner à chacune de celles-ci.



### Public

Animateur travaillant avec des groupes d'adultes dans les champs de l'éducation permanente, de l'alphabétisation, de l'insertion socioprofessionnelle, du social et de la culture au sens large. Maximum 15 participants.



### Objectifs

Élargir le champ des représentations du temps et permettre aux participants de s'interroger sur leur propre rapport au temps et de s'exprimer sur ce rapport afin de le mettre en perspective avec celui d'autres groupes et individus ainsi qu'avec la société dans laquelle nous évoluons.

Cette animation permet aux participants de :

- > Questionner leur rapport et leurs représentations du temps
- > Prendre conscience de la relativité de ce rapport et de ces représentations
- > Contextualiser ce rapport au temps en le mettant en lien avec les caractéristiques de notre société



### Durée

Cette animation nécessite un minimum de 2h30.

En reprenant toutes les étapes proposées ici et en laissant le temps aux participants de s'exprimer pleinement, la durée nécessaire peut être de 3h30, voire plus. C'est pourquoi ce manuel d'animation peut être exploité sur plusieurs séances.

*Pour chacune des séquences proposées, le temps estimé et placé entre parenthèses est une simple indication, un repère. Les temps d'animation dépendent des interactions, du nombre de participants et de l'intérêt porté à certaines sous-thématiques. Encore une fois, libre à l'animateur de sélectionner celles qu'il souhaite aborder.*







### Matériel

Un tableau et des marqueurs – des craies ou des grandes feuilles, si l'animateur souhaite garder une trace de l'animation.

Éventuellement, le jeu Motus<sup>4</sup> ou des magazines et journaux pour réaliser un imagier. L'imagier favorisera l'expression et la participation des personnes maîtrisant peu la langue française.

Chaque participant dispose d'une feuille et d'un crayon afin de pouvoir dessiner sa représentation du temps qui passe (voir étape 1).

<sup>4</sup> Imagier édité conjointement par l'asbl Le Grain et l'asbl Question Santé. Disponible chez l'éditeur ou en prêt au centre de documentation de Cultures&Santé.

## *avant de débiter l'animation, quelques consignes générales pour l'animateur*

- > Ne pas oublier d'introduire l'animation en précisant que la thématique sur laquelle le groupe va réfléchir aujourd'hui est celle du temps qui passe
- > Noter le terme « temps » au tableau
- > Durant toute l'animation, noter, autour du mot « temps », les termes exprimés par les participants. Pour plus de clarté, il est préférable d'ordonner l'espace du tableau selon les séquences d'animation
- > Selon le nombre de participants et selon leur loquacité, l'animateur limitera plus ou moins l'expression de chacun. Il veillera à ce que chaque participant puisse s'exprimer

## les représentations liées au temps



30 min. environ

1

- ☑ — **Objectif :** Recueillir les représentations spontanées des participants et ainsi mettre en évidence le fait que chacun a sa propre représentation du temps.
- ☐ —

### 1.1 le temps qui passe en quelques traits



5 min.

- > Distribuer une feuille et de quoi dessiner à chaque participant.

Pour démarrer l'animation de manière ludique, l'animateur invite chacun à dessiner en quelques traits sa propre représentation du temps qui passe. Il n'hésite pas à encourager les participants : l'illustration doit être simple, spontanée, il n'y a pas de représentations meilleures que d'autres... Il précise également que les illustrations seront ensuite mises de côté avant d'être exploitées plus tard dans l'animation (voir étape 4.1 de la trame proposée ici).

Au terme de 2 - 3 minutes environ, chacun retourne sa feuille de sorte que son illustration ne soit pas vue par tous.

### 1.2 brainstorming : le temps qui passe en quelques mots



25 min.

#### Brainstorming classique

L'animateur invite les participants à réaliser un brainstorming autour de ce terme. Chacun évoque alors les mots, les impressions ou les images qui lui viennent à l'esprit lorsque l'on parle du temps. Si la discussion se dirige vers le temps météorologique, l'animateur la recentre sur le temps qui passe.

