

#MyTimeMatters, la première campagne de sensibilisation citoyenne visant à placer le droit au temps au cœur de l'agenda européen

A. Introduction : Pourquoi la campagne #MyTimeMatters est-elle importante ?

Une campagne destinée aux citoyens est lancée, présentant les problèmes et les solutions que nous proposons pour réduire la détresse liée au temps et le sentiment de ne pas en avoir assez.

Le temps est un droit invisible mais essentiel qui structure notre vie quotidienne, du moment où nous nous réveillons jusqu'à ce que nous nous endormions. Aujourd'hui, cependant, partout en Europe, sa gestion est devenue l'une des principales sources de malaise. Des personnes de tous genres, âges et horizons déclarent ne pas avoir assez de temps ou être épuisées, se demandant sans cesse : « Où est passé mon temps ? » Cette question, loin d'être anecdotique, est le symptôme d'une société en accélération, déconnectée de ses propres besoins et marquée par un sentiment constant d'être pressé par le temps.

Pour inverser cette tendance, **#MyTimeMatters** a vu le jour, une **campagne pionnière** qui place une grande vérité au cœur de son message : **l'Europe a un problème de temps qui touche tous ses citoyens**. Elle le fait en mettant en avant des données officielles, actuelles et comparables sur le temps, qui, pour la première fois, sont présentées de manière accessible et intégrée. Mais la campagne va plus loin : elle met également l'accent sur **les solutions**, en recueillant des exemples de **politiques innovantes** déjà mises en œuvre par les citoyens et les villes *du Réseau local et régional sur le temps* afin d'améliorer notre mode de vie. Le message est clair : transformer l'emploi du temps pour améliorer le bien-être et la qualité de vie est non seulement nécessaire, mais aussi possible.

Co-organisée par [l'Initiative sur l'emploi du temps](#) et le [Réseau local et régional sur le temps](#), la campagne a reçu le soutien [d'Eurostat](#) et du [Centre for Time Use Research](#). Elle est cofinancée par l'Union européenne dans le cadre du projet CERV - [Time4All2.0](#), auquel participent des villes, des métropoles et des régions de 9 pays européens.

B. Guide de contenu : en quoi consiste la campagne ?

La campagne #MyTimeMatters a été mise en avant sur le **site web du Time Lab**. Elle sera également présente sur les réseaux sociaux, en particulier pendant la semaine du 11 au 15 mai, qui coïncide avec la Journée internationale des familles, lorsque 20 villes européennes participant au projet Time4All 2.0 mèneront des actions de sensibilisation. Le site web est structuré en **3**

sections interactives conçues pour explorer, comparer et transformer notre rapport au temps, en tenant compte du pays et du genre des citoyens :

- **Principales conclusions pour l'UE** : présente 10 indicateurs clés montrant que l'Europe a un problème avec le temps, sur la base des données moyennes européennes sur l'emploi du temps.
- **Comparaison entre pays** : permet d'explorer les données à travers 10 graphiques interactifs, un pour chaque indicateur, présentant les résultats des pays représentés dans Time4All et leurs différences entre les sexes.
- **Aperçu par pays** : fournit le profil temporel de chaque pays. Grâce à des tableaux comparatifs, il est possible de voir pour quels indicateurs chaque pays obtient des résultats supérieurs, similaires ou inférieurs à la moyenne européenne, et où se situent les écarts entre les sexes au sein de chaque pays.
- **Solutions en matière de temps** : compile 10 catégories de politiques mises en œuvre pour transformer l'emploi du temps et améliorer le bien-être des citoyens.

C. Principales conclusions : que révèlent les données ?

L'Europe s'est historiquement positionnée comme une référence en matière de bien-être social et a franchi des étapes très importantes au cours des deux dernières décennies, telles qu'une réduction de 27 % (environ 1 heure) de l'écart entre les sexes dans le temps consacré aux tâches domestiques et à la garde des enfants. Cependant, aujourd'hui en Europe, une détresse structurelle liée au temps persiste, diminuant la qualité de vie et ayant un impact négatif sur l'égalité, la santé, la productivité et la démocratie.

Sur la base des enquêtes européennes les plus récentes, la campagne #MyTimeMatters présente **10 indicateurs** qui montrent que l'Europe a un problème de temps. Bien qu'il s'agisse d'un phénomène commun, les données révèlent des différences significatives entre les pays européens et entre les hommes et les femmes. La campagne regroupe ces éléments en 3 catégories :

1. Travail rémunéré et non rémunéré (tâches domestiques et soins)

1. **L'Europe peine à trouver un équilibre entre vie professionnelle et vie privée. 45 %** de la population européenne a des difficultés à concilier vie professionnelle et vie privée.

