Aider les chômeurs à reconstruire leurs repères temporels : une étude des stratégies mises en place pour mieux vivre le chômage

Helping the unemployed reconstruct their temporal points of reference: A study of strategies set up to help the unemployed cope with their situation in a more positive way

Véronique Ambrosino

Édition électronique

URL : <http://journals.openedition.org/osp/3197>

DOI : 10.4000/osp.3197

ISSN : 2104-3795

Éditeur

Institut national d'étude du travail et d'orientation professionnelle (INETOP)

Édition imprimée

Date de publication : 1 mars 2003

Pagination : 123-144

ISSN : 0249-6739

Référence électronique

Véronique Ambrosino, « Aider les chômeurs à reconstruire leurs repères temporels : une étude des stratégies mises en place pour mieux vivre le chômage », *L'orientation scolaire et professionnelle* [En ligne], 32/1 | 2003, mis en ligne le 01 mars 2006, consulté le 30 avril 2019. URL : <http://journals.openedition.org/osp/3197> ; DOI : 10.4000/osp.3197

Ce document a été généré automatiquement le 30 avril 2019.

© Tous droits réservés

Aider les chômeurs à reconstruire leurs repères temporels : une étude des stratégies mises en place pour mieux vivre le chômage

Helping the unemployed reconstruct their temporal points of reference: A study of strategies set up to help the unemployed cope with their situation in a more positive way

Véronique Ambrosino

Introduction

- 1 La progression du chômage de masse a contribué à banaliser une situation qui épargne aujourd'hui de moins en moins de salariés. La perte d'emploi, exceptionnelle il y a 30ans, est aujourd'hui devenue plus ordinaire : un tel constat ne doit pas faire oublier pour autant que le chômage demeure une expérience problématique pour tous ceux qui le vivent. Car le chômage a aussi changé de visage : il n'est plus une parenthèse de courte durée dans une vie professionnelle bien remplie mais s'inscrit de plus en plus dans le temps et marque durablement l'expérience de millions de personnes.
- 2 En devenant plus rare, plus difficile à trouver et plus difficile encore parfois à garder, le travail s'est quelque peu « sacralisé », tant et si bien que son absence fait cruellement défaut, d'autant plus quand elle s'inscrit dans la durée. Il faut alors apprendre à être parmi ceux qui n'ont pas de travail, vivant à côté de ceux qui en ont un, à faire partie de ceux qui ont soudain trop de temps, à côté de ceux qui n'en ont pas assez.
- 3 En vivant cette expérience, l'individu prend véritablement conscience de ce que c'est que « d'être en transition ». Il lui faut passer d'un état à l'autre, de l'activité à l'inactivité, et

faire face à de nombreux changements dont les conséquences ont été largement démontrées jusqu'alors, qu'elles soient identitaires, relationnelles ou matérielles.

