

*Strasbourg Capitale Mondiale
des Temps et les Temporelles 2024*

**Prendre soin des autres,
prendre soin de soi :
vers un droit
au(x) temps en Europe ?**

Actes du colloque organisé par la Ville
et l'Eurométropole de Strasbourg
et Tempo Territorial

Édito

En 2024, Strasbourg a été fière de porter le titre de Capitale mondiale des Temps, qui salue le rayonnement de notre ville et aussi son engagement, depuis 2009, dans des politiques temporelles innovantes.

Notre principal événement célébrant ce titre fut un événement de rayonnement européen. Se déroulant au Parlement européen, lieu emblématique d'idéation et de décisions, notre colloque « Prendre soin des autres, prendre soin de soi, vers un droit au(x) temps en Europe » a engagé une réflexion capitale sur notre rapport au temps à l'aune de défis communs partagés par l'ensemble des pays de l'UE. Une rencontre sur deux jours qui a marqué également les 20 ans de l'association française Tempo territorial (dont Strasbourg est membre active) qui œuvre pour une meilleure diffusion des politiques temporelles dans les politiques publiques.

Eu égard les profondes mutations sociétales, environnementales que nous traversons, se questionner sur le temps devient une nécessité, voire même une urgence. Le changement climatique, le vieillissement de la population, les inégalités sociales et inégalités persistantes de genre sont autant d'enjeux qui exigent de trouver des solutions opérantes, du local au global, garantissant une certaine cohésion sociale et, pour l'individu, un meilleur équilibre de vie.

Le temps de travail et le temps dédiés au *Care* doivent être mieux agencés et pensés de concert, notamment pour les femmes qui portent la charge trop invisibilisée des soins aux enfants. La question des aidants familiaux est également une problématique cruciale face à laquelle les réponses restent insuffisantes en Europe.

Dans ce contexte, les conclusions de notre colloque plaident en faveur de la reconnaissance du « droit au temps » comme déclinaison des droits élémentaires de l'individu et comme axe de déploiement d'une société plus juste, plus sociale.

C'est pourquoi la ville de Strasbourg met le droit au temps à son agenda politique. Elle l'applique en interne pour ses agent.es et habitant.es en favorisant des mesures de conciliation entre vie professionnelle et vie familiale, en portant des initiatives pour soutenir les aidant.es, et récemment en engageant un débat au niveau européen.

Un engagement pour l'équilibre social et le progrès de l'Europe

Le colloque de Strasbourg nous invite à imaginer une Europe qui prenne en compte le temps comme facteur d'équité pour les citoyen·nes européen·nes européens dans un contexte démographique et écologique en transformation.

Durant les deux jours des débats, échanges, table-rondes avec des intervenant·es interdisciplinaires ont mis en avant des expériences innovantes et inspirantes, forces de propositions et de données. Merci infiniment à l'ensemble des participants, ainsi qu'à notre partenaire co-organisateur Tempo Territorial. Merci également au BTUI, réseau européen des politiques temporelles.

Nous sommes reconnaissantes également au philosophe universitaire allemand Hartmut Rosa d'avoir ancré nos travaux dans une perspective plus large, celle de nos sociétés modernes marquées par l'accélération. Nous relevons comme lui qu'il est crucial d'agir pour réinventer notre rapport au temps, en faveur d'un rapport plus équilibré permettant à chacun d'être en résonance avec les autres, et d'accéder mieux à ce que H.Rosa nomme la « bonne vie ».

Nous sommes convaincues que le temps, lorsqu'il est bien pensé, peut être une ressource motrice et puissante de transformations sociale et environnementale.

Traduisons cette conviction en actions en tant qu'élu·es, législateur·trices, professionnel·les, chercheur·es, expert·es, associations, Think tank, entreprises... C'est ce à quoi nous appellent les résultats de ces deux journées tout en donnant des clefs de lecture et d'appropriation plus globales sur les « Times Policies » ou « Politiques temporelles ». Merci encore infiniment aux participant·tes de France et de toute l'Europe pour leurs apports, précieuses forces de propositions pour nos territoires, pour l'échelon européen et les institutions européennes.

Jeanne BARSEGHIAN,
Maire de Strasbourg

Marina LAFAY,
Adjointe à la Maire en charge des politiques temporelles
et Présidente de Tempo Territorial



Coordination

Ville et Eurométropole de Strasbourg/
Direction de l'Accompagnement des
Projets, des Innovations et des Équipes
(DAPIE)

et Réseau Tempo Territorial

Tempo Territorial est un vaste réseau national qui réunit collectivités, chercheurs, associations, experts et citoyens sensibilisés au sujet de la conciliation des temps de vie.

Tous les ans, cette association coorganise avec un territoire adhérent « Les Temporelles », événement réunissant les différentes parties prenantes afin de débattre et échanger.

Pour cette 20^e édition organisée les 28 et 29 novembre 2024, la Ville de Strasbourg, membre du réseau a ainsi accueilli des « Temporelles » consacrées au thème : « Prendre soin de soi, prendre soin des autres : vers un droit au(x) temps en Europe »

Remerciements

Pour Tempo Territorial

Lucie VERCHÈRE
Patrick VASSALO
Dominique ROYOUX
Véronique FRANCK-MANFREDO

Pour Time Use Initiative

Marta JUNQUÉ SURIA

Pour Ville et Eurométropole de Strasbourg

Direction Accompagnement des
projets, des Innovations et des Équipes
Direction des Relations européennes,
Internationales et Transfrontalières
Direction de la Communication
Direction des Territoires
Direction des Ressources Humaines
Direction Solidarités, santé
et jeunesse
Service du Protocole
Cabinet de Mme La Maire

Pour l'animation du colloque

Julie MERCKLING
Merci pour la transition

Pour l'accueil au Parlement européen

Teresa GEISLINGER et ses équipes

Pour l'interprétariat

Henry PAIRE
François MOREL

Pour la conception et la rédaction des Actes

Caroline JANUEL

*Remerciements également
à l'ensemble des intervenant-es
pour leurs disponibilités et la qualité
de leurs travaux.*



Ouverture Jeudi 28 novembre 2024

Younous OMARJEE, Vice-président du Parlement européen

« Je vous souhaite la bienvenue au siège du Parlement européen, à Strasbourg. Nous sommes heureux de vous accueillir pour deux jours de réflexion sur les politiques temporelles à Strasbourg qui cumule les titres et distinctions : capitale européenne, capitale de Noël, capitale des droits humains, capitale du livre 2024 et capitale mondiale du temps 2024.

Dans ce monde où l'un des marqueurs de notre civilisation est l'accélération, la conquête du temps pour soi est un projet révolutionnaire. Comme disait Karl Marx, le temps, c'est de la richesse. Il s'agit même de la principale richesse. Nous devons reconquérir ce bien précieux et parfois insaisissable. Adapter nos politiques publiques, nos villes, nos espaces et nos services publics, mais aussi nos politiques de ressources humaines, c'est occuper un espace politique essentiel.

Les politiques temporelles ont un impact direct sur notre qualité de vie. Agir pour le temps, c'est agir pour le bonheur de nos concitoyen·nes. Cet événement renvoie donc à la finalité de l'action politique : permettre à chacun d'avoir du temps pour penser, rêver, contempler, ne rien faire... car c'est aussi important. Je salue à cet égard le travail du Conseil de l'Europe et sa résolution de 2010 intitulée « Temps social, temps libre : quelle politique locale d'aménagement du temps ? ». Cette résolution soulignait déjà que les politiques temporelles sont transversales et plurisectorielles. Elles concernent aussi bien l'aménagement du territoire, les mobilités, l'accès à la culture et aux services publics, etc., et impactent la qualité de vie, l'égalité entre les hommes et les femmes, la cohésion sociale, l'engagement citoyen et associatif...

Je suis impressionné que le bureau des temps de la Ville de Strasbourg depuis 2009 ait mis l'accent sur la mise en œuvre de politiques temporelles nocturnes, l'élargissement des horaires et des services à la population, le développement du télétravail, le droit à la déconnexion, ou encore l'expérimentation de la semaine en 4 jours. Sur ces sujets, votre ville a su innover en s'engageant en faveur des politiques temporelles. Le titre de Capitale mondiale du temps vient récompenser cet engagement fort et nous invite aussi à avancer sur ces sujets au Parlement européen.

Nous devons reconnaître le rôle fondamental que jouent nos choix temporels dans la lutte pour un avenir durable. C'est en repensant notre rapport au temps que nous redéfinirons des modes de vie plus respectueux de l'environnement et un autre rapport au monde. Le changement climatique et ses perspectives de plus en plus sombres génèrent des angoisses croissantes vis-à-vis de l'avenir, en particulier au sein

de la jeune génération. J'ai la conviction que le modèle capitaliste a plongé l'humain dans une forme de vie horizontale avec des pertes de verticalité qui impactent considérablement notre rapport au temps présent et au temps long. Repenser notre rapport au temps, c'est reconstruire notre possibilité d'entrevoir un monde dénué d'injonctions permanentes à la consommation. Nous devons redevenir des citoyens et redécouvrir un rapport sacré à la vie.

Merci Madame la Maire d'avoir amené cet événement au Parlement européen et pour le travail engagé dans votre Ville. Strasbourg est une véritable vitrine pour l'Europe et participe à son rayonnement. Nous sommes très heureux que Strasbourg ait été désigné Capitale Mondiale des Temps. Merci encore et bons travaux. »

Jeanne BARSEGHIAN, Maire de Strasbourg

« Monsieur le Vice-président du Parlement européen, cher Younous Omarjee, merci beaucoup pour tes mots et ton accueil. Je salue les élus présents représentant de nombreuses collectivités françaises et européennes, et en particulier Marina Lafay, mon adjointe et Présidente du réseau Tempo Territorial, qui porte nos politiques temporelles aux niveaux local, national, européen et international, et Marta Junqué Surià, Directrice de Barcelona Time Use Initiative (BTUI). Je suis très heureuse que cet événement réunisse un large auditoire, beaucoup de partenaires, experts et néophytes. Nous sommes fiers de vous accueillir à Strasbourg. Je voudrais saluer la présence de partenaires européens et particulièrement les délégations italienne, catalane, parisienne. Je salue également la présence des collègues des collectivités membres du réseau Tempo venant de Lyon, Rennes, Lille, et Avignon. Je suis très heureuse de noter la présence de la Ville de Stuttgart, qui est une de nos villes jumelles.

Bienvenue à toutes et tous à Strasbourg, cette figure de proue sur le Rhin, connue pour sa culture unique, ses colombages, sa cathédrale millénaire, son marché de Noël... Strasbourg, c'est aussi une ville libérée du joug nazi il y a 80 ans, qui a eu le courage de la paix et de la réconciliation. Ici, nous avons eu et continuons d'avoir le courage de l'Europe. Nous sommes son cœur battant ou, plutôt, son cœur débattant où se réunit le Parlement de l'Union européenne, et le Conseil de l'Europe.

C'est donc naturellement que nous nous rassemblons ici à Strasbourg, Capitale Mondiale des Temps 2024. Une ville où se mêlent accélération sur le front climatique et volonté de se donner du temps pour vivre mieux et plus longtemps. Ici, nous avons déclaré l'état d'urgence climatique en arrivant aux responsabilités. Les crises sanitaires, humanitaires, énergétiques, sociales, budgétaires, démocratiques se succèdent à un rythme effréné. Ne soyons pas dupes : les urgences d'aujourd'hui sont les alertes ignorées d'hier et les investissements toujours repoussés. Alors, nous rattrapons le temps d'inaction climatique, nous menons tambour battant la transition, la lutte contre les dérèglements climatiques, la réduction des émissions de gaz à effet de serre. Nous accélérons pour donner un avenir à celles et ceux qui en doutent. Au seuil de la vie adulte, les jeunes d'aujourd'hui s'inquiètent du franchissement des limites planétaires, de l'effondrement de la biodiversité, de la raréfaction des ressources,

de la multiplication des conflits. Nous accélérons pour leur laisser un monde viable, respirable, un monde en paix. C'est maintenant que cela se joue.

Mais il est hors de question de désertir le présent et d'oublier de vivre. Parce que Strasbourg est une ville à vivre qui s'attache à garantir à chacune et chacun le droit à la mobilité, nous avons développé et étoffé le réseau de transports en commun. Nous l'étendons encore pour rapprocher les personnes en écourtant les trajets. Nous mettons l'accent sur les mobilités actives avec un maillage plus complet du réseau cyclable et du réseau piéton. Strasbourg est une ville à vivre le jour et aussi la nuit, temps du repos pour les un-es, temps de travail pour les autres. Nous veillons avec les professionnel·les et les associations à concilier les envies et les besoins. Strasbourg est une ville à vivre dans laquelle la nature reprend sa place : ce sont de nouveaux arbres, des potagers, des parcs, des espaces qui invitent aux loisirs, aux sports, pour se ressourcer et décélérer. Le temps où il fallait laisser sa patte sur l'espace urbain est révolu. Nous réparons, nous agissons en proximité sur le quotidien, les écoles, les gymnases, les maisons urbaines de santé, les mairies de quartier, les jardins... Nous accélérons pour donner du temps à ceux qui en manquent ou plutôt à celles qui en manquent. Là encore, nous regardons notre société en face et mesurons l'ampleur des inégalités de genre. Car qui s'occupent des enfants, des parents vieillissants, des proches malades, qui assurent ce travail indispensable en temps masqué et déconsidéré ? Ce sont les femmes qui s'usent à ces multiples tâches. C'est une charge mentale et physique, la charge temporelle des femmes.

Nous voulons à l'échelle municipale permettre aux habitants de vivre en proximité, de trouver les services publics, les commerces, les professionnels de santé dans leur quartier, répartir les événements et les actions culturels sur la ville... tout simplement garantir l'équité territoriale et l'accessibilité, car c'est un impératif de cohésion sociale. Notre ambition est la ville du quart d'heure, celle qui doit permettre aux habitants et aux habitantes de décélérer. Alléger la charge temporelle au niveau municipal, c'est proposer aux agentes un congé de santé gynécologique, une conciergerie, mais aussi une réflexion approfondie sur le temps de travail. C'est permettre à tous les habitants, et notamment aux femmes, de participer au projet de territoire en venant à eux grâce à des vélos aménagés qui sont autant de bureaux interactifs de la participation citoyenne, en proposant une garde d'enfants lors des réunions publiques, en organisant ces réunions à des moments différents de la journée et de la soirée... Bref, libérer du temps, non pas pour travailler ou consommer plus, mais pour le partager, pour refaire le monde, s'émanciper, s'engager, lire, danser...