Lorsque je dis le mot « temps », à quoi pensez-vous ?



### *Variantes*

Si les participants éprouvent des difficultés à s'exprimer spontanément, les variantes proposées ici encourageront leur participation.

#### *Brainstorming Motus*

Exploiter le jeu-imagier Motus : l'animateur dispose les images du Motus<sup>5</sup> sur une table et invite les participants à choisir chacun 2-3 images en lien avec le terme « temps » noté au tableau.

Quelles sont les images qui vous font penser au mot « temps » ? Lesquelles avez-vous envie d'associer au terme noté au tableau ?

Lorsque chacun a choisi, les participants expriment tour à tour les liens qu'ils font entre les images choisies et le terme.

- > Afin de ne pas distraire les participants pour la suite de l'animation, ranger le matériel exploité une fois l'exercice terminé.

#### *Brainstorming magazine*

Proposer de réaliser un imagier du temps, en découpant des photos et des illustrations dans les magazines. Chaque participant choisit 2 ou 3 illustrations qui lui évoquent le temps qui passe. Il explicite ensuite ses choix au reste du groupe.




Quelles sont les illustrations que vous associez au mot « temps » ?

- > Afin de ne pas distraire les participants pour la suite de l'animation, ranger le matériel exploité une fois l'exercice terminé.
- 5 Conçu par l'asbl Le Grain et produit par l'asbl Question Santé, le jeu Motus, outil d'animation, peut être acquis auprès de ces deux asbl. Motus est également disponible en location au centre de documentation de Cultures&Santé.

## mesurer le temps qui passe



30 min. environ

-  **Objectif:** Prendre conscience du fait que nous sommes tous marqués par divers repères temporels.
- 
- 

Dans un premier temps, l'animateur propose aux participants de relever, parmi les termes notés au tableau, ceux qui font éventuellement référence à ces questions :

- > Comment peut-on dire que le temps passe ?
- > À quoi remarque-t-on que le temps passe ?

Chacun est ensuite invité à poursuivre la réflexion en s'exprimant tour à tour à partir des questions proposées ci-après.

### 2.1 la mesure du temps qui passe



15 min.

Parmi les questions qui peuvent guider la réflexion :

- > Comment font les êtres humains pour dire et constater que le temps passe ?
- > Quels instruments, objets, moyens ont-ils à leur disposition pour ce faire ?
- > Des techniques, d'ici et d'ailleurs, d'hier et d'aujourd'hui ?
- > Est-il possible de se rendre compte du temps qui passe à travers notre vue, notre toucher, notre odorat, notre goût, notre ouïe ?

Parmi les réponses qui pourront émerger : un calendrier, une montre, un cadran solaire, les heures, les journées, les saisons, les cycles lunaires, le vieillissement, la mode...

2



## 2.2 les événements qui marquent le temps qui passe

 15 min.

Si les participants ne l'expriment pas spontanément, l'animateur peut poursuivre sur d'autres repères temporels, notamment en formulant la question suivante :

- > Y a-t-il des événements, des célébrations, des rituels, des fêtes... qui rythment également le temps qui passe (au cours d'une journée, d'une année ou d'une vie) ?



## les éléments qui déterminent notre gestion du temps au quotidien



40 min. environ



**Objectif :** Prendre conscience des éléments qui structurent notre rapport au temps, des outils que nous exploitons pour tenir un rythme. Relever les similitudes et les différences entre les participants.

### 3.1 la gestion du temps au quotidien



15 min.

L'animateur questionne les participants :

- > Quels sont les éléments qui rythment vos journées ?

Par exemple :

- > Vous réveillez-vous naturellement ou avez-vous un réveil ?
- > Pour quoi, pour qui vous levez-vous le matin (pour être à l'heure au cours, pour conduire les enfants à l'école, parce que j'aime me lever de bonne heure,

pour ne pas être dans les embouteillages...)?

- > Prévoyez-vous des moments pour vous dans votre organisation ?
- > Laissez-vous de la place pour l'imprévu ?