- 4 Parmi l'ensemble des modifications, il en est une – sans aucun doute – qui frappe par son intensité, dès le début de la transition : c'est le changement de rythme de vie. Il est souvent brutal, et bien que les chômeurs s'y attendent, il surprend toujours et leur donne l'impression d'être projetés dans un espace temporel sans contrainte ni repère.
- 5 La première étude sur cette question de déstructuration du temps a été réalisée auprès d'une population de chômeurs d'un village autrichien, Marienthal (Lazarsfeld, Jahoda & Zeisel, 1933/1981). Les auteurs procèdent à une investigation approfondie du temps quotidien, en accumulant les récits de vie, les entretiens et les descriptions minutieuses des budgets-temps. Les résultats permettent ainsi de saisir précisément ce qui caractérise une situation de déstructuration temporelle : ces ouvriers, qui ont soudain beaucoup de temps parce qu'ils sont devenus chômeurs, ne savent pas quoi en faire car ils n'ont tout simplement pas la possibilité de lui donner un sens. L'ensemble des conclusions porte sur la déstructuration des repères temporels associés au temps présent et quotidien. Les auteurs, en revanche, n'intègrent pas la construction des projets et le rapport que ces chômeurs entretiennent avec leur avenir.
- 6 Il est vrai que le temps de travail est l'axe ordonnateur des autres utilisations du temps et assure, à ce titre, une fonction essentielle de structuration du temps quotidien. Mais il a, en même temps, un rôle non négligeable dans la structuration du temps futur en permettant des projections possibles grâce à des plans de carrière auxquels sont implicitement liés les projets d'ordre personnel et familial. Ainsi, par l'intermédiaire de son activité professionnelle, l'individu se trouve incité à vivre le présent dans une dynamique perpétuelle, et à planifier sa vie future. Le travail aide à la construction de l'avenir, en même temps qu'il organise le présent. Lorsqu'il est absent de l'existence, la dynamique fait défaut : le présent devient encombré de préoccupations multiples alors que les perspectives d'avenir se brouillent.
- 7 En remettant ainsi en question les rapports que l'individu entretient avec le temps présent mais aussi futur, le chômage génère, selon nous, un stress qui est à la fois le résultat de ses préoccupations au moment présent et de ses interrogations quant à l'avenir.
- 8 À ce titre, nous le considérons comme un stress « à deux temps », qui demande au chômeur des efforts cognitifs se situant à deux niveaux de la structuration temporelle, et exigeant de sa part des réponses qui s'inscrivent :
 - dans le présent, par l'intermédiaire de la mise en place de nouveaux repères temporels permettant la reconstruction du temps quotidien ;
 - et dans le futur, par la mise en place de nouveaux objectifs permettant au chômeur d'envisager l'avenir.
- 9 Au vu de ces constats, nous comprenons très bien aujourd'hui ce que peut éprouver un chômeur qui passe ainsi d'un temps contraint, structuré et planifié à un temps libre et sans limites. Il est obligé de réorganiser son quotidien, d'abandonner parfois une partie de ses projets, de réduire ses ambitions en termes de délais. Il doit instaurer de nouvelles normes temporelles, se construire une représentation différente du temps, mettre en place des pratiques et une façon de vivre nouvelles.
- 10 Dans cet article, nous nous proposons de rendre compte du rôle de ces repères dans la mise en place de stratégies d'adaptation visant à reconstruire un espace temporel au sein

duquel les activités et les projets retrouvent non seulement une place mais aussi un sens. Car ce n'est pas toujours parce que l'on ne fait rien que le temps se déstructure et que les difficultés d'adaptation apparaissent, mais parce que ce que l'on fait n'est pas reconnu socialement.

Le cadre théorique

- 11 Nous allons ainsi nous attacher à démontrer que des sujets, confrontés à une situation de chômage, sont amenés à réorganiser leur espace temporel pour pouvoir faire face aux nouvelles contraintes générées par l'absence d'activité professionnelle. C'est donc aux théories du stress et du coping que nous faisons référence, et plus précisément à la conception interactionniste du stress selon laquelle le faire face correspond aux « *efforts cognitifs et comportementaux que déploie l'individu pour répondre à des demandes internes et/ou externes qui sont évaluées comme très fortes et dépassant ses ressources adaptatives...* » (Lazarus & Folkman, 1984, p. 19).
- 12 Les auteurs distinguent deux types de stratégies de faire face :
 - les stratégies centrées sur le problème se traduisant par des comportements actifs de la part du sujet, susceptibles de modifier la relation stressante avec l'environnement ;
 - les stratégies basées sur l'émotion qui n'agissent pas directement sur le problème, mais permettent au sujet de mieux supporter la situation à partir d'activités cognitives diverses (notamment la prise de distance vis-à-vis de l'événement en pensant à autre chose ou encore l'exagération des aspects positifs de la situation).
- 13 La mise en place de stratégies de faire face suppose qu'il y ait eu, au préalable, une évaluation cognitive de la situation, une appréciation qui va dépendre des conditions extérieures et des moyens dont dispose la personne.
- 14 En résumé, une demande de l'environnement (agent de stress) donne lieu à une évaluation cognitive de la part de l'individu qui aboutit à la mise en place de stratégies de faire face. Dans cette perspective interactionniste du stress, plusieurs modèles ont été conçus, dont celui de « l'épisode de stress » (Lassarre, 2001). Le modèle suppose que le stress apparaît dans les situations où il y a un enjeu (il y a quelque chose à perdre ou à gagner), dans un environnement fait de contraintes et de ressources. Les compétences cognitives instrumentales et relationnelles, ou encore les traits de personnalité caractérisant le sujet, font partie de la situation, ainsi que les caractéristiques sociales et physiques de l'environnement.
- 15 L'évaluation cognitive et affective de la situation par le sujet induit un processus transactionnel : en même temps que le sujet évalue les contraintes, les ressources, l'enjeu et la difficulté de la tâche à accomplir, il évalue également ses propres compétences. Dans ce processus, les représentations sociales, les attitudes, les préférences, servent de fondements à une stratégie d'action : le faire face dont le sujet attend des résultats.
- 16 Cette conception large du stress prend en compte à la fois les caractéristiques de l'individu et celles de l'environnement. Il s'agit d'une conception interactionniste car la notion de stress (agent) n'a de sens qu'en fonction de la façon dont celui-ci est perçu par l'individu, et car la réponse dite de stress dépend de ce stress (agent) et de cette perception (Rivolier, 1989). Pour désigner cette interaction, les anglo-saxons utilisent de préférence le terme de transaction, qui sera retenu dans ce qui suit.