Je terminerai par le plaidoyer que nous adressons à l'Europe. Nous attendons qu'elle se montre sur son jour solidaire, cette Europe du progrès social, du pacte vert, cette Europe qui protège et prend soin. Nous nous saisissons aujourd'hui de notre proximité avec l'Union européenne pour approfondir le dialogue avec les décideurs européens et les convaincre de l'importance de défendre un véritable droit au(x) temps en Europe. Un droit au temps pour répondre aux enjeux du vieillissement de la population, de l'accroissement des inégalités, de la précarité des aidants familiaux et professionnels. Un droit au temps dont l'Europe peut se saisir pour promouvoir la santé de tous et toutes sur le continent, le droit de prendre soin des autres, le droit d'être protégé

contre les discriminations, notamment au travail... Avec nos partenaires du réseau européen, vous toutes et tous, aujourd'hui et demain, nous prenons le temps de la réflexion pour accélérer ensuite sur l'action et la transformation sociale de nos villes et de notre continent. Nous prenons le relais de Barcelone et Bolzano, précédentes Capitales mondiales du temps, avant Bogota.

Je vous souhaite d'enthousiasmants travaux et un très beau séjour à Strasbourg, capitale européenne et capitale mondiale des temps 2024. »

Marina LAFAY, Adjointe à la Maire de Strasbourg et Présidente de Tempo Territorial

« Monsieur le Vice-président, madame la Maire, cher·e·s élu·e·s et cher·e·s participant·e·s, permettez-moi d'abord de m'associer aux salutations de Jeanne Barseghian. Je la remercie chaleureusement pour sa confiance et son soutien dans mes délégations aux politiques temporelles. En tant que Présidente de Tempo Territorial, je suis également honorée de prendre la parole dans ce cadre unique qu'est le Parlement européen.

Les Temporelles sont bien plus qu'un rendez-vous annuel. C'est une occasion de réflexion majeure et d'actions collectives sur un sujet crucial et contemporain. Je voudrais remercier les chevilles ouvrières de cet événement : Lucie Verchère, Anne-Laurence Bing et Laïla Ladakpo pour leur talent d'organisation.

Les politiques temporelles sont nées il y a une trentaine d'années dans le Nord de l'Italie d'un constat et surtout d'une lutte. Des femmes ouvrières de la région de Milan, qui face à des rythmes de vie oppressants, jonglant entre des trajets interminables, des horaires d'usines ne correspondant pas à ceux des services publics, et des obligations familiales, ont cherché à négocier avec les collectivités locales pour adapter les horaires des services publics à leurs rythmes. C'est ainsi que les politiques temporelles sont nées. Ce moment fondateur montre que ces politiques ne sont pas que techniques : elles sont aussi un levier de justice sociale.

Ces sujets restent brûlants : combien d'entre nous ressentons une pression temporelle qui altère notre santé, notre épanouissement, notre bonheur et ce qu'Harmut Rosa désigne comme la « bonne vie », ou tout simplement notre place dans la société et notre vie citoyenne ? Le temps est encore une ressource inégalitaire, mais essentielle, et probablement sous-estimée dans les politiques publiques. Les données nous montrent que les inégalités sont fortes puisqu'on parle même de pauvreté temporelle. Je pense qu'aujourd'hui, dans une société où la précarité et les discriminations sont encore fortes, voire croissantes, il est plus que temps de se pencher sur la question du droit au temps. Pensons notamment à ces femmes et ces hommes qui, en Europe, doivent choisir entre leur carrière et le soin d'un proche et qui, par manque de soutien, sacrifient souvent leur propre santé jusqu'au burn-out.

C'est un constat qui appelle une transformation profonde : intégrer la notion de droit au temps dans les politiques sociales et économiques, et ce, à tous les échelons. C'est garantir à tous les individus le temps nécessaire pour se reposer, se soigner, apprendre, socialiser, prendre soin de soi et des autres. L'Europe a tout lieu d'être un acteur majeur pour cette justice temporelle. L'Union européenne doit jouer un rôle central, non seulement parce qu'elle régule les droits sociaux et la question du travail, mais parce qu'elle est un échelon adéquat pour penser de telles thématiques systémiques et transversales. La porosité croissante entre la vie professionnelle et la vie privée accentuée par les évolutions du travail (ex. semaine de 4 jours) pose de nouvelles questions sur le temps dit « non travaillé ». Celui-ci englobe des obligations, notamment le temps du soin apporté aux proches, temps crucial de nos vies dans un contexte de crise des systèmes de santé et de vieillissement de la population. Face à ces défis, plaidons pour une Europe qui renforce le droit des aidants en coordonnant des mesures protectrices dans nos territoires, à l'échelle locale, nationale et à l'échelle européenne. Plaidons pour une Europe qui intègre le temps comme facteur d'équité dans les politiques économiques et sociales. Plaidons aussi pour une Europe qui anticipe les mutations démographiques, notamment le vieillissement de la population pour éviter des crises futures.

Les politiques temporelles, c'est aussi penser le temps court et le temps long. Cet événement nous invitera probablement à réfléchir sur un enjeu plus vaste : la capacité de nos institutions à planifier. Deux grandes tendances s'imposent depuis des décennies : le réchauffement climatique qui bouleverse nos écosystèmes et nos rythmes de vie, et le vieillissement de la population qui nécessite une adaptation urgente de nos systèmes sociaux et économiques. On relègue souvent la planification et la prévention au second plan, sans doute pour se concentrer sur des enjeux immédiats. Pourtant, il me semble important de prendre le temps de poser une réflexion sur ces sujets et d'agir à court terme, notamment pour protéger le temps des aidants, et mieux structurer des politiques durables prenant en compte les évolutions démographiques et sociales.

En conclusion, cher·ères collègues et cher·ères élu·es, je vous invite à passer à l'action, mais également à s'inspirer des exemples que nous allons mettre en avant durant ces Temporelles. Parce que notre ville et nos territoires européens regorgent d'initiatives innovantes, elles ont su se retrousser les manches depuis plus de 30 ans, trouver des solutions inspirantes pour nous tous. Durant ces deux jours, nous allons écouter des experts, des élus, des militants qui partageront des solutions en vue d'une société où le temps n'est plus vu comme une contrainte, mais au contraire comme une ressource partagée et à valoriser. Donc je vous invite, cher·ères eurodéputé·es notamment, et tous les membres ici présents qui sont investis à différents échelons européens, à vous engager avec conviction dans cette réflexion collective pour que nos sociétés européennes s'inscrivent dans une trajectoire plus juste, plus humaine, plus égalitaire. Je vous remercie. »

Table ronde

Les grands défis du Care en France et en Europe

Les grands défis du care en France et en Europe sont multiples et complexes. Le vieillissement démographique conduit à une augmentation des besoins en soins et en assistance pour les personnes âgées. De nombreuses personnes dont des jeunes, en âge scolaire ou universitaire, se retrouvent en situation de proche aidant·es. Ces enjeux appelés à devenir de plus en plus aigus nécessitent une action concertée à plusieurs échelles : de politiques publiques adaptées à une meilleure reconnaissance du rôle des aidants, de dispositifs d'accompagnement à des mesures de soutien spécifiques pour les jeunes aidant·es., quelle serait la stratégie du Care portée par l'Europe face ces enjeux ?

avec

Younous OMARJEE, Vice-Président du Parlement européen

Mélissa CAMARA, Députée européenne,

Alexandra SUBMANN, Éluée en charge des Affaires sociales, de la Santé et l'Intégration (Ville de Stuttgart),

Floriane VARIERAS, Adjointe à la Maire, Ville inclusive et solidarités (Ville de Strasbourg),

Marta JUNQUÉ, Directrice de Time Use Initiative (Ville de Barcelone),

Stecy YGHEMONOS, Directeur d'Eurocarers¹ (Belgique),

Géraldine DORARD, Maître de Conférences (LPPS, Paris).

Care en Europe : défis communs, solutions communes ?

Stecy YGHEMONOS

Eurocarers s'intéresse prioritairement aux proches aidant·es ou aidant·es informel·les. Il s'agit de toute « *personne qui prodigue des soins non rémunérés à une autre personne souffrant d'une maladie chronique, d'un handicap ou ayant tout autre besoin de santé, et ce en dehors d'un contexte formel ou professionnel* ». En Europe, 12 % des personnes en âge de travailler prodiguent des soins à un membre de la famille ou un proche (Eurofound, 2020). Cela représente 40 millions de personnes, auxquelles il faut ajouter les jeunes et les retraités.

¹ réseau européen de 70 organisations (ONG, universitaires, chercheurs) travaillant pour la reconnaissance de l'aide informelle

Cette aide informelle n'est pas rémunérée, mais son équivalent économique est estimé à 360 milliards d'euros par an, soit 2,5 % du PNB de l'Union européenne. Les membres de l'UE consacrent 1,7 % de leur PIB au *Care*. Sans ces aidants informels, le système s'écroulerait.

Les aidants informels sont en majorité des femmes et leur proportion augmente avec le niveau de prise en charge. 66 % des aidants sont des aidantes. Et parmi les aidants en âge de travailler, 81 % sont des femmes. Les femmes dispensent des soins paramédicaux quand les hommes ont davantage tendance à pratiquer le bricolage, à conduire les personnes, etc. Il existe beaucoup d'études sur les différentes tâches à mener assurées par les aidants qui peuvent aider à la réflexion sur les politiques.

L'aidance a un coût humain et fragilise la santé de celui ou celle qui assume ce rôle. Beaucoup d'aidants réduisent leur temps de travail pour s'occuper de leur proche, voire quittent leur emploi. D'où une perte de revenus et de cotisations sociales. L'aidance a également un impact sur la santé mentale et physique de l'aidant : c'est une activité fatigante, usante et stressante. On observe que les aidants ont en moyenne plus de problèmes de santé mentale que les non-aidants.

« Alors, que veulent les aidants ? Un soutien financier, la reconnaissance de leur travail d'aidant, la possibilité de mieux concilier leur emploi rémunéré et l'aidance, d'avoir des congés payés et non payés, des horaires plus flexibles, la possibilité de prendre du temps de repos... ».

Les dispositifs déployés par la Ville de Stuttgart et la Ville de Strasbourg

Alexandra SUBMANN

Stuttgart est naturellement confronté au vieillissement de sa population, mais aussi à l'instabilité des structures familiales, à l'augmentation du nombre des personnes seules ou issues des migrations. 45 % de personnes se sont installées dans un contexte de migration. Elles souhaitent généralement retourner dans leur pays d'origine une fois à la retraite et retrouver leur langue, leur culture, mais n'ont pu mener à bien ce projet.

En Allemagne, le nombre exact d'aidant-es n'est pas réellement connu, mais environ 24 000 personnes à Stuttgart bénéficient d'un service d'aidance, 11 000 personnes vivant à domicile reçoivent une allocation d'aide et 5 000 personnes vivent dans une résidence pour personnes âgées.

La Ville de Stuttgart fait en sorte que les personnes puissent vieillir chez elles si tel est leur souhait, en proposant un programme de soutien aux aidants reposant sur des aides financières, leur accompagnement et la reconnaissance de leur travail pour la société. Concrètement, les aidant-es reçoivent des bons d'achat de 60 euros pour des activités de leur choix (ex. cinéma). Tous peuvent rejoindre un groupe de volontaires et nouer ainsi des relations avec d'autres aidant-es. Stuttgart

propose également un réseau de conseillers professionnels afin d'accompagner et de soutenir les aidant-es et des conseils librement accessibles en ligne pour que chacun dispose des informations dont il a besoin. **« Faire savoir est très important, car certains aidants ne se reconnaissent pas comme tels, s'installent progressivement dans des situations d'aidance et ignorent que des dispositifs existent pour les aider ».**

Floriane VARIERAS

La Ville de Strasbourg prend soin de tous les habitants et habitantes et porte une attention particulière aux plus vulnérables. *« Prendre soin, c'est aussi faciliter la vie des habitants ».* Si les villes françaises n'ont pas la compétence de la solidarité, elles ont celle de la proximité et peuvent agir.

Pour donner du temps aux aidantes et aux aidants, une des premières actions de la Ville de Strasbourg a été de mettre en place en 2015 des *« Café des aidants »*. Inscrits dans le contrat local de santé, ces groupes de pair-aidance leur permettent de se réunir tous les mois. 90 % des participant-es disent que ces rendez-vous leur font du bien et les sortent de leur isolement.

La Ville de Strasbourg porte aussi une attention particulière aux aidant-es au travers d'autres politiques, telles que le stationnement. Les aidant-es bénéficient des mêmes dispositions que les résidents quand ils se rendent au domicile de leur proche. Les démarches pour obtenir ces autorisations sont en outre très simples : il suffit de remplir un formulaire avec une déclaration sur l'honneur.

En tant qu'employeur, la Ville de Strasbourg a la même attention et se veut exemplaire. Pour ses agents, la Ville a mis en place un Café des aidants interne, qui a suscité de nombreuses demandes. Dans le cadre de l'expérimentation de la semaine de 4 jours, les ressources humaines ont intégré les aidants dans leur réflexion : cette organisation du temps de travail leur est-elle favorable ? Quelle est l'organisation la plus opérante pour eux ?

« Porter une attention particulière aux aidants est bénéfique à tous. Quand on facilite la vie des aidants, on facilite la vie de tout le monde ».

Pour les personnes isolées, la Ville de Strasbourg utilise le registre des personnes les plus vulnérables, mis en place après la canicule de 2003, et une ligne Info-seniors. Depuis la pandémie de Covid 19, Strasbourg a renforcé son action et développé le dispositif Psy-Seniors avec une association d'aide aux habitants. Il consiste à apporter du soutien psychologique aux personnes âgées isolées en perte d'autonomie. Plus de 1000 personnes sont accompagnées dans ce cadre-là. Pour les seniors LGBTI+, souvent sans enfant et en rupture familiale, une réflexion est en cours avec l'association Les Audacieuses & les Audacieux, qui agit pour le bien vieillir des seniors sans soutien familial, pour créer un habitat participatif.

Quant aux personnes migrantes isolées, elles peuvent se rendre à la T'Rêve, un lieu de répit proposant un accueil inconditionnel, des services tels que des cours de français, des formations au numérique, mais aussi la possibilité de se reposer, d'échanger...

Comment relier les politiques temporelles et l'aidance ?