Pour être plus concret, l'animateur peut proposer de partir d'une journée type :

- > Racontez-nous brièvement une journée type ? Par exemple, aujourd'hui : quelles sont vos contraintes, vos impératifs, vos objectifs ?

Il note au tableau les éléments clés qui sont cités. Ensuite, il propose de relever les similitudes et les diffé-

3



rences entre les réponses. Il peut également proposer de classier ces éléments.

- > Parmi tous ces termes notés au tableau, quelles sont les familles de mots qui peuvent être créées ?

Parmi les solutions qui pourront émerger : les contraintes liées aux activités (les horaires des cours d'alphabétisation), les contraintes liées aux enfants (les heures d'école, les repas, le bain...), les moments que l'on s'accorde ou encore les éléments que je choisis opposés aux éléments qui s'imposent à moi, les contraintes.



### 3.2 *la gestion du temps à travers les générations*

 10 min.

Cette étape de l'animation est l'occasion d'introduire une réflexion sur les éventuelles spécificités de la gestion du temps selon les époques.

- > Selon vous, la gestion du temps évolue-t-elle selon les générations ?
- > Vos parents, vos grands-parents géraient-ils leur temps de la même manière que vous aujourd'hui ?
- > Y a-t-il des éléments qui ont évolué au fil des générations ?

Ces questions permettront notamment de parler des technologies, des innovations techniques et de ce qu'elles impliquent concernant la gestion du temps. Cette facette de la thématique peut également être abordée par après, en faisant écho à ce qu'amènent progressivement les participants.

### 3.3 avoir le temps...

 15 min.

Ces échanges sur l'organisation de notre temps sont l'occasion d'amener une réflexion sur la notion « avoir du temps ». Pour ce faire, l'animateur peut rebondir sur ce qui aura été dit précédemment par les participants ou proposer les questions suivantes :

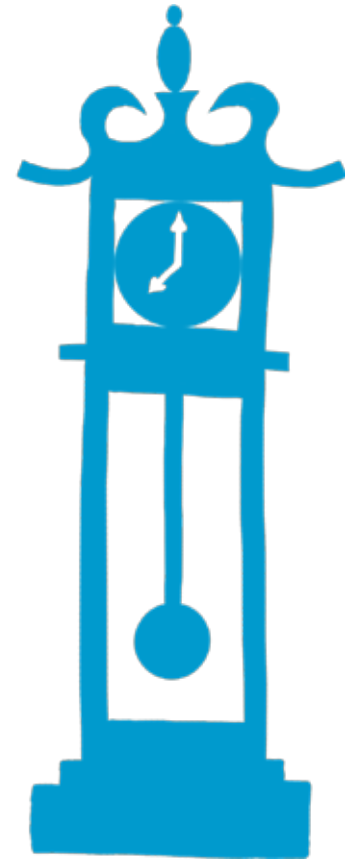
- > De manière générale, estimez-vous avoir suffisamment de temps ?
- > Trouvez-vous des moments pour vous ? Sont-ils réguliers ou

exceptionnels ? Sont-ils planifiés ou improvisés ?

- > Que feriez-vous si vous aviez plus de temps ?

L'animateur peut également faire écho au point précédent (3.2 la gestion du temps à travers les générations) et interroger les participants sur le « temps pour soi » à travers différentes générations.

- > Vos parents et grands-parents avaient-ils du temps pour eux ?
- > Avaient-ils du temps pour des loisirs ? Pour se reposer ?





## nos perceptions du temps qui passe

- ☑ — **Objectif :** Mettre en perspective différentes
- ☐ — représentations du temps qui passe, prendre conscience qu'elles peuvent être diverses.

### 4.1 votre représentation du temps qui passe...

 15 min.

L'animateur invite chacun à prendre son dessin réalisé en début d'animation et à le présenter à l'ensemble du groupe.

Pour aller plus loin, l'animateur peut également proposer que chacun :

- > indique sur son illustration le passé, le présent et le futur et explicite sa représentation ;
- > se situe au sein de sa propre représentation du passé, du présent et du futur et explicite sa représentation.