- 17 Dans le cadre de notre étude, le modèle de l'épisode de stress est appliqué au chômage. Le chômeur se trouve dans une situation contraignante, confronté à un enjeu à la fois personnel et socio-économique : il y a à gagner (ou à regagner) pour lui un nouvel emploi, une identité professionnelle, un statut social garants de son intégration dans la société. Le chômage va induire un processus transactionnel dans lequel la structuration temporelle (et notamment la représentation du présent et du futur) peut jouer un rôle important, intervenant dans l'élaboration de stratégies d'action.
- 18 Les chômeurs doivent réorganiser, employer, utiliser et modifier les anciens schémas temporels pour favoriser l'adaptation à la situation en en proposant de nouveaux. Cette modification provisoire des conduites temporelles du chômeur est un processus pouvant s'inscrire dans la durée, au même titre que le chômage, et contribuer à faire face au stress généré par la situation, tant que celle-ci durera.
- 19 Nous posons ainsi l'hypothèse selon laquelle la structuration temporelle intervient dans la transaction dans laquelle le sujet s'engage pour s'adapter et joue un rôle dans l'élaboration des stratégies de faire face visant à réduire l'impact psychologique du chômage. Ce qui implique que nous procédions à une investigation des temps présent et futur.
- 20 Afin d'étudier le temps quotidien dans son contenu et d'accéder à l'ensemble des rôles et des activités exercées par le sujet, notre recherche intègre un second modèle théorique : la thématique du système des activités (Curie, Hajjar, Marquié & Roques, 1990), qui repose sur une double affirmation :
 - la première affirmation postule l'existence d'une autonomie relative des sous-systèmes d'activités des individus : dans chacun de ses domaines de vie, professionnel, familial, de sociabilité et de loisirs, le sujet déploie des activités dont la nature et l'intensité dépendent de ressources et de contraintes spécifiques à la situation dans laquelle il se trouve ;
 - la seconde affirmation postule l'existence d'une interdépendance relative entre les différents sous-systèmes : le fonctionnement d'un sous-système dépend aussi de ressources et de contraintes qui résultent du fonctionnement d'autres sous-systèmes. On observe donc des échanges : ainsi, les ressources et les contraintes liées à une sphère d'activité peuvent avoir une influence sur les conditions de réalisation de certaines activités dans un autre domaine de vie. Par exemple, le temps passé au travail détermine la disponibilité de l'individu dans le cadre d'activités appartenant aux sphères familiale, personnelle et sociale.
- 21 La thématique a été construite à l'origine pour appréhender le fonctionnement de l'individu dans le cadre de changements personnels et sociaux entraînant une perturbation dans l'une ou l'autre des sphères d'activités, grâce à la mise en place d'un instrument de description de la structure et du fonctionnement du système des activités (I.S.A.)¹.
- 22 Le bien-fondé de la thématique repose donc sur le postulat suivant : tout événement produisant une modification des ressources et des contraintes dont dispose le système est une perturbation : la perte d'emploi en est une, qui affecte d'abord la vie professionnelle, pouvant entraîner une dérégulation du système individuel dans sa globalité. L'apparition de ressources et/ou de contraintes nouvelles nécessite de procéder alors à une régulation, possible dès lors que le sujet met en place, au sein de chaque sphère d'activités, des comportements lui permettant de faire face à la perturbation.
- 23 C'est à ce titre que la thématique nous intéresse car elle nous permet d'accéder aux mécanismes de réorganisation de la vie quotidienne des chômeurs, à partir de leur niveau

d'activité observé au sein de leur vie professionnelle, familiale, de sociabilité et de loisirs, et d'étudier ainsi l'utilisation qu'ils font de leur temps présent.