Marta JUNQUÉ

En Europe, 30 % des femmes ayant des enfants disent manquer de temps après avoir réalisé toutes les tâches indispensables. Les Européens ne sont pas heureux de la façon dont ils utilisent leur temps. Il y a un problème d'accès au temps et de contrôle. **« La gestion personnelle du temps peut être mise en cause, mais le mécontentement est tel qu'il ne peut s'agir que d'un problème collectif ».**

La société obéit généralement au triangle des 8 heures : 8 h de travail, 8 h de repos et 8 h pour le reste. Cette organisation a été imaginée il y a plus de 200 ans et mérite d'être revue pour intégrer l'aidance comme une activité essentielle. Pour cela, il faut rééquilibrer l'organisation du temps entre le travail, le repos, l'aidance et le reste. **« Si nous arrivons à faire cela, nous réglerons le problème de pauvreté temporelle et augmenterons la satisfaction à l'égard de l'utilisation du temps ».**

Inégalités temporelles, métiers du Care : le poids des stéréotypes

Mélissa CAMARA

« La gestion du quotidien a un impact considérable sur la vie des femmes ». On parle parfois de double ou triple journée pour les femmes. Près d'un tiers des femmes européennes occupent un emploi à temps partiel. 70 % des femmes avec enfants ont un travail rémunéré. Ces inégalités entraînent la précarité des femmes, une plus grande dépendance à leur conjoint, une retraite inférieure à celle des hommes, etc.

« Les stéréotypes jouent aussi un rôle dans les choix d'orientation des femmes ». Elles sont plus enclines à se tourner vers les métiers du Care moins rémunérés, aux horaires plus atypiques, et éprouvants pour leur propre santé. Les métiers du Care sont aussi occupés significativement par des femmes migrantes : environ un emploi sur 6 en Europe. Or, le contexte actuel plus répressif a un impact sur ces professionnelles davantage marginalisées et précarisées.



Les jeunes aidant-es : une réalité méconnue

Géraldine DORARD

Un jeune aidant est un enfant ou un adolescent qui apporte régulièrement des soins, de l'assistance ou du soutien à un proche, qui est en situation de handicap, a une maladie chronique, un problème de santé mentale ou tout autre problème de santé associé à un besoin de soins, de soutien ou de supervision (programme de recherche JAID). On parle de jeunes adultes aidants pour les 18-25 ans.

L'aidance renvoie souvent à la perte d'autonomie liée à l'âge, mais **« n'oublions pas les problématiques de santé physique ou mentale (dont les addictions) et les handicaps (sensoriel, moteur, intellectuel, neurodéveloppemental) auxquels les jeunes aidants sont confrontés »**.

Les jeunes aidants aident prioritairement un parent, en particulier la mère, un frère ou une sœur, et un grand-parent. Il s'agit par exemple d'une fille de 9 ans aidant sa mère atteinte d'une maladie neurodégénérative et en perte d'autonomie, d'un adolescent de 14 ans accompagnant sa mère atteinte d'un trouble de l'usage de l'alcool et ayant déjà géré ses pertes de connaissance, etc.

Quelles aides apportent-ils ? Les jeunes aidants gèrent les tâches ménagères, leur fratrie, apportent de l'aide sur le plan administratif et financier pour les plus âgés d'entre eux. Ils apportent aussi un soutien moral à leur proche, dispensent des soins personnels (ex. faire la toilette) et médicaux (ex. changer un pansement). **« Finalement, ces jeunes aidants aident comme les aidants adultes »**. L'aidance commence dès l'âge de 5 ans et croît progressivement avec l'âge du jeune aidant.

Le continuum de l'aide formalisé par un expert international des jeunes aidants, Saul Becker, propose de penser l'aide sur un axe allant d'un faible niveau à un très haut niveau d'aide et de responsabilité. On se déplace dans ce continuum en fonction d'indicateurs de quantité, de régularité, de complexité, de temps consacré, d'engagement de l'intimité et de continuité dans la réalisation de l'aide. À gauche de cet axe, on trouve les activités de routine que l'on demande à tout enfant pour participer à la vie familiale de façon appropriée pour son âge et sa culture. À l'opposé de l'axe, on trouve une aide considérable, quotidienne et significative, qui est indispensable à l'aidé. Ce niveau de responsabilité est inapproprié au regard de l'âge et de la culture du jeune.

L'aidance entraîne des conséquences importantes sur la vie du jeune aidant. On observe des conséquences négatives sur sa santé mentale et physique, ses loisirs et sa vie sociale, sa scolarité qui peuvent se répercuter sur son parcours professionnel, son emploi, sa situation économique. Des conséquences positives sont également mises en évidence, comme le sentiment de fierté et d'accomplissement, de meilleures capacités d'adaptation, le sentiment d'être plus mature, et des liens renforcés entre le jeune et le proche aidé. *« Mais ces conséquences positives ne peuvent advenir que si le jeune se sent soutenu et reconnu dans son rôle d'aidant. Nous avons donc tous un rôle à jouer »*. Le programme de recherche sur les jeunes aidants JAID a mis en évidence que :

- 12,3 % des collégiens sont jeunes aidants (soit environ 3 par classe),
- 14,3 % des lycéens (soit 3 à 4 par classe)
- 15,9 % des étudiants (soit 1 étudiant sur 6).

C'est un phénomène très important qu'il est urgent de prendre en compte. Il existe un classement international de reconnaissance des jeunes aidants. Il repose sur trois critères : les politiques publiques en faveur des jeunes aidants, l'état de la recherche sur les jeunes aidants et les services et interventions dédiés aux jeunes aidants. Ce classement va du niveau 1 pour une reconnaissance intégrée des jeunes aidants et représente à ce jour un idéal à atteindre, au niveau 7 pour une absence de reconnaissance. En 2017, la France se situait au niveau 6 « en éveil » et s'est hissée au niveau 5 « émergent » en 2024 grâce aux recherches menées, à la stratégie nationale pour les aidants intégrant les jeunes aidants et au déploiement de dispositifs d'accompagnement sur le territoire.

Comment favoriser une meilleure reconnaissance des aidants ? Comment mettre ce sujet à l'agenda politique ?

Stecy YGHEMENOS rappelle qu'Eurocarers a initié le dialogue avec les institutions européennes il y a plus de 10 ans et que beaucoup de choses ont progressé. En 2017, le Socle européen des droits sociaux a été validé dans le but de protéger et promouvoir les droits sociaux dans l'Union européenne. Les États membres se sont mis d'accord pour coordonner leurs actions sur la question des soins de longue durée. En 2019, une directive concernant l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des parents et des aidants a introduit pour la première fois le concept

d'aidant informel dans le corpus législatif européen et le droit à un congé d'aidant de minimum cinq jours non rémunérés. Les États membres étaient invités à transposer cette directive. En 2023, la Commission a introduit une stratégie européenne du soin, focalisée sur les soins à la petite enfance, les soins de longue durée, les soins professionnels et les soins informels. **« Malheureusement, il ne s'agit que d'une stratégie. Il appartient à chacun de pousser au niveau national pour que cette stratégie prenne vie et touche les personnes concernées, y compris les jeunes aidants qui ne sont pas mentionnés. Étant donné le mandat limité en matière de soins et de protection sociale, la Commission s'est en effet focalisée sur ses attributions, à savoir l'accès à l'emploi, la productivité, le développement économique... ».**

Une stratégie européenne d'égalité hommes-femmes sera revisitée sous le prochain mandat et mentionne explicitement la nécessité d'encourager les hommes à s'investir davantage dans le *Care*. **« Pour cela, il faut valoriser les métiers de l'aidance, bien rémunérer, bien former, et valoriser également l'aidance informelle en rémunérant les congés d'aidant. Sans cela, malheureusement, les hommes ne s'y engageront pas »** alerte **Stecy YGHEMENOS**.

Pour **Marta JUNQUÉ**, les villes ont été plutôt pionnières dans la mise en place de politiques sociales et ont davantage réfléchi aux politiques de gestion du temps après la pandémie de Covid 19. **« Comment concilier le temps professionnel et le temps personnel ? Cette question irrigue désormais les politiques sociales ».** De plus en plus de villes rejoignent Time Use Initiative, le réseau des villes et des régions promouvant les politiques du temps et le droit au temps, car elles souhaitent développer des politiques de gestion du temps, échanger de bonnes pratiques, avoir accès à des données, etc.

« Mais il est très important de faire remonter cette thématique au niveau européen. En 2010, une première étape a été franchie : mes collègues ont fait avancer une résolution du Conseil de l'Europe reconnaissant le problème de manque de temps » relate **Marta JUNQUÉ**. La deuxième étape a consisté à mettre en place un groupe d'amitiés sur les politiques temporelles, c'est-à-dire un groupe informel réfléchissant à la gestion du temps. Récemment, ce groupe a travaillé sur le changement d'heure (été/hiver) et sur les moyens à mettre en œuvre pour que le Parlement européen prenne une résolution en faveur du droit au temps.

Faisant référence aux avancées évoquées dans la prise en compte des temps dans les politiques locales et européennes, **Géraldine DORARD** rappelle que les jeunes aidants mineurs n'ont généralement pas accès aux dispositifs prévus pour les adultes. **« Tant qu'on n'aura pas pensé des réponses spécifiques pour eux, ils resteront oubliés ».**

Faire évoluer notre rapport au temps : un préalable à la reconnaissance des aidant-es ?

Dans l'histoire de la construction européenne, il est peu question du temps, rappelle **Mélissa CAMARA**. « On a créé un grand marché basé sur la productivité et la compétitivité. L'un des enjeux pour l'avenir est de créer une Europe du *Care*, de faire évoluer le modèle économique, d'harmoniser par le haut le droit des femmes et d'aller plus loin sur le soutien aux aidants. Il est difficile d'être optimiste tant le discours sur la compétitivité reste central. Mais le temps ne doit pas servir qu'à produire et consommer ».

Floriane VARIERAS rejoint ces orientations et souligne l'urgence à sortir d'une vision productiviste du temps. « À Strasbourg, et dans les villes européennes, les services publics font leur part, mais le dernier filet de sécurité repose sur le bénévolat. Pour rendre visible l'invisible, les associations commencent à valoriser ce bénévolat en le faisant apparaître en équivalent temps plein dans leur rapport d'activités. Le *Care* est confronté au même problème d'invisibilité. Pourtant, sans l'aidance, on ne pourrait pas faire société. Si on ne le prend pas en compte dans nos politiques publiques, on se fourvoie complètement ».

Quels sont les leviers d'actions pour aider les jeunes aidant-es ? Est-ce la responsabilité des enfants d'aider leurs parents ou la responsabilité de la société ?

Pour **Géraldine DORARD**, il faut au préalable identifier les jeunes aidant-es. Il s'agit par exemple d'être attentif aux situations et aux vulnérabilités susceptibles de favoriser l'aidance. Il y a des facteurs socio-économiques, culturels, sociologiques... **Par exemple, la monoparentalité est un facteur prédictif des situations de jeune aidance.** En absence de co-parent, des responsabilités peuvent peser sur un-e jeune et le conduire à apporter de l'aide à son parent malade ou à accompagner ses frères et sœurs. En outre, 20 à 30 % des jeunes n'ont pas conscience d'aider leur proche. C'est pourquoi il est nécessaire d'aller vers eux, de poser des questions en tant qu'adultes, professionnels de santé ou de l'éducation : « comment ça se passe à la maison ? », de faire connaître les dispositifs existants... **Marta JUNQUÉ** rappelle plus largement qu'il est de notre responsabilité à tous de prendre soin de la communauté, de la démocratie, du lien social entre les gens.

« Pour beaucoup d'États membres, dans le droit civil, c'est une responsabilité juridique des enfants de s'occuper de leurs parents et c'est un problème » explique **Stecy YGHEMENOS**. Pour **Alexandra SUBMANN**, « le devoir de toute société est de ne pas tout faire reposer sur la famille ». En tant que psychologue, **Géraldine DORARD** rappelle que prendre soin est l'un des fondements du lien social : « il ne s'agit pas de faire disparaître l'aidance, mais de permettre que l'aide se déploie dans des conditions acceptables pour les jeunes ».

Conférence et discussion

avec Hartmut Rosa

Quels sont les effets de l'accélération dans nos sociétés modernes sur notre rapport au temps, à soi et aux autres ? La résonance permet-elle de prendre soin des autres et de soi ? Hartmut Rosa, sociologue et philosophe, répond à ces questions et poursuit la réflexion avec Marina Lafay, adjointe à la Maire de Strasbourg et Présidente de Tempo Territorial, et les participant-es.

Animée par **Julie MERCKLING**

La carence en temps est sans doute le sentiment le plus partagé actuellement. Comment alors s'assurer que les gens aient suffisamment de temps pour prendre soin d'eux-mêmes et des autres ? L'aidance n'est pas seulement une activité, il s'agit aussi d'une attitude face au monde, une façon d'être ensemble, une disposition pouvant être incluse dans la notion de résonance...

Des temps à synchroniser

Hartmut ROSA distingue tout d'abord trois niveaux du temps : le «**temps de la vie quotidienne**» qui est le **temps de l'action**, le «**temps biographique**», rythmé par les grandes étapes personnelles et professionnelles indissociables, et le «**temps historique**», qui est le temps du monde. Chacun doit négocier avec ces trois niveaux et rechercher aussi une cohérence entre le passé, le présent et le futur. «**Une bonne vie peut exister si ces trois niveaux de temporalité se parlent et résonnent entre eux. Si par exemple, ce que je fais aujourd'hui a du sens pour ma biographie personnelle et correspond à mon époque**».

Mais cela est de plus en plus rare, car on assiste à une désynchronisation progressive de ces trois niveaux de temps en raison d'une accélération sociale incessante. Celle-ci nous conduit à une aliénation, c'est-à-dire une façon erronée d'être dans le monde caractérisée par une absence d'attention et d'aidance au reste du monde.

Comment en est-on arrivé là ?

À partir du 18^{ème} siècle, on observe une accélération systémique qui met le monde en mouvement : des lignes régulières de transport sont créées entre l'Europe et les États-Unis, les réseaux ferroviaires s'étendent, de nombreux véhicules se développent, les biens et les hommes circulent de plus en plus... Les images, les



flux financiers, l'information également. « Peu à peu, la société ne peut plus se passer de croissance économique, car sans croissance, elle ne peut conserver tout ce qu'elle a ».

Pourtant, l'Europe a suffisamment de tout : alimentation, vêtements, voitures... Mais les industries ont besoin de croître, donc de produire davantage. Cette « stabilisation dynamique » devient nécessaire dans l'économie, la science, la politique... Dans tous les domaines, il faut produire de la valeur ajoutée.

Accélération sociale et crises de désynchronisation

L'accélération sociale s'appuie sur l'accélération des techniques (des transports à la communication en passant par la production), le changement social et le rythme de vie, rappelle **Hartmut ROSA**. « Ces domaines s'auto-alimentent et constituent un cercle vicieux : nous pouvons faire de plus en plus de choses, mais souffrons pourtant d'un manque de temps ».