C'est en Grèce et au Portugal que l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est le plus difficile, et dans tous les pays analysés, les femmes rencontrent plus de difficultés que les hommes.

2. **L'Europe a besoin de flexibilité, mais elle en manque. Seuls 22 %** de la population européenne bénéficie d'horaires de travail flexibles ; la grande majorité souffre d'horaires rigides.

La flexibilité est particulièrement faible en Grèce et en Bulgarie, tandis que les différences entre les sexes ne sont pas significatives.

3. **L'Europe perd du temps dans les trajets domicile-travail. 61 %** de la population européenne passe environ **240 heures** par an à faire la navette entre son domicile et son lieu de travail, soit l'équivalent de 10 jours entiers, à raison d'une heure de trajet dans chaque sens.

La France et l'Allemagne arrivent en tête du classement en matière de temps perdu dans les trajets domicile-travail, et en général, les hommes y consacrent un peu plus de temps.

4. **La double charge qui pèse sur les femmes européennes persiste.** L'écart entre les sexes en matière de tâches domestiques et de soins persiste en Europe, s'élevant à **2 heures par jour**.

Les inégalités entre les hommes et les femmes sont particulièrement marquées en Grèce et en Italie, mais dans tous les pays analysés, ce sont les femmes qui y consacrent le plus de temps.

2. Santé, repos et bien-être

5. **L'Europe est à la traîne en matière de repos. 35 %** de la population européenne souffre d'un manque de sommeil, et la majorité des adultes actifs dorment **moins de 8 heures** par jour.

C'est en Grèce et en Pologne que l'on dort le moins, et les hommes dorment légèrement moins que les femmes (environ 16 minutes de moins).

6. **L'Europe vit au rythme de l'horloge. 77 %** de la population européenne doit travailler très rapidement et dans des délais très stricts et courts, ce qui accroît la pression du temps et l'épuisement professionnel (*burnout*).

Les rythmes de travail les plus intenses se trouvent en Grèce et en Italie, et touchent les femmes et les hommes de manière similaire.

7. **Il est temps que l'Europe abolisse le changement d'heure. 84 %** de la population européenne est favorable à la suppression du changement d'heure biannuel.

Le soutien est massif à travers le continent, mais c'est en Pologne et en Espagne que le consensus social est le plus fort.

3. Temps libre et participation sociopolitique

8. **Le manque de temps érode la démocratie européenne. 16 %** de la population européenne ne peut pas participer à la vie démocratique ou civique par manque de temps.

Le manque de temps érode la démocratie le plus fortement au Portugal et en Pologne, et touche les hommes et les femmes de la même manière.

9. **Le temps passé devant les écrans domine** la vie des jeunes Européens. **54 %** des adolescents européens consacrent environ **6 heures** par jour à des activités de loisirs sur écran.

C'est en Pologne et en Allemagne que l'utilisation des écrans pendant les loisirs – par les adolescents – est la plus intensive.

10. **L'Europe travaille pendant son temps libre.** **59 %** de la population européenne a travaillé pendant son temps libre pour répondre aux exigences de son emploi.

Le déséquilibre entre vie professionnelle et vie privée est particulièrement marqué au Portugal et en Pologne, et tend à être plus fréquent chez les hommes.

D. Une analyse comparative : que constate-t-on dans les différents pays ?

Pour aller au-delà de la vision globale, les 9 pays du projet Time4All sont analysés un par un ci-dessous, par rapport à la moyenne européenne, en identifiant à la fois leurs atouts en matière de leadership et leurs défis les plus critiques.

En général, **les pays ayant une plus longue histoire de mise en œuvre de politiques de gestion du temps affichent une utilisation du temps plus équilibrée** que les autres.