L'exercice peut donc être l'occasion de s'interroger sur la place respective qu'occupent pour chacun ces trois termes (passé, présent, futur).



30 min. environ

Cette étape peut être notamment l'occasion d'exploiter le recueil *Paroles sur le temps*<sup>6</sup> avec les participants. L'animateur peut par exemple présenter les illustrations du temps retranscrites dans le carnet et proposer aux participants de les commenter.

De manière générale, ce carnet peut être exploité en proposant aux participants de se positionner ou d'en commenter une citation.

<sup>6</sup> Paroles sur le temps, Cultures&Santé, EP 2012. Disponible gratuitement au centre de documentation de Cultures&Santé.

4

## 4.2 fermez les yeux...

 5 min.

L'animateur invite les participants à déposer tout ce qu'ils ont dans les mains, à faire silence et à se détendre. Il leur demande ensuite de fermer les yeux jusqu'à ce qu'il leur dise de les rouvrir.

Chacun garde les yeux fermés durant 45 secondes. Au terme de cette période, l'animateur interroge les participants sur leur ressenti et les invite à la réflexion à travers les questions suivantes :

- > Le temps écoulé vous a-t-il paru long ou court ? Pourquoi ?
- > Le temps vous paraît-il passer toujours de la même manière ?
- > Quels sont les moments (d'une journée, d'une année, de votre vie) durant lesquels vous avez l'impression qu'il passe vite ou qu'il passe lentement ?

## 4.3 le rapport au temps au cours d'une vie...

 10 min.

L'animateur peut également inviter les participants à s'exprimer sur leur rapport au temps au cours de leur vie.

- > Votre rapport au temps a-t-il évolué au cours de votre vie ?
- > Votre perception du temps qui passe a-t-elle changé entre votre enfance et aujourd'hui ?
- > Si oui, pourriez-vous citer des éléments qui ont changé dans votre rapport au temps ? Quels sont les éléments qui semblent passer plus vite ou plus lentement qu'avant ?

## que nous disent les expressions liées au temps ?

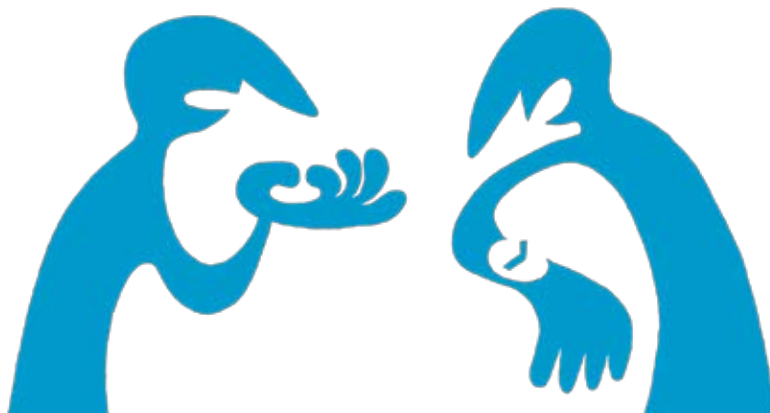


5 min. environ

☞ **Objectif :** Questionner le sens des expressions liées au temps que l'on entend couramment.

Parmi les questions qui peuvent être posées :

- > Aujourd'hui, on peut entendre des expressions comme : perdre son temps, gagner du temps, courir après le temps, avoir du temps... Que vous inspire ces expressions ?
- > Selon vous, que reflètent-elles de notre société, de notre époque ?
- > Connaissez-vous d'autres expressions liées au temps ? Des expressions dans d'autres langues ?



# 6

## les chocs culturels liés au temps



10 min. environ

- Objectif :** Évoquer des situations concrètes qui peuvent rendre compte de la relativité de nos représentations du temps qui passe.

À travers des anecdotes vécues, les participants sont invités à exprimer des situations qui permettent une fois encore de refléter la diversité et la relativité de nos représentations du temps.

- > Avez-vous déjà vécu des situations problématiques parce que vous n'aviez pas la même manière de concevoir le temps qu'une autre personne ? Par exemple, vous avez attendu « longtemps » une personne, vous avez manqué une occasion, vous avez passé un délai...