Alors, qu'est-ce qu'avoir une « bonne vie » ? Faire de plus en plus de choses, de plus en plus vite ? Cette aspiration rencontre des limites.

On observe une société à deux vitesses avec les « Anywhere » (ceux de partout) et les « Somewhere » (ceux de quelque part), c'est-à-dire ceux qui vivent, décident, voyagent comme bon leur semble, et les autres. Sur le plan écologique, la société s'est désynchronisée de la temporalité de la nature. Les activités humaines réchauffent l'atmosphère et mettent en péril l'environnement. Sur le plan politique, la démocratie est malmenée, car elle ne peut fonctionner que si les individus sont

capables de s'écouter, d'échanger, voire de faire évoluer leur point de vue. Il ne s'agit pas de cliquer sur un bouton like ou dislike. La démocratie n'arrive pas à suivre la transformation rapide des médias. Sur le plan personnel, les individus sont contraints d'aller toujours plus vite et n'arrivent tout simplement plus à suivre le rythme...

Ces crises de désynchronisation sont telles qu'y répondre avec des politiques temporelles n'est pas suffisant.

Une manière différente d'appréhender le temps et le monde : le concept de résonance

« Entrer en résonance, c'est construire une autre relation au monde : écouter, échanger, se laisser toucher, être réceptif, laisser les arguments venir à soi... C'est le moment où on se sent vivant, comme le disait Bruno Latour ». C'est être surpris et changé par une personne, une parole, une œuvre d'art, etc., et à son tour, exprimer, susciter une transformation de l'autre et du monde. La résonance ne peut se prédire : elle est incertaine et ne se maîtrise pas totalement.

Comment alors créer des sphères de résonance, c'est-à-dire les conditions nécessaires pour qu'elle puisse advenir ? Les politiques peuvent nous redonner du temps pour avoir la possibilité d'entrer en résonance.

Dans les familles, il est possible de réintroduire des pratiques favorisant l'écoute et l'échange, comme cuisiner ensemble, partager un repas... Au travail, on peut entrer davantage en relation avec les autres professionnels. La nature est également une sphère de résonance : il ne s'agit pas de s'éclairer à la bougie, mais de renouer le contact, de se resynchroniser, d'entrer en dialogue avec elle...

« La crise actuelle vient du fait que nous ne parvenons pas à être en résonance avec notre présent et notre avenir, qui nous fait peur. Essayer d'entrer en résonance, retrouver un projet commun qui nous unit, nous écouter et nous répondre... Cela est mon objectif et mon espoir ».

Inégalités face au temps

« Les aidant-es sont majoritairement des femmes, qui subissent particulièrement les conséquences de la pauvreté temporelle » rappelle **Marina LAFAY**.

Ce constat est partagé par **Hartmut ROSA** : « la pression sur les femmes est effectivement très importante, car on leur demande d'être aussi performantes au travail que dans leur vie personnelle, auprès de leurs proches, etc. Les attentes implicites et la pression que les femmes s'imposent se conjuguent ».

Il est difficile d'être en résonance dans ces conditions et pourtant, on constate une attention à leurs enfants et leurs proches. La pression sur les hommes est moins forte et devrait les conduire à s'intéresser davantage à la manière dont les femmes assurent ces multiples tâches et prennent soin de leurs proches. « La résonance exige du temps, c'est flagrant dans l'éducation et dans le *Care* : les

professeurs ont besoin de temps pour entrer en résonance avec leurs élèves, comme les soignants avec leurs patients» souligne **Hartmut ROSA**.

Harmoniser les temps : jusqu'où faut-il aller ?

À l'origine, les politiques temporelles ont été pensées pour harmoniser les temps des services publics et les temps des correspondances dans les transports.

« Si vous aviez des responsabilités politiques, que feriez-vous ? Optimiser ces temps subis ou les préserver comme des temps de pause et de résonance ? » demande **Marina LAFAY**.

Pour **Hartmut ROSA**, on essaie de se débarrasser des pauses, des interstices de temps, pour avoir plus de temps pour faire ce que l'on doit faire, mais cette to-do list ne cesse de s'allonger... Les politiques temporelles doivent répondre aux attentes légitimes de synchronisation, mais les interstices de temps libres, sans attentes particulières, sont importants également. Il propose de réfléchir collectivement aux moyens de créer ou de préserver ces interstices, à la manière des journées sans e-mails ou des dimanches sans commerces ouverts dans certaines villes.

La décroissance et la décélération sont-elles des conditions nécessaires à la résonance ?

« Je pense qu'il faut s'engager sur la voie de la décroissance. Mais plutôt que d'en faire une injonction, il me semble plus intéressant de sortir de ce besoin impératif de croissance sans fin » estime **Hartmut ROSA**.

Les tentations sont nombreuses d'occuper le temps libéré, par exemple par des tâches de sa to-do list, par du temps d'écran, etc. Mais faire l'expérience de la résonance peut aider à mieux aborder ce temps libéré et à retrouver de l'énergie individuelle et sociale. Par exemple, troquer une activité passive, comme jouer sur son téléphone, contre une activité sportive ou culturelle permet de retrouver de l'énergie et de faire l'expérience de la résonance.

En outre, certaines solutions visant à donner plus de flexibilité aggravent sur le long terme le problème, comme les horaires étendus, le travail nomade, le commerce en ligne, etc. « Le fait que tout soit possible tout le temps ne fait qu'accroître la pression sur nos cerveaux ».

Enfin, il est difficile de décélérer dans un monde qui doit accélérer pour fonctionner. « L'alternative est de réduire les attentes imposées, accepter de faire moins... la décélération n'est pas toujours la solution » constate **Hartmut ROSA**.

Conférence

Le temps des enfants : préserver nos enfants des effets de l'accélération

L'accélération de nos modes de vie a des impacts sur les besoins de l'enfant et interroge les enjeux d'éducation et de santé. Comment les politiques publiques créent des temps et des lieux pour leur permettre de grandir et de construire leur rapport au monde ?

Avec **Anne JEGER**, Psychologue-clinicienne (Suisse)

Elisa STINUS, Coordinatrice de l'Institut de l'enfance et de l'adolescence (Barcelone)

Clémentine GAVARINI, Directrice de l'association SINE (Strasbourg Initiation Nature Environnement)

Conférence animée par **Julie MERCKLING**

La génération « dépêche-toi !

Anne JEGER

« Performance, compétition, efficacité, rendement : ce qu'on demande aux adultes, on le demande aujourd'hui aux enfants ». Ceux-ci sont soumis à de nombreuses pressions. La pression scolaire pour obtenir les meilleures notes, choisir son orientation, pratiquer les « bonnes » activités parascolaires, etc., est omniprésente et touche à leur estime de soi et à leur identité (ex. « j'ai 5/20, je vau 5 »). Cela génère beaucoup d'anxiété et d'épuisement émotionnel. La pression parentale et familiale est également présente, car les parents, eux-mêmes sous pression, espèrent que leurs enfants réussiront - mieux que les autres - et atteignent des objectifs prestigieux. En cas de problèmes familiaux, de violence, de situation d'aidance, la pression est renforcée.

La pression des pairs et de la conformité sociale se retrouve davantage chez les pré-adolescent-es et adolescent-es. Elle peut les amener à adopter des comportements à risques et à renoncer à leurs propres valeurs pour pouvoir adhérer au groupe. L'intimidation et le harcèlement scolaire en font partie et peuvent laisser des séquelles profondes. Quant à la pression des réseaux et de l'image de soi, elle impose des standards irréalistes et crée un environnement de comparaison. La culture de la validation et la cyberintimidation peuvent rendre les jeunes très vulnérables aux critiques et diminuer leur estime de soi. La pression identitaire touche à l'exploration de l'identité et de l'orientation sexuelle. On presse

les jeunes à se définir très rapidement alors qu'ils ne sont pas encore sûrs d'eux-mêmes. Enfin, la pression sociétale et mondiale, les incertitudes environnementales, économiques, etc., viennent s'ajouter et sont sources de stress pour les jeunes en recherche de repères stables.

Les conséquences sont multiples : des troubles anxio-dépressifs (baisse de l'estime de soi, perte de motivation...), des troubles du comportement (agressivité, isolement social...), des troubles du comportement alimentaire, des manifestations somatiques (maux de ventre, eczéma...) et un état de stress chronique pouvant conduire à de l'épuisement et au burn-out scolaire.

Les enfants ont des besoins fondamentaux qu'il est impératif de respecter : les besoins physiologiques, de sécurité, affectifs, d'appartenance sociale et familiale, cognitifs, d'estime de soi, d'autonomie et d'expression et le besoin d'avoir du temps pour soi. **« Pour l'équilibre de l'enfant, il est important de respecter ses différents tempos et de lui dire plus souvent : prends ton temps ».**

Ralentir le temps des enfants, c'est leur offrir l'opportunité de se reconnecter à leur propre rythme, de construire leur maison intérieure, de cultiver leur créativité, de réguler leurs émotions sans la préoccupation de la performance et de l'efficacité. **« En les aidant à ralentir, c'est-à-dire en passant du faire à l'être, nous leur donnons des clés pour grandir de manière équilibrée dans un milieu qui favorise leur bien-être »**

Comment aider les enfants à ralentir ?

Les participant-es proposent de « montrer l'exemple » et de « revoir ses priorités ». Quant à l'interdiction des réseaux sociaux aux moins de 16 ans que l'Australie vient de voter, **Anne JEGER** le souhaite également pour l'Europe et espère l'interdiction des téléphones à l'école.

Elle partage également d'autres pistes : créer des rituels qui marquent le temps, limiter l'exposition aux écrans, encourager le contact avec la nature, pratiquer la respiration consciente et la réceptivité sensorielle, réduire la pression et la surstimulation, enseigner l'art et l'ennui qui stimulent leur créativité, donner l'exemple et parler d'autre chose que de l'école et des résultats.

« Les enfants veulent plus de temps ». Retours sur une enquête sur le bien-être des enfants de 10-12 ans

Elisa STINUS

« Comment vous sentez-vous ? » et « que peut-on faire pour que vous vous sentiez mieux ? », l'Institut de l'enfance et de l'adolescence a posé ces questions à 5 000 garçons et filles entre 8 et 11 ans de la ville de Barcelone. Des ateliers avec les enfants ont ensuite été organisés afin de travailler des propositions pour améliorer leur bien-être. C'est ainsi qu'est né l'Agenda des enfants, c'est-à-dire le recueil des

demandes, propositions et idées des enfants de Barcelone. Ceux-ci peuvent l'utiliser pour expliquer leurs demandes et propositions aux adultes. Des groupes « haut-parleurs » d'enfants ont été mis en place dans les écoles (un groupe dans chaque district). Un groupe de représentants des groupes « haut-parleurs » constitue le groupe Haut-parleur d'Enfants de la Ville.

L'enquête révèle que la quantité de temps libre disponible est un des thèmes les moins bien notés par les enfants, tant en 2017 qu'en 2021. « **Plus de temps libre pour jouer et faire ce qu'on aime** » apparaît à la 6^{ème} place des demandes des enfants. Pour améliorer leur bien-être, ils souhaiteraient non seulement avoir plus de temps libre, mais aussi pouvoir décider de leurs activités. Ils demandent des horaires scolaires plus flexibles, équilibrés avec les temps de repos et de loisirs, moins de devoirs, plus de temps dans la cour, avec les amis, la famille et pour des activités en plein air...

Dans son Plan pour l'enfance 2030, Barcelone a développé des politiques publiques liées aux usages du temps. Elles concernent :

- les « premiers 1000 jours de vie », avec par exemple des services de garde d'enfants
- un réseau communautaire entre familles
- le « temps libre, familial et amical » avec des mesures en faveur de la flexibilité des horaires, du télétravail et de la déconnexion.

Le Plan pour l'enfance 2030 intègre également des mesures pour les « après-midis, vacances et week-ends » avec notamment des espaces de loisirs accessibles à tous les week-ends, et pour « la santé et les usages des écrans » comme des espaces protecteurs du bien-être et de la santé émotionnelle.

Pour **Elisa STINUS**, « on a besoin d'une réponse holistique face aux diverses problématiques autour des usages du temps pendant l'enfance, qui tiennent compte des nécessités des enfants et des familles et qui ne génèrent pas d'inégalités de genre ni de classe, tout en contribuant à la santé et au bien-être. Il faut concevoir les politiques d'enfance et de la famille comme un défi public, stratégique et rentable : investir dans les premières étapes génère des bénéfices préventifs tout au long de la vie ».

Inciter les enfants à prendre le temps : une expérience de centre de loisirs en pleine nature

Clémentine GAVARINI

Actuellement, les mots que les enfants entendent le plus sont « attends » et « dépêche-toi ». Comment les enfants se construisent-ils avec ces injonctions contradictoires ? En suivant le rythme des adultes, les enfants vont plus vite, mais « est-ce vraiment gagner du temps sur le long terme ? Quand on presse l'enfant, qu'on fait à sa place pour aller plus vite, on lui enlève la capacité d'apprendre à son rythme et on empêche la résonance ».

Dans sa pratique professionnelle, l'équipe de **Clémentine GAVARINI** annonce chaque matin aux enfants : « **aujourd'hui, on va prendre le temps** ». Les adultes présents sont invités à garder leur téléphone dans leur poche. On crée ainsi une bulle imperméable à la pression, une sphère de résonance comme l'appelle Hartmut Rosa. L'important est de faire vivre une expérience sensorielle aux enfants accueillis.

Cet été, 150 enfants de quartiers sensibles ont été invités à faire leurs premiers pas dans la nature. Formés aux jeux libres, les éducateurs ont cultivé la décision des enfants, le vagabondage intellectuel, et ainsi, ont redonné le pouvoir d'agir aux enfants. Durant cette expérimentation, les enfants ont improvisé un spectacle dans lequel ils ont débattu de leur saison préférée pour finalement s'entendre sur le printemps. « **Les enfants nous ont dit "on ne part pas en vacances, mais cet été, on a appris à être en vacances"** ».

Lors d'une journée d'accueil de professionnel·les de la petite enfance à la Maison de la Nature, ceux-ci ont été invités à partager un souvenir de leur enfance dans la nature pour se reconnecter avec leurs premières émotions et cultiver ainsi la sphère de résonance. L'association SINE ne sensibilise pas à la nature en mobilisant les peurs, mais en cultivant la connaissance par le vécu. Par exemple « observer des larves, apprendre qu'il leur faut 3 ans pour devenir des libellules... et que cet état ne dure que 3 semaines » marquent durablement les esprits. « **Plus on connaît, plus on a envie de protéger. Ils apprennent aussi qu'on n'est pas des défenseurs de la Nature, mais qu'on est la Nature qui se défend** ».