- 24 L'étude du temps futur et des projets qui le structurent nous amène à intégrer un troisième cadre théorique : celui de la perspective temporelle du futur, définie selon Wallace (1956, p. 241) comme « *l'ordination temporelle d'événements futurs personnalisés...* ».
- 25 Fraisse (1957/1967) considère la perspective temporelle du futur comme la représentation d'événements, s'ordonnant selon des plans de succession, et permettant l'anticipation de l'avenir. Le futur se construit ainsi grâce à l'élaboration de buts et à leur localisation temporelle. Le contenu de la perspective temporelle (sa densité) et son extension (ligne d'horizon) sont révélateurs des motivations, intérêts et préoccupations d'un sujet, à un moment donné.
- 26 En effet – et c'est ce qui nous intéresse précisément dans le cadre de notre étude – la perspective temporelle du futur peut subir certaines modifications en fonction de situations sociales plus ou moins favorables. Trommsdorff souligne que « *la perspective du futur assimile les nouvelles contraintes et possibilités et s'y adapte...* » (Trommsdorff, 1993, p. 107).
- 27 À ce titre, la réduction de la perspective temporelle du futur témoigne de la souplesse des processus cognitifs qui, à la suite d'une perturbation, doivent élaborer d'autres projets d'avenir afin de permettre à l'individu de s'adapter à la conjoncture qu'il subit. Une expérience sociale donnée peut donc contribuer à la formation de différentes conceptions de l'avenir et à l'apparition de comportements qui y seraient liés. C'est à ce titre que l'exploration de la perspective d'avenir nous permet d'accéder aux mécanismes de planification des chômeurs, à partir de la quantité de projets observée, et de leur contenu.
- 28 Concernant le rôle des projets sur l'équilibre physique et psychologique de l'individu, différents travaux ont nettement mis en évidence la relation entre une perspective temporelle du futur étendue et active et une perception positive de la santé personnelle (Rakowski, 1978). De même, un nombre élevé de projets est associé à une estime de soi positive (Raynor, 1969), à un bon niveau de satisfaction générale (Steuer, 1977), à l'impression d'exercer un certain contrôle sur son environnement (Schulz & Hanusa, 1978), et à plusieurs indices positifs de santé mentale (Bouffard & Bastin, 1993).
- 29 Notre étude² est la première à opérationnaliser l'impact de la perte d'emploi sur la perspective temporelle du futur, et la relation que la perte d'emploi entretient avec l'activité déployée au présent : tel pourrait être l'apport spécifique de la recherche que nous allons décrire maintenant.

Présentation de l'enquête

Caractéristiques de la population étudiée

- 30 La population est constituée de 50 demandeurs d'emploi, rencontrés au sein d'une Agence Locale pour l'Emploi. L'échantillon a été construit sur place : il regroupe un ensemble de chômeurs qui s'inscrit dans une démarche relativement active de recherche d'emploi. Ils ont tous été informés au préalable des contraintes de l'enquête ; le protocole mis en place exigeait que chaque sujet soit sollicité à deux reprises :
 - une première fois afin de procéder à l'administration de l'ensemble des questionnaires (entre 2 et 3 heures de durée totale de passation) ;

- une seconde fois afin de procéder à la description de leur emploi du temps (entre 2 et 3 heures de durée totale d'entretien).