L'Espagne, l'Allemagne et la Belgique sont les pays les mieux placés par rapport à la moyenne européenne :

- **L'Espagne** obtient de meilleurs résultats que la moyenne européenne sur 4 indicateurs, des résultats similaires sur 4 autres et des résultats inférieurs sur seulement 2. C'est le pays où les adolescents passent le moins d'heures devant les écrans, où l'on travaille le moins pendant le temps libre, et où le moins de personnes renoncent à la participation sociopolitique par manque de temps. Cela ne signifie pas que ces problèmes n'existent pas, mais plutôt qu'ils sont moins graves par rapport à la moyenne européenne. De même, c'est l'un des États les plus favorables à la suppression du changement d'heure biennuel. En revanche, en Espagne, l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, le manque de flexibilité des horaires de travail et le manque de sommeil restent les principaux défis à relever, ce qui la place clairement en dessous de la moyenne. Ce bilan plutôt positif est en grande partie dû à la mise en œuvre de longue date de politiques du temps en Catalogne et en Espagne, Barcelone ayant été choisie comme Capitale mondiale des politiques du temps en 2022 et Sant Boi de Llobregat pour 2026.
- **L'Allemagne** obtient des résultats supérieurs, similaires et inférieurs à la moyenne européenne pour trois indicateurs chacun. C'est le pays qui rencontre le moins de difficultés en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et qui dispose des horaires de travail les plus flexibles, mais c'est aussi l'un des pays où l'on perd le plus de temps dans les trajets domicile-travail, où les adolescents passent le plus de temps devant les écrans, et le pays où les gens dorment le moins.

- **La Belgique** affiche des résultats similaires à la moyenne européenne pour 6 indicateurs, meilleurs pour 3 et pires pour un seul. Sa principale faiblesse réside dans la fréquence du travail pendant le temps libre, mais c'est le deuxième pays le plus flexible en matière d'horaires de travail et celui où l'écart entre les sexes est le plus faible en matière de travail non rémunéré.

La France, la Bulgarie et l'Italie affichent des résultats similaires à la moyenne européenne :

- sur les 10 indicateurs, **la France** obtient de meilleurs résultats pour 3 d'entre eux, de moins bons pour 3 et des résultats similaires pour 4. C'est le pays où les trajets domicile-travail sont les plus longs, mais aussi l'un des plus égalitaires en matière de travail non rémunéré et l'un des pays où les adolescents passent le moins de temps devant les écrans.
- **L'Italie** obtient des résultats inférieurs à la moyenne sur 5 indicateurs, mais supérieurs sur 2 et similaires sur 3. C'est le deuxième pays où l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée est le plus difficile à atteindre, et celui qui présente l'un des écarts entre les sexes les plus importants en matière de travail non rémunéré et d'intensité du travail. En revanche, il se distingue positivement par un temps de sommeil plus long et un temps de trajet domicile-travail plus court.
- **La Bulgarie** affiche des résultats similaires pour 4 indicateurs, tandis que les autres indicateurs se situent aux extrémités opposées de l'échelle. C'est le deuxième pays le moins flexible en termes d'horaires de travail, mais il se distingue par le plus grand nombre d'heures de sommeil et la plus faible intensité de travail, bien que celle-ci reste à des niveaux élevés.

La Pologne, le Portugal et la Grèce se situent en dessous de la moyenne européenne pour la plupart des indicateurs :

- **La Pologne** affiche des résultats moins bons pour 5 indicateurs, similaires pour 4 et meilleurs pour un seul. C'est l'un des pays où les gens dorment le moins, où le plus grand nombre de personnes renonce à la participation démocratique par manque de temps, où les gens travaillent le plus pendant leur temps libre, et où les adolescents passent le plus de temps devant les écrans. C'est également le pays où le soutien à la suppression du changement d'heure est le plus élevé.
- **La Grèce** affiche des résultats moins bons pour 6 indicateurs, bien qu'elle soit meilleure pour 3 et similaire pour 1. C'est le pays où les horaires de travail sont les moins flexibles, où l'écart entre les sexes dans le travail non rémunéré est le plus élevé et où le rythme de travail est le plus intense. Il est toutefois aussi l'un des pays où l'on dort le plus, où l'on perd le moins de temps dans les trajets domicile-travail et où les gens sont les moins susceptibles de renoncer à participer par manque de temps.
- **Le Portugal** affiche des résultats inférieurs à la moyenne pour 5 indicateurs, similaires pour 2 et supérieurs pour 2. C'est le pays qui rencontre le plus de difficultés en matière d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée, où les gens sont les plus susceptibles de renoncer à la participation sociopolitique et où la plus grande partie du travail est effectuée pendant le temps libre. En revanche, c'est l'un des pays où les trajets domicile-travail prennent le moins de temps et où l'intensité du travail est relativement plus faible.