Clémentine GAVARINI alerte aussi sur l'impression de ne pas avoir le temps dans notre quotidien. « **Le temps est un bien commun à protéger, il nous revient de le défendre. Quand les crises nous traversent et que les vents nous sont contraires, il s'agit d'apprendre à coopérer, à reconnaître l'unité de chaque espèce vivante, à cultiver le faire ensemble et la démocratie. À nous de soigner le temps de l'enfant, de le rendre prioritaire dans nos choix. L'enfant doit sortir et s'immerger dans la nature pour la ressentir et la réfléchir. C'est comme cela qu'on pourra changer le monde** ».

En réponse à une question portant sur les injonctions à faire toujours plus, **Clémentine GAVARINI** explique que SINE essaie de changer le système de l'intérieur, de se rendre imperméable aux pressions et de continuer à coopérer avec l'ensemble des acteurs Nature-Enfance plutôt que de les voir comme des concurrents. L'association SINE refuse aussi de répondre aux marchés publics, car l'éducation est de l'intérêt général et doit le rester, mais reste prête à coopérer et à trouver ensemble des solutions.



Le temps de l'enfant : un angle mort des politiques temporelles

Marina LAFAY, Présidente de Tempo Territorial, alerte sur le fait que le temps de l'enfant reste un angle mort des politiques temporelles. Pourtant, des données scientifiques existent, Strasbourg a ratifié la charte « Ville à hauteur d'enfant » de l'Unicef qui invite à agir et à faire émerger des projets d'aménagement et des processus qui soient mieux adaptés aux enfants. « **Cela implique de prendre en considération la parole de l'enfant et de le rendre acteur, à l'instar de Barcelone, et de nous former à ce type d'écoute. Les réseaux Tempo Territorial et Time Use Initiative considèrent de plus en plus le temps de l'enfant. C'est indispensable pour changer de paradigme** ».

Atelier 1

Prendre soin des autres : le temps de l'aidant·e, du temps à protéger

Concilier aideance, vie professionnelle et vie personnelle est un défi permanent pour les aidant·es. Cette recherche d'articulation des temps a des impacts sur leur bien-être et leur santé. Quelles solutions d'accompagnement peuvent être mises en place ?

Avec **Loïc TRABUT**, Sociologue et démographe (INED, Paris)

Alexandra SUBMANN, Éluë en charge des Affaires sociales, de la Santé et de l'Intégration (Ville de Stuttgart)

Amarantha BOURGEOIS, Directrice de l'association JADE (France)

Cindy HAMMER Responsable du secteur et en charge du pôle baluchonnage (2APA, France) et **Catherine LEMOINE**, Aide-soignante baluchonneuse

Atelier animé par **Julie MERCKLING**

Aider un proche aujourd'hui : état des lieux

Loïc TRABUT

Quand on évoque la conciliation des temps sociaux, de quels temps parlons-nous ? De quelles activités ? Qui est concerné ? Pour faire société, comment articuler les temporalités des enfants, des actifs, des personnes âgées ? Il s'agit à la fois d'articuler pour chacun des temps « reproductifs » (se nourrir, se lever, prendre soin de soi...) et des temps productifs (travailler, étudier...). En Europe où le maintien à domicile est privilégié pour des raisons économiques et pour respecter la volonté des personnes, comment répond-on à ces besoins, quand et avec quels effets sur les individus ?

Aujourd'hui, 21 % des personnes de 60 ans et plus vivant à domicile déclarent être aidées, soit 3 millions de personnes. 50 % d'entre elles sont aidées uniquement par leur famille, majoritairement les conjoints au sein du logement, puis leurs enfants qui se partagent la tâche selon leurs disponibilités temporelles. Ces derniers ont majoritairement entre 50 et 60 ans. Ils sont encore en activité et apportent de l'aide à leurs parents.

Cependant, l'un comme l'autre répondent à des besoins dont la temporalité est importante. En effet, la grande majorité des activités nécessaires à la continuation de la vie dans nos sociétés sont synchronisées. En moyenne, on mange trois

fois par jour à des heures communes, on se lave le matin ou le soir à des heures communes, et lorsqu'on est en activité on travaille la matinée et l'après-midi, etc. Comment alors concilier, en particulier sur plusieurs lieux, les temporalités des aidants et des aidés ? Comment garantir une réponse individualisée à chacun·e qui permette de maintenir cette synchronicité ? Dans la situation où les enfants aidants doivent apporter de l'aide au quotidien, les temps reproductifs des uns se superposent aux temps reproductifs des autres : l'articulation des temps sociaux paraît alors impossible sauf à dégrader les temps de l'aidé, de l'aidant ou des deux, à désynchroniser leurs temps sociaux ou à collectiviser la prise en charge.

Le programme de soutien aux aidant-es « celui qui soigne est renforcé »

Alexandra SUßMANN

Le programme de soutien aux aidant-es de la Ville de Stuttgart repose sur des principes clairs : **« nous faisons en sorte que les aidant-es retrouvent du temps »** et **« l'aidance exige du temps, de l'énergie et des sacrifices personnels, mais elle est importante pour la cohésion sociale »**.

Les aidant-es peuvent bénéficier de bons de 60 euros pour pratiquer une activité culturelle, sportive, etc. Ils peuvent participer à des séminaires en ligne **« comment mieux vous occupez de vous »** visant à les aider à préserver leur propre santé. Ces séminaires favorisent également les échanges et le développement de la résilience.

Tous·tes les habitant-es de Stuttgart peuvent participer à ce programme en fournissant quelques éléments d'informations sur un formulaire en ligne ou papier. En Allemagne, cinq niveaux de dépendance sont définis en fonction de l'âge, de la mobilité, de la capacité à prendre soin de soi sans l'aide d'autrui, des capacités cognitives, etc. Il est très facile de rejoindre le programme de soutien et de renouveler chaque année sa participation. **« Ce programme est un moyen pour la ville de soutenir les aidants et de les remercier pour leurs actions »**, résume **Alexandra SUßMANN**.

Stuttgart ne réalise pas actuellement de statistiques précises sur les aidant-es, mais observe que les femmes sont plus nombreuses que les hommes. Mieux connaître les aidant-es fait toutefois partie des objectifs pour l'avenir afin de définir la stratégie de soutien la plus appropriée.

À la différence de l'Allemagne, le rôle des communes est souvent réduit en France souligne **Loïc TRABUT**, car l'aide sociale aux personnes âgées et aux personnes en situation de handicap relève des compétences des départements. On trouve néanmoins certains dispositifs comme des « cafés des aidants » ou une tarification spéciale de stationnement. **« Il est intéressant que les villes s'emparent du sujet, mais certains territoires vieillissants ne bénéficient pas de ces dispositifs »**, rappelle le sociologue.

En réponse à une forte demande de mobilité, **Marie-Anne BERTRAND**, conseillère municipale déléguée aux temporalités urbaines de la Ville d'Avignon, témoigne de la mise en place de transports à la demande pour se rendre chez le médecin par exemple. Ces transports sont pris en charge par la municipalité.

Stuttgart essaie également de lever les freins à la mobilité, grâce à un bon réseau de transports publics, la mise en place de navettes gratuites et l'aménagement de la ville (marches, trottoirs...) explique **Alexandra SUBMANN**.

Des actions mises en place pour les jeunes aidant-es

Amarantha BARCLAY

Pionnière sur le sujet des jeunes aidant-es en France, l'association JADE² a été créée en 2016 par Françoise Ellien, psychologue clinicienne et directrice d'un réseau de santé, sous l'impulsion d'une prise de conscience croissante, d'ateliers cinéma-répît en Essonne, d'expériences britanniques. L'expérience personnelle d'**Amarantha BARCLAY**, mère de quatre filles dont une atteinte d'une maladie rare, l'a amenée à s'y investir.

Les jeunes aidant-es sont des enfants et des adolescents qui apportent des soins, de l'assistance ou du soutien non rémunéré à un proche qui est en situation de handicap, qui a une maladie chronique, un problème de santé mentale ou tout autre problème de santé associé à un besoin de soins, de soutien ou de supervision. JADE s'adresse à la fois aux aidants mineurs et aux jeunes adultes aidants âgés de 18 à 25 ans.

L'association nationale JADE propose des ateliers cinéma-répît afin de permettre aux jeunes aidant-es de se retrouver, de s'exprimer et de se reposer lors des vacances scolaires. L'évaluation de ce dispositif montre une satisfaction élevée des jeunes, une augmentation de leur bien-être et un retour très positif de leurs parents. On manquait de données en France jusqu'au partenariat établi avec le programme de recherche JAID³ présenté par **Géraldine DORARD** lors de la table-ronde sur les grands défis du *Care*.

- 12 % des collégiens
- 14 % des lycéens
- 16 % des étudiants sont aidants.

Avec ces données et celles de la DRESS⁴ sur les aidant-e des personnes en situation de handicap, «**nous ne pouvons ignorer qu'il y a plus d'un million de jeunes aidants en France. Il s'agit d'un problème de santé publique énorme en raison des risques sur leur santé mentale, leur développement physique, leur vie sociale, leur scolarité, leur orientation professionnelle...**». Certains jeunes sont à la fois aidant-e, étudiant-e et salarié-e et s'efforcent d'articuler ces temps pour accompagner au mieux leur proche.

² Association nationale Jeunes Aidants Ensemble

³ Recherches sur les Jeunes AIdants

⁴ Direction de la Recherche, des études, de l'évaluation et des statistiques

Qu'est-ce qui distingue les jeunes aidant-es des autres jeunes ? **Amarantha BARCLAY** et **Géraldine DORARD** répondent qu'un jeune a plus de risque d'être aidant s'il est une fille, l'aîné-e de la fratrie, s'il parle une autre langue que le français à la maison, si un de ses parents est sans activité professionnelle, s'il a un travail en plus du lycée... Le facteur culturel et la précarité socio-économique sont des indicateurs à prendre en compte afin de comprendre plus largement les vulnérabilités.

Si les données sont importantes pour faire évoluer les politiques publiques, le sujet doit être abordé de manière systémique, d'autant plus dans un contexte où le nombre d'aidant-es et de jeunes aidant-es va augmenter avec le vieillissement de la population, la désinstitutionnalisation des enfants en situation de handicap, l'augmentation de maladies chroniques... **«Pour pouvoir vieillir à domicile, désinstitutionnaliser, etc., il faut accélérer en parallèle la reconnaissance et la valorisation du rôle d'aidant-es»**, soutient **Amarantha BARCLAY**.

Le dispositif de baluchonnage : un répit pour les aidant-es

Cindy HAMMER et **Catherine LEMOINE**

Le baluchonnage vient du Québec où le dispositif existe depuis 1999. Il consiste à apporter une solution de répit de trois à six jours permettant à l'aidant-e de s'absenter grâce à la présence d'un-e professionnel·le diplômé·e et formé·e.

«Le baluchonneur ou baluchonneuse s'installe au domicile de l'aidé afin de respecter l'organisation en place (ex. service infirmier intervenant à domicile), ses habitudes et son rythme de vie (ex. accueil de jour une fois par semaine) et d'éviter toute source d'inquiétude» précise **Cindy HAMMER**. Les principaux critères pour bénéficier du baluchonnage sont l'absence d'autre solution de répit longue durée adaptée et l'absence temporaire de l'aidant. Celui-ci doit pouvoir quitter le domicile pendant toute la période afin de vraiment bénéficier de ce répit.

Actuellement, 25 départements sont couverts par la baluchonnage et 16 structures de services d'aide à domicile sont autorisées à le proposer. L'association 2 APA a assuré 89 jours de baluchonnage depuis janvier 2024 et 344 depuis le début de l'expérimentation en 2018. Elle s'adresse à la fois aux proches de personnes âgées et de personnes en situation de handicap.

Le baluchonnage revient à environ 800-900 euros par 24 h, mais le dispositif est soutenu par la Conférence des financeurs, la caisse AG2R, la MSA et la Caisse militaire. Le reste à charge pour la famille s'élève en général à 100 euros par 24 h.

Après 6 ans d'expérimentation, le relaying de longue durée a été reconduit dans le cadre de la loi TND (Troubles du neurodéveloppement) visant à améliorer le repérage et l'accompagnement des personnes présentant des troubles du neurodéveloppement et à favoriser le répit des proches aidants. Les structures sont en attente des décrets d'application.

Pour **Catherine LEMOINE**, la nécessité du répit n'est plus à démontrer. Quand la professionnelle intervient à domicile, c'est toujours après une enquête sur l'état de santé, les habitudes de vie et les difficultés de l'aidé. La professionnelle a rencontré l'aidé et l'aidant en amont. Tous décident si le baluchonnage peut avoir lieu ou pas. **« Cette préparation est essentielle, car il faut une grande confiance pour laisser un proche et son domicile au baluchonneur »**. Le premier jour du baluchonnage, l'aidant reste encore deux heures en présence de la professionnelle pour passer le relais en douceur. Puis, pendant trois à six jours, 24 h/24, Catherine Lemoine assure les tâches de l'aidant. Cela peut paraître long, mais la professionnelle adopte les stratégies de l'aidant, comme prendre du repos quand cela est possible, et évite la surcharge, car elle sait que le baluchonnage a une fin.

Les retours des professionnelles sont très positifs : **« elles ne voudraient faire que ça, car enfin, elles peuvent prendre le temps d'aider et d'exercer leurs savoir-faire. C'est extrêmement gratifiant »**. Pour l'aidé ayant souvent conscience de représenter une charge pour sa famille, le baluchonnage est également un répit. Il peut entraîner aussi des répercussions à plus long terme, parce qu'un baluchonnage réussi peut donner un regain d'énergie à toute une famille, qu'un regard extérieur peut donner des idées d'amélioration, par exemple en termes d'ergonomie, de sécurité, etc. Ces retours sont notés dans un « journal d'accompagnement ».

Loïc TRABUT invite à la réflexion : est-ce que ce dispositif est destiné à toucher plus de monde ? Le modèle semble difficile à développer massivement, car il implique que **« les professionnelles quittent leur vie et leur propre famille 3 à 6 jours »** et soient disponibles 24 h/24.

Le baluchonnage ne convient pas en effet à toutes les professionnelles, précise **Cindy HAMMER**. C'est pourquoi il est organisé sur la base du volontariat et du strict cahier des charges de Baluchon France.

Pour **Amarantha BARCLAY**, le baluchonnage ne convient pas à toutes les situations, d'où **« l'importance de développer des politiques publiques de soutien permettant aux aidants de continuer à travailler et de concilier travail et aide »**.