S'il le souhaite, l'animateur peut également proposer aux participants de définir selon leurs propres termes et conceptions des mots qui font écho au temps et à nos représentations.

- > Pour vous, qu'est-ce qu'une urgence ?
- > Qu'est-ce que l'instantanéité ?
- > Qu'est-ce qu'attendre ?
- > Être pressé ?

## conclusion



10 min. environ

Au terme de cette animation et des réflexions menées au sein du groupe, chaque participant est invité à s'exprimer sur ce qu'il retiendra de la séance.

Parmi les questions qui pourront alimenter la conclusion à mener :

- > Quels sont, pour chacun, les éléments marquants qui ont été amenés ?
- > Qu'est-ce que l'animation vous a apporté ?
- > Qu'avez-vous envie de retenir ?
- > Votre propre réflexion, vos propres représentations, votre propre rapport au temps vont-ils être modifiés à la suite des échanges menés ?
- > De nouvelles perspectives se dessinent-elles ?

L'animateur laisse la parole circuler dans le groupe.

# 7

### *Pour aller plus loin...*

L'ensemble des questions proposées ici sont l'occasion d'amener une réflexion critique au sein du groupe sur les tendances que l'on peut actuellement observer ou ressentir dans notre société. Des thématiques telles que le stress, les loisirs, la rentabilité, la technologie ou la vitesse de l'information et de la communication peuvent être liées à ces questions sur le temps. Il est également intéressant de lier ces questions du temps à nos modes de vie, à nos comportements individuels et collectifs, au bien-être.

Libre à l'animateur d'introduire une thématique à un moment particulier de l'animation, s'il estime qu'une opportunité se présente, ou d'y revenir lors d'une séance ultérieure.



## *ressources documentaires*

**HALL E.T.**, *La danse de la vie, temps culturel, temps vécu*, Paris, Seuil, 1984, 283 p.

**HALL E.T.**, *Le langage silencieux*, Paris, Seuil, 1984, 237 p.

*L'homme débordé : Peut-on retrouver le temps ?*, dossier in : Philosophie Magazine, n° 57, mars 2012, pp. 38-59

*Prenons le temps*, dossier, in : Axelle H-S 2012, juillet-août 2012, 47 p.

**ROSA H.**, *Accélération, une critique sociale du temps*, Paris, La Découverte, 2010, 474 p.

**RYMARSKI C. (coord.)**, *Peut-on ralentir le temps ?*, dossier in : Sciences humaines, n° 239, juillet 2012, pp. 30-51

*Temps et temporalités du social*, dossier, in : L'observatoire, n° 69, août 2011, pp. 13-108