E. Solutions : que peut-on faire face au problème du temps ?

Comme indiqué, le problème du temps est de nature structurelle. Y remédier n'est pas seulement une question individuelle : cela nécessite une volonté collective de transformer la manière dont nous organisons et répartissons le temps. Ce changement est lent et complexe, car il dépend d'habitudes sociales, culturelles et professionnelles que nous ne pouvons pas modifier immédiatement ou de manière isolée. Mais l'absence de « solutions miracles » ne signifie pas qu'il n'y a pas de solutions.

En tant que société, nous disposons de politiques publiques capables de remédier à la détresse liée au temps : les politiques du temps. La question n'est plus de savoir si nous devons agir, mais quelles politiques du temps nous pouvons mettre en œuvre pour repenser nos villes et parvenir à un meilleur équilibre temporel. Vous trouverez ci-dessous quelques exemples de politiques du temps déjà mises en œuvre par des institutions partenaires du projet Time4All 2.0 afin de remédier à certains des problèmes liés au temps mentionnés ci-dessus. Parmi ces institutions figurent notamment les villes de Barcelone, Milan, Strasbourg, Bolzano, Banskó, Sosnowiec, le gouvernement catalan, le Conseil provincial de Barcelone et la région métropolitaine de Barcelone.

- **Les initiatives visant à améliorer l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée et à lutter contre la double charge qui pèse sur les femmes se poursuivent.** Des services de garde gratuits et universels pour les enfants en dehors des heures scolaires sont mis en place (par exemple : *le service Concilia*, Mairie de Barcelone), et des réseaux public-privé sont créés pour promouvoir l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée (par exemple : *le projet ConciliAcció*, Mairie de Sant Boi de Llobregat) et mener des campagnes de sensibilisation visant à encourager le partage des responsabilités dans le travail non rémunéré (exemple : *ateliers sur le partage des responsabilités*, Conseil provincial de Barcelone).
- **Solutions pour améliorer les temps de trajet.** Les flux de mobilité aux heures de pointe sont optimisés, les horaires de travail et les horaires scolaires sont coordonnés pour réduire les embouteillages, et les services sont rapprochés des usagers (exemples : « *Tackling Car Congestion* », ville et métropole de Rennes, France ; « *15-Minute City* », municipalité de Bolzano, Italie).
- **Solutions pour disposer de plus de temps libre.** Des modèles d'organisation du travail sains, égalitaires et centrés sur la personne sont donc encouragés (exemples : *lignes directrices pour garantir le droit à la déconnexion numérique*, Conseil des relations du travail de Catalogne ; *un plan en dix points et 55 propositions pour une organisation équilibrée du temps de travail*, zone métropolitaine de Barcelone)
- **Solutions pour réduire la pauvreté en temps en Europe.** Des canaux de participation numériques sont proposés pour réduire les obstacles liés au temps et faciliter l'équilibre entre vie professionnelle et vie privée dans la participation institutionnelle (exemples : *Participa.gencat.cat* et mesures de conciliation pour la participation citoyenne, Generalitat de Catalunya).
- **Solutions visant à améliorer le repos.** De nouvelles fonctions sont créées pour protéger le droit au repos (par exemple : *le « maire de la nuit »*, Conseil municipal du Trentin, Italie), sensibiliser à une utilisation saine du temps (par exemple : *campagne pour des horaires sains*, Generalitat de

Catalogne) et en proposant des lignes directrices pour supprimer le changement d'heure et protéger la santé (par exemple : proposition européenne, Initiative sur l'utilisation du temps).

- **Solutions intersectorielles pour faire du droit au temps une priorité politique et sociale.** C'est pourquoi des mesures transversales sont mises en œuvre, telles que la création du poste de « Time Chief Officer », la mise en place d'un Plan local d'organisation du temps (Conseil provincial de Barcelone) ou la conclusion d'un engagement municipal en faveur d'une meilleure organisation du temps (par exemple, le Pacte du temps de Barcelone, Mairie de Barcelone).

Dans l'ensemble, le diagnostic réalisé dans le cadre de la campagne permet à chaque institution d'identifier ses principaux défis et de choisir la combinaison de politiques la mieux adaptée à son contexte. Il ne fait aucun doute que la clé du succès réside dans la capacité de chaque territoire à concevoir des solutions sur mesure. Cela permettra non seulement d'atténuer les symptômes du malaise lié au temps, mais aussi de s'attaquer directement à ses causes profondes et de garantir le droit au temps dans toute l'Europe.