Restitution des post-its de l'atelier

Dans le cadre de l'atelier, les participant·es ont été invités à écrire sur des post-its ce qu'ils ont appris, le message qu'ils souhaitent faire passer (au niveau européen ou autre) ou la phrase à retenir de cet atelier. Voici une sélection de ce qui a été produit :

- On parle de « Work / life Balance », « Conciliation temps pro / perso ». Je parlerai de trouver un « Équilibre vie pro / perso / aidant »
- Comment valoriser le temps de l'aidant comme temps de travail ?
- Avoir une approche holistique pour accompagner, soutenir les aidants.
- Entendre le point de vue des aidé·es aussi
- Je repars avec le Baluchonnage comme une solution.
- *Idea : the involve community, helping people developing friendship networks, due to allow children being with other children and share care between families.* [Idée : impliquer la communauté, aider les gens à développer des réseaux d'amitié, permettre aux enfants d'être avec d'autres enfants et partager les soins entre les familles.]
- Prendre soin de soi, souffler, prendre du répit pour prendre soin des autres.
- *Important : Time for care must be an argument in European politics. In every country, the laws are different. Care for children is a RIGHT.* [Important : Le temps des soins doit être un argument dans la politique européenne. Dans chaque pays, les lois sont différentes. Les soins aux enfants sont un DROIT.]
- Concilier temps de travail et aide : télétravail et aménagement du temps de l'emploi.
- *On what does the definition of carer lay ? Is it on hours per day ? Is it on indispensability ? On intimacy ? On the family link ?* [Sur quoi repose la définition de l'aidant ? Sur le nombre d'heures par jour ? Sur l'indispensabilité ? Sur l'intimité ? Sur le lien familial ?]
- *We need different types of solutions : public policies, private initiatives to face the huge variety of needs linked to care giving.* [Nous avons besoin de différents types de solutions : politiques publiques, initiatives privées pour faire face à la grande variété de besoins liés à la prise en charge des personnes dépendantes.]
- *There is no single answer to the need for care.* [Il n'y a pas de réponse unique au besoin de soins]

- *To adapt informal carer's programs to life cycle, including young carers.* [Adapter les programmes pour les aidants informels au cycle de vie, y compris pour les jeunes aidants]
- *The concept of 2APA is very interesting especially for aging populations.* [Le concept de 2APA est très intéressant, en particulier pour les populations vieillissantes.]
- *My message to the EP : to tackle care we need to recognize its importance and approach it from a time-based holistic perspective.* [Mon message au parlementaires européens : pour s'attaquer au problème des soins, nous devons reconnaître leur importance et les aborder dans une perspective holistique basée sur le temps.]
- *What have I learned : the complexity and diversity of situations for those who care and potential different answers to support it.* [Ce que j'ai appris : la complexité et la diversité des situations pour les personnes qui s'occupent d'eux et les différentes réponses possibles pour les soutenir.]
- Je suis aidante senior. Cet atelier m'a beaucoup intéressée et j'y ai découvert l'existence du baluchonnage auquel je compte bien faire appel. Un grand merci aux intervenant-es.
- Vraie découverte que les travaux sur les jeunes aidants
- Prendre en compte les jeunes aidants qui sont sous les radars
- Complexité du sujet qui doit inclure tous les acteurs
- Individualiser la réponse / les réponses apportées aux aidants.
- Valorisation de l'aidance. Articulation nécessaire des différents rythmes pour faire société. Rôle clé de l'aidance dans la cohésion sociale.
- Intersectionnalité à prendre en compte pour définir besoins des aidant-es
- La question particulière de l'aide au long cours (notamment pour les parents d'enfants en situation d'handicap)
- *Suggest in public debate the promotion of « the day off » or the « day for family » or « the day of disconnection ».* Proposer dans le débat public la promotion du « jour de congé » ou du « jour pour la famille » ou du « jour de déconnexion ».

Atelier 2

Prendre soin de soi : retrouver des temps libérés

La notion de temps libre éclaire les inégalités sociales et de genre. Mettre les politiques temporelles au service des populations fragiles, c'est réfléchir l'articulation des temps en fonction de leurs besoins. Les nouvelles organisations du travail et les dispositifs d'aide permettent-ils de réduire ces inégalités et d'accompagner les aidant-es ?

Avec **Jeanne GANAULT**, Docteure en sociologie (ENS, Paris)

Catherine COX, Association Family Carers Ireland (Irlande)

Anne-Marie HUCKEL, Chargée de mission Évaluation des politiques publiques (Eurométropole de Strasbourg)

Corinne HOOGE, Chargée de mission Évaluation des politiques publiques (Métropole de Lyon)

Olivia BARREAU, Directrice de l'association Moi et mes enfants (Paris)

Atelier animé par **Véronique FRANCK-MANFRÉDO**

L'autonomie temporelle des salarié·es et leurs emplois du temps au quotidien

Jeanne GANAULT

Jeanne GANAULT a travaillé sur l'autonomie temporelle des salarié·es c'est-à-dire l'ensemble des libertés dont ils disposent pour organiser leur temps de travail rémunéré. Qui dispose de quelles marges de manœuvre ? Comment sont-elles utilisées ? Ces questions l'ont très vite conduite à s'intéresser aux temps de la sphère privée, aux inégalités de genre et à l'articulation des temps sociaux.

À partir de données, notamment issues des enquêtes Emploi du temps de l'Insee et Conditions de travail de la Dares, on observe plusieurs formes d'inégalités femmes-hommes.

Les hommes sont en moyenne plus autonomes que les femmes dans leur travail et disposent de plus de marges de manœuvre. Les femmes peuvent davantage que les hommes gagner en autonomie à la suite d'une naissance, mais sans pour autant rattraper les inégalités initiales.

Lorsque les hommes et les femmes disposent du même degré d'autonomie, ils ne l'utilisent pas de la même manière. Les hommes les plus autonomes ont le temps de travail rémunéré le plus long, ce qui est cohérent avec les résultats internationaux sur l'allongement du temps de travail des plus diplômés depuis les années 1960.

À l'inverse, les femmes les plus autonomes ne travaillent pas significativement plus longtemps que des femmes plus contraintes sur le temps de travail rémunéré, mais consacrent plus de temps au travail domestique et ce, d'autant plus qu'elles ont des enfants.

À situation professionnelle et familiale équivalente, la durée moyenne de travail rémunéré des hommes très autonomes est de 6 h 45 par jour, contre 5 h 19 pour les femmes. Pour les pères très autonomes, elle s'élève à presque 7 h. Pour les mères très autonomes, elle se réduit à presque 5 h. La différence s'élève à presque 1 h 50 pour les parents et à 1 h 30 en moyenne. Ces chiffres proviennent de l'enquête Emploi du temps qui demande aux enquêtés de remplir quotidiennement un carnet d'activités.

En ce qui concerne le travail domestique, les mères très autonomes y consacrent en moyenne 2 h 30 par jour, contre 1 h 18 pour les pères. Cet écart se réduit quand on considère les pères et mères très contraints au travail. L'autonomie va exacerber l'écart entre les hommes et les femmes, voire les pères et les mères.

Ces résultats nous montrent que l'usage de l'autonomie temporelle va refléter et creuser les inégalités de genre. Ces inégalités s'inscrivent dans une culture forte du travailleur idéal masculin : entièrement dévoué à la sphère professionnelle, il s'adonne à de longues journées de travail et tire une reconnaissance sociale de son statut de travailleur acharné. Cet idéal est véhiculé par des environnements de travail au sein desquels l'autonomie peut se voir accorder en échange d'une loyauté. Si bien qu'à l'encontre du présumé qui penserait qu'accorder davantage d'autonomie aux individus les conduirait à privilégier des temps de loisirs, à se préserver des temps pour soi, on observe au contraire que cette autonomie conduit à une forme d'auto-aliénation dans le travail rémunéré pour les hommes. Implicitement, le surinvestissement dans le travail rémunéré dépend d'une partenaire à la maison qui a la charge du travail domestique et parental. Pour les femmes, c'est l'assignation à la sphère domestique qui se reflète à travers leur usage de l'autonomie temporelle.

Qu'advient-il du temps libéré ? On observe encore des inégalités de genre qui s'imbriquent avec des inégalités de classe. Parmi les travailleurs très autonomes, largement diplômés et occupant des professions socialement valorisées, les femmes semblent subir une triple injonction : surinvestir le travail rémunéré pour adhérer aux normes véhiculées dans les environnements de travail, assurer les tâches domestiques et parentales qui leur incombent et viser un équilibre qui préserverait des temps de loisirs « de qualité » comme une enquêtée le dit. Lorsqu'elles s'adonnent davantage au travail rémunéré qu'aux autres sphères, elles peuvent recevoir des reproches de

leurs proches, des jugements de leurs collègues. Lorsqu'elles raccourcissent une journée de travail pour raisons familiales, elles reçoivent également des reproches dans leur sphère professionnelle. Le temps de loisirs qu'elles parviennent à se dégager peut servir de signal d'une bonne maîtrise de son temps, à condition qu'il soit limité.

On n'observe pas ces mêmes injonctions chez les hommes, avant tout jugés à l'aune de leur investissement professionnel.

Parmi les travailleurs les plus contraints, peu ou pas qualifiés et occupant des professions socialement dévalorisées, les femmes sont encore moins autonomes que les hommes et assument la plus grande part du travail domestique. Pour ces profils, la pénibilité du travail impacte la qualité du temps libre. Les conditions de travail pénibles sont aggravées par l'intensité du travail domestique, avec des conséquences sur leur santé comme le montrent les travaux de Christelle Avril, Pascal Marichalar et Thomas Coutrot.

Une étude comparative montre que la répartition du travail rémunéré au sein des couples hétérosexuels est plus inégalitaire en Allemagne où le temps partiel des femmes prédomine, y compris pour les plus diplômés. En Allemagne, les écarts face au travail domestique sont exacerbés par rapport à la France, où les 35 heures et l'extension des horaires d'ouverture des écoles par rapport à l'Allemagne encouragent les femmes à travailler à temps plein. Mais ces mesures ne suffisent pas tant que les normes et attentes à l'égard des femmes et des hommes continuent d'être différentes et de façonner des inégalités de genre en termes d'usages de temps et de parcours professionnels.

Le dispositif Caring employers en faveur de l'aménagement du temps de travail des aidant-es

Catherine COX

En Irlande, il y a :

- 500 000 aidants familiaux,
- 61 % sont des femmes
- 39 % des hommes.

Les aidant-es s'occupent principalement de leur enfant (61 %) et de leur parent ou beau-parent (27 %). 54 % des aidant-es familiaux exercent un travail rémunéré et cumulent donc ces activités. Trois types d'allocations existent :

- l'allocation pour les aidant-es de 2000 euros/an (133 000 familles),
- l'allocation de garde de 260 euros/semaine (97 000 familles)
- l'allocation pour les personnes devant prendre un temps partiel de 248 euros/semaine pendant 2 ans pour compenser la perte de gains (4000 bénéficiaires).

Ces allocations sont davantage perçues par les femmes.

Cela reflète les différences entre les aides apportées. La contribution des hommes relève plus souvent d'un soutien pratique et ponctuel comme l'aide à la mobilité, le bricolage, etc. Les femmes sont nettement plus susceptibles de fournir des soins exigeants et quotidiens (toilette, habillage...) que les hommes et donc de réduire leur temps de travail rémunéré.

C'est pourquoi Family Carers Ireland mène un travail auprès des employeurs pour leur expliquer la complexité de la situation et encourager le maintien dans l'emploi grâce à des aménagements. « **Nous essayons de changer le paradigme : plutôt que de voir le Care comme un problème, l'envisager comme un avantage** », explique **Catherine COX**. Ce programme consiste à échanger avec les employeurs, à analyser la situation, à former et à conseiller les dirigeants, les ressources humaines, voire les collègues, pour concilier le travail rémunéré et le Care. Family Carers Ireland peut aussi assister l'employeur et le salarié à trouver la meilleure option. L'association propose également une newsletter et des podcasts afin de toucher davantage d'employeurs et organise des forums à destination des aidant-es afin qu'ils puissent se rencontrer et échanger.

Le programme de Family Carers Ireland contribue à améliorer la reconnaissance des aidant-es. Les employeurs l'ayant suivi reçoivent une certification et s'engagent à des aménagements concrets du temps de travail (5 à 10 jours de congés payés à leurs salarié-es-aidant-es). « **Des pionniers se sont déjà engagés (Bank of Ireland, Tesco Ireland, Irish life, Lidl, HSBC, etc.) et ont amorcé le changement** » conclue **Catherine COX**.

Jeanne GANAULT explique que les aides apportées sont aussi très genrées en France. L'enquête CARE montre que si les filles et fils aident leurs parents, les belles-filles prennent davantage soin de leurs beaux-parents que les gendres. Cela joue sur les carrières, en particulier dans le cas où les femmes s'occupent à la fois de leurs enfants et de leurs parents.

La semaine en 4 jours : retours d'expérimentation de deux métropoles

Anne-Marie HUCKEL et Corinne HOOGE

L'EXPÉRIMENTATION

L'expérimentation de la semaine en 4 jours à l'Eurométropole de Strasbourg vient juste de s'achever. Sur les 6500 agents de la collectivité, 3300 pouvaient choisir une formule de temps de travail parmi les cinq proposées, dont la semaine de 35 heures en 4 jours. 64 agents ont souhaité expérimenter la semaine en 4 jours.

La Métropole de Lyon a expérimenté pendant un an la semaine en 4 jours à partir de septembre 2023 dans une vingtaine de directions volontaires. Depuis, le dispositif est déployé progressivement et sera ouvert à partir de janvier 2025

aux 5500 agents éligibles, c'est-à-dire non soumis à d'autres rythmes et sujétions particulières (horaires 2x8 ou 3x8, ou emplois postés).

Au 1^{er} janvier 2025, entre 700 et 800 agents devraient adopter la semaine en 4 jours. La Métropole de Lyon s'est lancée dans cette évolution de l'organisation du travail dans le cadre de sa politique de responsabilité sociétale de l'employeur et préventions et de son programme RH égalité femmes-hommes, qui visent à améliorer la qualité de vie au travail. L'autre objectif du projet était de renforcer l'attractivité de la collectivité. Durant la phase d'expérimentation, 315 agents sur les 1100 éligibles ont franchi le pas et expérimenté sur tout ou partie de la période proposée.

QUI A ACCÈS À CE TEMPS LIBÉRÉ ?