Techniques de recueil de données

- 31 L'étude du temps quotidien, de son contenu et des repères qui le caractérisent est réalisée à partir de la passation d'une version du protocole I.S.A. adaptée à nos objectifs de recherche³, et d'entretiens de description de l'emploi du temps.
- 32 Le protocole I.S.A. permet d'évaluer :
 - l'importance des intérêts que les sujets développent dans leurs différentes sphères (activités quotidiennes qui les concernent directement et qui sont considérées comme très importantes pour eux dans le cadre de leur vie familiale, professionnelle, et personnelle et sociale : les activités correspondent ainsi aux intérêts et préoccupations du sujet, et permettent de repérer dans quelle mesure l'une ou l'autre des trois sphères « occupe l'esprit et les pensées » du sujet au moment présent) ;
 - les activités effectivement réalisées par les sujets dans chacune des trois sphères⁴ ;
 - le degré d'importance accordée aux activités réalisées, à partir d'un classement effectué dans chaque domaine par ordre d'importance : de l'activité réalisée à laquelle le sujet consacre le plus de temps, à celle à laquelle il consacre le moins de temps. Il s'agit d'évaluer l'utilisation que chacun fait de son temps présent ;
 - le sentiment de contrôle sur les activités, selon que les sujets considèrent que leur réalisation dépend d'eux avant tout (position de contrôle interne) ou de la situation dans laquelle ils se trouvent (position de contrôle externe). Il s'agit de mesurer ici la perception que les sujets ont de contrôler et de maîtriser l'utilisation de leur temps quotidien.
- 33 Les entretiens de description de l'emploi du temps ont permis de compléter l'exploration du temps présent, en quantifiant le temps passé dans chaque activité (en nombre d'heures hebdomadaires) et d'obtenir des informations concernant le rythme quotidien du sujet.
- 34 Notre objectif est de réaliser une « double mesure » du niveau d'activités : alors que le protocole I.S.A. permet de procéder à une analyse globale de l'emploi du temps, l'entretien permet d'accéder à la forme et au contenu des activités quotidiennes⁵.
- 35 L'étude du temps futur et des projets qui le structurent est réalisée à partir d'un questionnaire autobiographique⁶, permettant de quantifier le nombre de projets énumérés dans chacune des trois sphères, et de mesurer ainsi la densité de la perspective d'avenir (plus ou moins structurée) et son extension (plus ou moins profonde).
- 36 L'ensemble des informations recueillies à partir de l'étude du temps présent et futur permet d'analyser les conduites temporelles susceptibles d'être mises en place lors du processus d'adaptation à la situation de chômage.
- 37 Cette adaptation est mesurée à partir du questionnaire de santé globale (Q.S.G.) d'Amiel-Lebigre⁷, dont l'objectif est d'évaluer l'état physique et mental du sujet. Il regroupe un ensemble d'items dont la diversité permet de recueillir des données concernant les réactions affectives, psychophysiologiques et somatiques, et d'accéder à des manifestations souvent décrites par les chômeurs, telles que des troubles du sommeil, une perte de l'appétit, des céphalées, des palpitations ou encore la sensation fréquente « d'étau et d'oppression ». Ces manifestations peuvent ainsi révéler, par leur cumul et

leur intensité, l'existence d'une détérioration de la santé, et constituer une indication intéressante de la plus ou moins bonne adaptation de l'individu à sa vie quotidienne.

- 38 On s'attend, en effet, à ce qu'un sujet présentant tout ou partie de ces symptômes ait plus de difficultés à s'adapter à la situation présente et à gérer son temps de chômage : le score obtenu au questionnaire de santé globale constitue donc la réponse finale en termes d'adaptation ou de non adaptation à la situation⁸.

Les résultats

- 39 Afin de faire émerger des groupes de sujets se différenciant le plus possible en termes d'adaptation ou de non adaptation à la situation, et d'une manière également la plus naturelle, une classification ascendante hiérarchique est réalisée. En nous appuyant sur la variable « santé globale » (indicateur d'une plus ou moins bonne adaptation) et trois autres variables ayant montré une relation forte à la santé globale⁹ lors d'une analyse de régression préliminaire (Ambrosino, 2001), une distance euclidienne a pu être définie entre les sujets afin de faire fonctionner la classification. À l'issue de cette opération, l'arbre des agrégations successives fait apparaître deux groupes de sujets se différenciant nettement :

- un premier groupe (G1) constitué de 20 sujets, dont l'état de santé est satisfaisant ;
- un deuxième groupe (G2) constitué de 30 sujets, chez lesquels on observe une altération de l'état de santé.

- 40 Les moyennes des scores obtenus au questionnaire de santé globale (Q.S.G.)¹⁰ sont présentées dans le *tableau 1*.

Tableau 1/Table 1

	N	MOYENNE	ÉCART-TYPE	NOTE MINIMALE	NOTE MAXIMALE
Groupe 1	20	6.30	2.05	6	9
Groupe 2	30	4.60	1.04	3	4

Description et moyennes des scores obtenus au Q.S.G., pour chacun des groupes
Description and mean scores of Q.S.G., for each group

- 41 Dans la mesure où l'état de santé permet de procéder à une mesure de l'adaptation au chômage, les chômeurs du groupe 1 apparaissent ainsi comme étant mieux adaptés à la situation que les chômeurs du groupe 2¹¹.
- 42 Notre hypothèse, rappelons-le, postule que la structuration du temps présent d'une part, et celle de la perspective d'avenir d'autre part, jouent un rôle dans le processus d'adaptation. Nous nous attendons à ce que la mise en place de repères temporels favorise la reconstruction de l'espace temporel du sujet privé d'emploi.