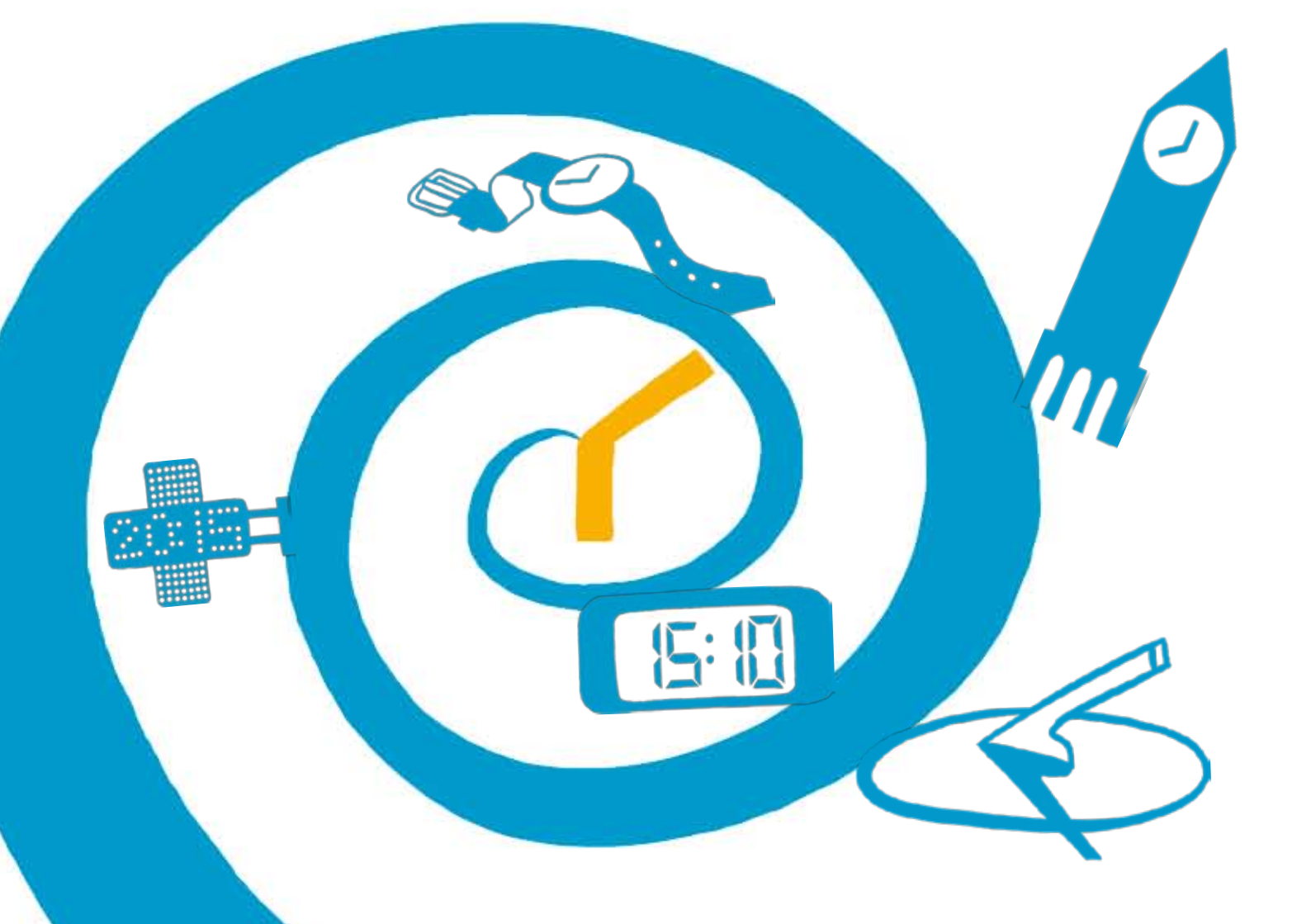
Les documents proposés ici sont disponibles au centre de documentation de Cultures&Santé.

Le centre de documentation est ouvert lundi, mardi, mercredi et vendredi de **9h30 à 16h30** ou sur rendez-vous au **02/558 88 11**

[cdoc@cultures-sante.be](mailto:cdoc@cultures-sante.be)

**Fermé le jeudi et le week-end**

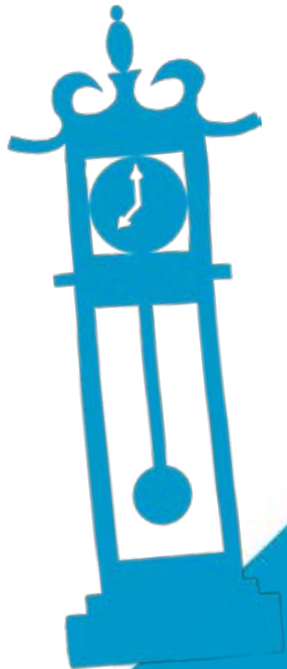








Cultures&Santé tient à remercier l'ensemble des participants de son groupe FLE ainsi qu'un groupe de l'asbl Welcome-Babbelkot d'Etterbeek qui ont pu expérimenter cette animation.





**Cultures&Santé**  
148, rue d'Anderlecht  
B-1000 Bruxelles

**+32 (0)2 558 88 10**  
**info@cultures-sante.be**  
**www.cultures-sante.be**