Pour l'Eurométropole de Strasbourg, il s'agit en majorité de femmes (61 %), en particulier âgées de 50 à 59 ans, qui ne sont donc pas dans la situation de s'occuper d'enfants en bas âge. C'est à partir de 45 ans que la semaine en 4 jours devient la plus attractive. Cette organisation a aussi permis à des agents à temps partiel de revenir à temps complet. Cela concerne 16 % des expérimentateurs, dont quelques hommes.

Pour la Métropole de Lyon, la répartition femmes-hommes était sensiblement la même que celle des collectifs de travail : 73 % des femmes, 27 % d'hommes. Elle s'explique par la forte représentation des femmes dans les services éligibles, tels que les services administratifs, sociaux et médico-sociaux. Les jeunes, sans contraintes familiales, et les agents plus âgés ayant des enfants autonomes sont les plus représentés dans l'expérimentation. En revanche, les femmes et les hommes ayant des enfants en bas âge sont moins représentés.

Les agents de la catégorie A, c'est-à-dire les cadres, ont majoritairement plébiscité la semaine en 4 jours. Ils représentent environ 60 % des expérimentateurs, contre 21 % d'agents de catégorie B et 19 % de catégorie C. Des entretiens avec des non-expérimentateurs de catégorie C montrent qu'ils se sont organisés pour des journées de 7 h 45 et qu'ils préfèrent le télétravail plutôt que des journées plus intenses. Finalement, ce sont les personnes qui avaient déjà des journées de travail intenses qui se sont positionnées sur cette organisation en 4 jours.

Les agents de catégorie A sont également majoritaires dans l'expérimentation de l'Eurométropole de Strasbourg, mais la catégorie C est également très représentée (33 %). Comme à Lyon, la charge de travail très importante avec des volumes horaires régulièrement et mensuellement écrêtés ont été l'une des motivations phare pour opter pour la semaine en 4 jours.

À propos de la forte représentation des cadres dans les expérimentations, Jeanne Ganault fait le parallèle avec la mise en place des 35 heures : les cadres n'ont pas réduit leur temps de travail journalier, mais ont profité de davantage de RTT.

QUELS USAGES DU TEMPS LIBÉRÉ ?

Pour travailler sur 4 jours ou 4,5 jours, quatre scénarios ont été proposés aux agents de la Métropole de Lyon. Le vendredi a été majoritairement privilégié pour avoir des week-ends prolongés. Le deuxième jour plébiscité est le mercredi, en particulier par les femmes.

Les agents de l'Eurométropole de Strasbourg ont également plébiscité le vendredi, les femmes comme les hommes, puis le mercredi, très largement choisi par les femmes. La situation familiale et les tranches d'âge sont déterminantes dans le choix de la semaine en 4 jours et du jour libéré. Les agents les plus âgés souhaitent prendre du temps pour eux-mêmes ou pour s'occuper de leurs aînés. Les plus jeunes souhaitent bénéficier de week-ends prolongés.

Près de 90 % des expérimentateurs de la semaine en 4 jours de la Métropole de Lyon sont satisfaits et souhaitent adopter cette organisation. Et pendant ce temps libéré, ils ont réalisé ce qu'ils avaient envisagé, c'est-à-dire d'abord la logistique du quotidien, pour retrouver du temps de qualité le week-end. Les femmes et les hommes semblent consacrer autant de temps à la gestion de ces tâches durant leur journée non travaillée. Viennent ensuite pour toutes et tous : se reposer, prendre du temps pour soi, puis pratiquer des loisirs, partir en week-end...

Les agents de l'Eurométropole de Strasbourg souhaitent aussi poursuivre la semaine en 4 jours. Ils témoignent que cette organisation génère moins de stress et plus de temps pour les autres. Ces retours restent à vérifier dans la durée.

Répondant à une question sur les usages du temps libéré et l'opportunité de s'engager par exemple dans une association, Anne-Marie Huckel explique que les expérimentateurs ont très peu fait ce choix. « **Le temps libéré est avant tout pour soi et ses proches** ». Sur 64 personnes, seule une personne s'est engagée dans une association, deux autres en ont le projet, mais s'occupent encore beaucoup de leurs petits-enfants. Corinne Hooge ajoute que l'engagement bénévole représente environ 15% de l'activité des expérimentateurs de la Métropole de Lyon, un peu plus pour les hommes.

Un tiers-lieu prenant soin de l'équilibre des temps de vie

Olivia BARREAU,

Créée en 2017, l'association Moi et mes enfants accompagne les chef·fe·s de familles monoparentales et les aide à traverser leurs épreuves. Les familles monoparentales représentent un quart des familles et un tiers d'entre elles vivent en-dessous du seuil de pauvreté. Il leur est très difficile d'équilibrer leurs temps de vie. Pour pouvoir articuler le temps de travail, le temps familial, le temps des loisirs, etc., l'association Moi et mes enfants et la Fédération des familles monoparentales

ont calculé qu'il faudrait des journées de 40 heures!

Comment alléger cette charge ? L'association propose diverses solutions pour redonner du temps aux chef-fe-s de familles : des tiers-lieux ouverts à tous pour trouver un peu de répit, de solidarité et d'entraide, des événements et ateliers pour développer le pouvoir d'agir, l'accompagnement au bien-être et l'épanouissement. Ces tiers-lieux situés à Paris sont pensés comme des maisons : les enfants sont accueillis dans leur propre espace, et les parents peuvent suivre une formation, échanger entre eux ou encore prendre soin d'eux.

Ces solutions sont d'autant plus importantes que les chef-fe-s de familles monoparentales, très majoritairement des femmes, cumulent souvent les difficultés : être mère et aidante, travailler en horaires décalés et/ou non flexibles, avec pas ou peu d'évolution professionnelle possible, être mal-logé, manquer de moyens pour recourir à des gardes d'enfants... « **Pour libérer du temps, il faut aussi de l'argent** », souligne **Olivia BARREAU**.

Jeanne GANAULT rappelle qu'en cas de séparation, de nombreuses femmes voient leur niveau de vie baisser et basculent dans la pauvreté.

Olivia BARREAU précise que les tiers-lieux et les activités proposées évoluent en permanence pour s'adapter aux chef-fe-s de famille monoparentale et avoir le plus d'impact possible. Par exemple, des tables-rondes sont proposées pour aborder des sujets variés allant de l'estime de soi aux questions financières. Il y a beaucoup de partage d'expériences, d'entraide et de trocs de compétences entre les parents.

En Irlande, des *safe places* existent également pour aider les parents, explique **Catherine COX**. Family Carers Ireland sensibilise les employeurs à créer de tels espaces dans l'entreprise.

Pour finir, **Patrick VASSALLO**, Président délégué de Tempo Territorial, appelle à une réflexion plus générale : comment réinventer du collectif pour ne pas laisser chacun face à ses problèmes ? Comment articuler responsabilité individuelle et responsabilité collective ?

Restitution des post-its de l'atelier 2

Dans le cadre de l'atelier, les participant-e-s ont été invités à écrire sur des post-its ce qu'ils ont appris, quel est le message qu'ils souhaitent faire passer (au niveau européen ou autre) ou quelle phrase retenir de cet atelier. Voici une sélection de ce qui a été produit :

- Pas le même temps de travail sur la journée selon la pénibilité du travail, pénibilité physique mais aussi relationnelle
- *Importance of involving men in caring*. [Importance d'impliquer les hommes dans les soins]

- Changer la culture du travail et du genre
- Légiférer des temps de travail équitable : pénibilité, personnes en charge, maladie ...
- *Overcoming gender roles and stereotype.*
[Surmonter les rôles et les stéréotypes liés au genre]
- Impulse the Catalan program « Time to Care » around Europe.
[Impulser le programme catalan « Time to Care » en Europe]
- Aider les structures d'aide déjà existantes ou futures en arrêtant de demander autant administrativement et en termes de demande de fonds. Beaucoup de structures ne voient pas le jour à cause du travail ardu.
- Interdire les réseaux sociaux aux -16 ans pour préserver le temps des enfants
- Être vigilant·e à ce que « plus de temps pour soi » ne soit pas un repli sur soi et sur sa famille ! Pour des temps collectifs
- Réduire le temps de travail : moins travailler, moins produire, décélérer et changer de modèle collectif et sociétal.
- Partager le *Care* collectivement
- Garder des budgets conséquents sur les politiques d'innovation, liés au temps ...
- Allouer du temps, c'est décider. Décider = choix de société, choix politiques. Le changement ne peut se faire que s'il y a une volonté politique
- Impliquer des employeurs publics et privés dans l'organisation de temps d'échanges sur l'articulation souhaitée vie professionnelle / vie personnelle
- Chercher des réponses politiques et institutionnelles plutôt qu'individuelles
- Instituer un droit au temps, à prendre soin pour une population cible, particulièrement fragilisée : les très jeunes aidants pour leur parcours de vie (trajectoire soudain), les familles monoparentales.
- Favoriser la « resynchronisation des individus »
- Multiplier les espaces d'échange, d'entraide, de travail et de réflexion partagés.
- Réduction du temps de travail = 32h

- Label pour entreprises / collectivités qui promeuvent le *care* sous toutes les formes
- Initiative européenne de limitation du temps d'écran pour les enfants ... et pour les adultes.
- Instaurer au moins une journée sans e-mails par an par entreprise.
- Propose public financing for projects such as Jeanne's, providing havens for single parents. [Proposer un financement public pour des projets tels que celui de Jeanne, qui offre un refuge aux parents isolés.]
- *Daily work-time reduction (from 8h to 5h), instead of a compressed 4-day week. A better distribution on care if based on questioning gender roles.* [La réduction du temps de travail quotidien (de 8h à 5h), au lieu d'une semaine comprimée de 4 jours. Une meilleure répartition des soins si elle est basée sur la remise en question des rôles de genre.]
- *More approaches on care commoring e.g neighborhood-based care (in superblocs).* [Plus d'approches sur la coordination des soins, par exemple les soins de proximité (dans les super blocs).]
- *Finding solutions that « solve » and go beyond flexibility to enable systemic changes rathr than individual adjustments.* [Trouver des solutions qui « résolvent » et vont au-delà de la flexibilité pour permettre des changements systémiques plutôt que des ajustements individuels.]
- *Develop an European strategy for Time and Care, including finance for local supporting carers.* [Développer une stratégie européenne pour le temps et les soins, y compris le financement de l'aide locale aux aidants.]
- *Extend the reduction of laboral journey to 35h/week on the rest of countries of EU.* [Étendre la réduction du temps de travail à 35h/semaine au reste des pays de l'UE.]
- Une (meilleure) prise en compte des aidants en milieu professionnel est une nécessité.
- Changement de terminologie sur « le travail » = parler d'activités pour intégrer bénévolat, loisirs, *care*, citoyenneté, etc.
- Espaces de co-apprentissage : ateliers parents/enfants/grands parents/enfants (musée - sports ...). Congés de co-parentalité, à égalité F/H
- Moyens à sécuriser pour mise à disposition de salles / véritable tiers-lieux (sans obligation de consommation) auprès des habitants dans nos territoires (ex : lieu pour groupes de parole, pour proposer ateliers aux autres habitants) par collectivités.

- Besoin de temps, structures d'échanges des acteurs, chercheurs, citoyens intéressés ou impliqués dans la chronotopie, les politiques temporelles, besoin de moyens
- Habitat partagé / collectif (pour mères et familles monoparentales, pour les aînés dépendants ...)
- Service public d'aide à domicile (pour tous les âges et les situations) : meilleur accompagnement, meilleures conditions de travail, répit accessible.
- Service public de la petite enfance
- Un congé parental de 3 ans rémunéré à 80% du salaire initial
- Créer des crèches au sein des entreprises pour faciliter les modes de garde et réduire les contraintes des parents. L'entreprise ferme à 18h, la crèche à 18h15 : même en retard, pas de stress car l'enfant est en sécurité.
- *Always consider different aspects while implementing perspective, how each person has different needs and issues to consider, to manage their time, cultural aspects, etc. [Il faut toujours tenir compte de différents aspects, de la manière dont chaque personne a des besoins et des problèmes différents, de la gestion de son temps, des aspects culturels, etc.]*
- Aider les structures d'aide déjà existantes ou futures en arrêtant de suivre des process administratifs complexes. Beaucoup de structures ne voient pas le jour à cause travail ardu.
- Dans le droit au temps, le temps au soin des autres est peu ou mal valorisé. Dans l'aide aux aidants ou aux jeunes, ces politiques publiques n'ont pas de budget sécurisé et sont considérées comme en « plus ». Des moyens sanctuarisés sont donc nécessaires !
- Que le Parlement européen exige de la commission européenne de mettre en place des actions pour rendre le « Droit au temps » concret.
- Former les services Ressources Humaines à la problématique des proches aidants et aux solutions existantes ou à créer.
- *For the unofficial caregivers : create a public campaign which helps them to understand that is their rights to ask help to the society. Is their responsibility taking care of their parents but it's also their right to enjoy the life ?*
[Pour les aidants non officiels : créer une campagne publique qui les aide à comprendre qu'ils ont le droit de demander de l'aide à la société. Leur responsabilité est de s'occuper de leurs parents, mais c'est aussi leur droit de profiter de la vie.]

Paroles croisées

L'Europe peut-elle soigner le droit au temps ?

L'évolution démographique en Europe transforme les solidarités et les systèmes de soins. Que ce soit par choix ou par contrainte, les aidant-es deviennent des acteurs essentiels de la santé publique. Cette situation questionne des enjeux sociétaux comme l'égalité hommes-femmes, l'organisation du temps de travail et l'économie. Au-delà de ces dimensions, et parce que le temps est une ressource-clé pour combattre les discriminations sociales et favoriser l'accès aux droits fondamentaux, se pose la question essentielle de garantir un droit au temps pour tous.

Avec **Hélène ROSSINOT**, Médecin de santé publique et auteure de « Aidants, ces invisibles » 2019

Fanny DE COSTER, Membre de la direction confédérale en charge de la commission « femmes/mixité » (CGT)

Rachel BRISHOUAL, Secrétaire nationale en charge des questions européennes et internationales (UNSA), membre du CESE (comité économique et social européen)

Ulrich MÜCKENBERGER, Professeur juriste, politologue, expert auprès du Conseil de l'Europe

Session animée par **Julie MERCKLIN**

Mieux connaître et reconnaître les aidant-es

Hélène ROSSINOT

Dans beaucoup de pays européens (Grèce, Roumanie, Pays Baltes), les aidant-es n'existent pas dans la loi. Dans certains pays, comme la France, on définit les aidant-es comme des personnes accompagnant des personnes âgées ou des personnes en situation de handicap, mais on oublie celle et ceux accompagnant des personnes atteintes de maladies chroniques.

Avant même de parler de droit au temps des aidant-es, la première urgence pour l'Europe est de reconnaître les aidant-es. Sans cette reconnaissance légale, on ne pourra pas développer les droits des aidant-es, une meilleure reconnaissance dans le droit du travail, etc. Il faut aussi s'attaquer au regard que la société porte sur les aidant-es. L'image de la femme qui aide ses parents vieillissants prédomine et on oublie les jeunes aidants et les aidants très âgés. Comment soutenir davantage les aidant-es ?

Hélène ROSSINOT distingue trois angles :

- les droits (ex. congé proche aidant digne de ce nom),
- la formation des professionnel·e·s de santé
- le monde du travail.

Dans 5 ans, on estime qu'un quart des salariés seront aidants.

Ce cumul est extrêmement difficile et a un impact sur l'économie et les entreprises. Aux États-Unis, l'absence de soutien des salariés aidants coûterait aux entreprises entre 17 et 30 milliards de dollars par an en raison de l'absentéisme, du turnover, etc., sans compter les impacts sur les aidants eux-mêmes en termes de santé, de précarité, etc. La question concerne tous les employeurs, privés et publics. Il est aussi très important de changer notre regard sur les aidant·es. Ceux-ci développent beaucoup de compétences ayant une valeur sur le marché du travail et transférables, comme l'écoute, la négociation, la persévérance, l'organisation, etc.

Réunir les conditions pour que l'aidance soit un choix

Fanny DE COSTER

Les réflexions sur les aidant·es font écho pour partie à l'analyse de la CGT : **« un système basé sur les proches aidant·es n'est pas viable dans le contexte du vieillissement de la population et de la baisse de la natalité. Ce qui reposait sur l'individu n'est pas viable »**. Pour la CGT, l'Europe doit prendre en charge un investissement conséquent pour « socialiser » les tâches d'aidant·es que l'on a reléguées à la famille, aux individus et en particulier aux femmes. Il s'agit de rebasculer ce travail informel dans l'économie réelle, via le salariat et un investissement important dans les métiers du soin et du lien. **« Ainsi, l'aide serait un vrai choix et non une tâche imposée par le système »**.

La CGT estime également qu'il faut réduire le temps de travail, pour tous, à une semaine de 4 jours de 32 h, pour ne pas assigner les femmes aux tâches d'aidance et aux tâches domestiques. **« Il ne s'agit pas de donner du temps aux aidants, principalement des femmes, car cela reviendrait à éloigner les femmes du milieu du travail. Si on diminue le temps de travail de toutes et tous, on parviendra à une répartition plus équilibrée des tâches domestiques et des fonctions d'aidantes et aidants et à avoir du temps pour soi »**.

Soutenir l'autonomie, soutenir les aidant·es

Rachel BRISHOUAL

L'UNSA s'occupe des travailleurs, professionnels et non professionnels. Il y a parmi eux de nombreux aidant·es qui assurent un service de soins non rémunéré. Celui-ci est un rouage essentiel du système de soins, qui sera encore plus

difficile à mettre en œuvre demain en raison du vieillissement de la population. En France, le nombre de personnes âgées de plus de 85 ans augmentera de 58 % en 10 ans et les plus de 65 ans seront plus nombreux que les moins de 15 ans. Ce service informel est un facteur d'inégalités et de pauvreté, en particulier pour les femmes qui en assurent la majorité.

L'UNSA a porté un avis au CESE français sur le soutien à l'autonomie. En France, le recours au congé de proche aidant et au congé de solidarité familiale est très faible. Plusieurs freins peuvent l'expliquer : la méconnaissance de ces dispositifs et de ses droits en général, la perte de revenus, l'impact sur la carrière, la perte de droits à la retraite, l'organisation pratique à mettre en œuvre... Entre septembre 2020 et février 2022, il n'y a eu que 6626 attributions d'allocations journalières de proche aidant et 535 allocations journalières d'accompagnement de personne en fin de vie. Or, 270 000 salariés pourraient y prétendre.

Hélène ROSSINOT ajoute que le congé de proche aidant n'est pas adapté aux situations rencontrées par les familles, car sa durée avec indemnités (à hauteur du SMIC) n'est que de 3 mois. Il est reconductible, mais sans indemnités. En outre, il n'est destiné qu'aux aidants de personnes âgées ayant déjà fait des demandes d'aide ou de personnes en situation de handicap ayant au moins 80 % d'invalidité. Quant au congé de solidarité familiale, il prévoit une allocation journalière d'accompagnement d'une personne en fin de vie pendant 21 jours seulement et que si la personne vit chez l'aidant.

Allouer du temps à l'aidance

Ulrich MÜCKENBERGER

Le droit au temps est né en 2010 au Conseil de l'Europe (instance consultative de 47 membres). En tant qu'expert, **Ulrich MÜCKENBERGER** y a présenté un texte qui a été adopté par la chambre des pouvoirs locaux. Il souhaiterait qu'il entre dans la législation européenne, même si « **le droit au temps ne va pas résoudre nos problèmes : l'accélération, la perte de résonance, le manque de reconnaissance des aidant-es, etc. Pour la loi, le temps reste une question privée** ».

Faire reconnaître le droit au temps par la loi n'est pas simple. Il faut commencer par faire reconnaître sa valeur marchande. Le droit au temps est un droit objectif, c'est-à-dire commun à chacun : le temps doit être considéré par tous comme une valeur. Cela impliquerait de mettre en place des bureaux de gestion du temps, l'accompagnement des enfants, etc. « **Tout cela se trouve dans la résolution du Conseil de l'Europe et n'a pas encore été discuté malheureusement par l'Union européenne** ». Actuellement, le temps de travail désigne le temps de travail rémunéré, et ne prend pas en compte le temps consacré au Care. La reconnaissance de ce travail non professionnel serait une ouverture vers l'accession au droit au temps.

Pour **Ulrich MÜCKENBERGER**, le droit au temps doit aussi prendre en compte le genre et conduire à réorganiser la répartition du travail rémunéré et non rémunéré entre les genres afin de tendre vers l'égalité des opportunités pour les hommes et les femmes.

Il faut également intégrer le *Care* en tant que travail, certes non rémunéré, dans le droit au temps. Libérer du temps dans sa biographie pour le *Care* et percevoir un revenu minimum changeraient radicalement les choses pour tout le monde. Dans le cadre d'un projet de recherche allemand, la prise en compte du travail non rémunéré dans la vie d'une personne est actuellement étudiée.

Sur le terrain des inégalités, **Hélène ROSSINOT** constate que les congés d'aidance restent prioritairement demandés par les femmes et que les temps libérés par les nouvelles organisations du travail ne sont pas utilisés de la même manière par les hommes et femmes. Celles-ci ont davantage tendance à prendre en charge le *Care*, les tâches domestiques, etc. « **Je ne suis pas sûre qu'un droit au temps, seul, réduise les inégalités** ».

Pour **Rachel BRISHOUAL**, le droit au temps recouvre des réalités différentes : le temps de loisirs, le temps domestique, etc. Pour le temps du *Care*, il faut repartir de la demande des personnes qui accompagnent leurs proches : elles veulent du temps, sans sacrifier leur vie personnelle et professionnelle, d'où l'importance que les aménagements du temps de travail soient intégrés dans la loi, la reconnaissance du temps d'aidance dans les droits à la retraite, etc.

Mais « **les aidant-es ont-ils envie d'assumer ce rôle ?** » demande **Fanny DE COSTER**. Les revendications de la CGT sur les 32 heures de travail hebdomadaire s'accompagnent d'autres réflexions. [L'étude IRES-CGT](#) sur les métiers du soin et du lien après la période Covid a montré que la dévalorisation et le manque d'investissement dans ces métiers sont flagrants et freinent la socialisation de ces tâches. En France, 80 milliards d'euros d'investissements seraient nécessaires pour recruter massivement des professionnels du soin et du lien et revaloriser ces métiers.

Ulrich MÜCKENBERGER estime que le droit au temps représente une étape pour prendre la question du temps au sérieux et y réfléchir en parallèle de la question des inégalités. Il propose de recourir aux droits de tirage et de permettre d'allouer du temps (6 années à répartir dans sa carrière) à l'aidance sans perte de revenus. Ainsi, on inclurait réellement l'aidance dans le parcours de vie des individus et sa valorisation. L'objectif de ce modèle est bien de changer le monde du travail rémunéré et de parvenir à ce que l'aidance devienne normale. Cela changerait le paradigme.

Si le principe est intéressant, **Hélène ROSSINOT** met en garde contre le risque pour les évolutions de carrière et les inégalités de recours entre les hommes et les femmes. Le droit au temps doit permettre de retrouver le choix d'aider sans mettre en péril sa vie professionnelle.

Clôture de l'événement

Marina LAFAY, Adjointe à la Maire de Strasbourg
et Présidente de Tempo Territorial

« Sans surprise, nous sommes globalement aligné-es sur les constats. Néanmoins, je note des interpellations. Les politiques temporelles font parfois sourire, mais nos échanges ont montré leurs liens avec le droit, leurs effectivités, les inégalités, le travail, l'engagement, les compétences... Nous avons tous noté la prééminence du sujet et l'urgence à l'inscrire à l'agenda politique. Cela sera entendu et la diversité des témoignages viendra l'appuyer.

Nous étions tout à fait en résonance avec les trois temps abordés par Hartmut Rosa : le temps du quotidien, le temps biographique et le temps historique. Le défi du *Care* est au croisement de ces temps, dans le contexte du vieillissement de la population, de la montée de l'autisme, de la crise de nos systèmes de soins... Tout cela nous pousse à anticiper et à repenser les choses pour un avenir souhaitable pour l'ensemble de nos concitoyen·nes en Europe, pour « agir pour le bonheur de nos concitoyen·nes » pour reprendre les termes de Younous Omarjee. Les politiques temporelles s'intéressent aux solutions qui améliorent le quotidien de chacun·e, aux équilibres de vie... Elles invitent à la réflexion et à la prise en compte de sujets insuffisamment connus, comme celui des jeunes aidant·es.

Ce plaidoyer pour le temps du *Care* a commencé il y a près de deux ans lorsqu'on a émis le souhait de travailler sur ce sujet. Il est aujourd'hui diffusé par l'intermédiaire de ces Actes et de l'analyse des idées collectées au cours des ateliers. La problématique du droit au temps, les jeunes aidant·es, les aidant·es très âgé·es, etc., sont autant de sujets à faire vivre au-delà des Temporelles, loin des stéréotypes.

Je vous remercie et souligne la diversité des profils entendus. Universitaires, militants, etc., sont complémentaires. Nous allons poursuivre ensemble la promotion d'un droit au temps pour qu'une Europe sociale advienne. Nous sommes peut-être arrivés à un moment de bascule : les évolutions démographiques représentent aussi une opportunité de questionner notre modèle et la place du travail dans nos vies.

Je remercie enfin Anne-Laurence Bing, et Laïla Ladakpo, de la Direction de l'accompagnement des projets, des innovations et des équipes de la Ville et Eurométropole de Strasbourg, ainsi que Lucie Verchère, du réseau Tempo Territorial, qui ont co-organisé cet événement, avec le soutien de nos amis Barcelonais de Time Use Initiative. Merci à la Ville de Strasbourg, mes collègues Vice-présidents, toute l'équipe de Tempo Territorial, à Julie Merckling et Véronique Franck-Manfrédo pour l'animation et à tous les participants et participantes ».



Références ou travaux des intervenants cités dans le colloque

Jeanne GANAULT

- Le genre de l'autonomie temporelle : Inégalités entre les femmes et les hommes salariés face aux libertés d'organisation du temps de travail, *Revue des politiques sociales et familiales*, 2023/4 n°149, 2023. p.15-35, 2023. <https://shs.cairn.info/revue-des-politiques-sociales-et-familiales-2023-4-page-15?lang=fr>
- Du « bon » usage de l'autonomie temporelle : le temps libre à l'épreuve des normes de surtravail, *Mouvements*, 2023/2 n° 114, p.84-94, 2023. <https://shs.cairn.info/revue-mouvements-2023-2-page-84?lang=fr>
- Autonomie temporelle dans le travail salarié et articulation des temps sociaux. Qui peut organiser son temps quotidien ? *Sociologie*, Vol. 13(4), 399-419, 2022 <https://shs.cairn.info/revue-sociologie-2022-4-page-399?lang=fr>

Anne JEGER

- Regard d'une psychologue sur les enfants, la vie de famille et les épreuves du couple

Hartmut ROSA

- Résonance. Une sociologie de la relation au monde, Éditions La Découverte, 2018
- Aliénation et accélération : vers une théorie critique de la modernité tardive, Éditions La Découverte, 2012

Loïc TRABUT

- Aider un proche aujourd'hui : état des lieux et perspectives, *Informations sociales*, n° 208(4), 14-23, 2022. <https://shs.cairn.info/revue-informations-sociales-2022-4-page-14?lang=fr>

Clémentine GAVARINI

- Pour découvrir une semaine d'accueil des 4-6 ans : youtu.be/YTEj7SBBWuI

Hélène ROSSINOT

- Guide du proche aidant, Pocket, 2024
- Aidants, ces invisibles, Éditions de l'Observatoire, 2019

Autres références

- Conseil de l'Europe, Congrès des pouvoirs locaux et régionaux ; *Temps social, temps libre quelle politique locale d'aménagement des temps*, 22 septembre 2010
- DIRECTIVE (UE) 2019/1158 DU PARLEMENT EUROPÉEN ET DU CONSEIL du 20 juin 2019 concernant l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée des parents et des aidants et abrogeant la directive 2010/18/UE du Conseil
- BARCELONA DECLARATION ON TIME POLICIES (Déclaration de Barcelone sur les politiques temporelles) 2021 timeuse.barcelona/barcelona-declaration-on-time-policies
- *Tick-tock Europe: championing the Right to time !* EU Manifesto on Time Policies, Time use Initiative (*Tic-Tac Europe: Défendre le droit au temps !* Manifeste de l'Union Européenne sur les politiques temporelles)- 2024 timeuse.barcelona/tick-tock-europe-right-to-time
- Congés parentaux, de paternité et d'aidants : vers une nouvelle directive ? IRES, octobre 2018
- *Investir dans le secteur du soin et du lien aux autres : un enjeu d'égalité entre les femmes et les hommes*, avril 2023, CGT : ires.fr/publications/cgt

Sites internet

- Tempo territorial www.tempoterritorial.fr
- Local and Regional Governments TIME Network timeuse.barcelona/local-and-regional-governments-time-network
- Association JADE : jeunes-aidants.com
- JAID : programme de recherche sur les jeunes aidants : jaid.u-paris.fr