La structuration du temps présent, en fonction de l'adaptation à la situation de chômage

- 43 Si le chômeur se donne les moyens de mettre en place des activités de substitution qui remplacent les activités professionnelles, remplissent et rythment le temps devenu libre, nous pensons que sa capacité à faire face à sa nouvelle situation et son niveau d'adaptation seront alors plus grands que ceux des chômeurs qui éprouvent des difficultés à demeurer actifs au quotidien.
- 44 Le *tableau 2* présente les différences obtenues entre les deux groupes de chômeurs¹² (test t de student) en termes de comportements actifs et de perception du temps présent, associés à l'état de santé globale.

Tableau 2/Table 2

STRUCTURATION DU TEMPS PRÉSENT	G1/G2*
N.B.R.A.C.T. (nombre total d'activités effectivement réalisées)	.000
N.B.R.A.C.T.V.F. (nombre d'activités d'ordre familial réalisées par le sujet)	.000
N.B.R.A.C.T.V.P. (nombre d'activités d'ordre professionnel réalisées par le sujet)	.000
N.B.R.A.C.T.V.S. (nombre d'activités d'ordre personnel et social réalisées par le sujet)	.000
O.C.C.U.P.G.L. (temps global d'occupation hebdomadaire)	.000
O.C.C.U.P.V.F. (temps d'occupation consacré à la vie familiale)	.04
O.C.C.U.P.V.P. (temps d'occupation consacré à la recherche d'emploi)	.02

O.C.C.U.P.V.S. (temps d'occupation consacré à la vie personnelle et sociale)	.001
N.I.V.A.C.T.G.L. (écart entre ce que le sujet dit devoir faire et ce qu'il fait effectivement)	- .000
I.N.T.E.X.T.G.L. (sentiment de contrôle sur la situation)	.002
* Une valeur positive signifie que le groupe des chômeurs adaptés (G1) obtient un score plus élevé que le groupe des chômeurs non adaptés (G2), alors qu'une valeur négative signifie que le groupe 1 obtient un score moins élevé que le groupe 2. Par ailleurs, les valeurs indiquées correspondent à des seuils de signification : par exemple, pour N.B.R.A.C.T., les différences entre les deux groupes sont significatives au seuil de .000.	

Les différences de structuration du temps présent entre le groupe 1 (chômeurs adaptés) et le groupe 2 (chômeurs non adaptés)

Differences of structuring present time between group 1 (adjusted unemployed people) and group 2 (maladjusted unemployed people)

45 Les sujets du groupe 1 (chômeurs adaptés) se caractérisent par :

- un nombre d'activités et un temps hebdomadaire d'occupation élevés dans chacun des trois domaines (N.B.R.A.C.T., N.B.R.A.C.T.V.F., N.B.R.A.C.T.V.P., N.B.R.A.C.T.V.S., O.C.C.U.P.G.L., O.C.C.U.P.V.F., O.C.C.U.P.V.P., O.C.C.U.P.V.S.) ;
- un très faible écart, en général, entre ce que le sujet « dit devoir faire » au quotidien et ce qu'il fait effectivement (N.I.V.A.C.T.G.L.¹³) ;
- une internalité marquée (I.N.T.E.X.T.G.L.) : les chômeurs les mieux adaptés considèrent notamment que la mise en place d'activités de substitution et la recherche d'emploi dépendent d'eux avant tout, et qu'ils en sont les seuls responsables. Ils adoptent ainsi une position de contrôle interne contribuant à développer un sentiment de maîtrise de la situation présente.

46 La structuration du temps présent des sujets du premier groupe, apparaît nettement plus orientée vers l'action et la construction, que celle des sujets du deuxième groupe. C'est la raison pour laquelle nous qualifions ces chômeurs de « **proactifs** », en référence au concept de proactivité mis en évidence par Fryer et Payne (1984). Selon les auteurs, un chômeur proactif se caractérise par l'utilisation positive qu'il fait de son chômage et sa capacité à mobiliser des domaines variés pour gérer son temps. La proactivité s'opposerait à un comportement de soumission qui semble davantage caractériser les sujets du deuxième groupe. Ces derniers ont un faible niveau d'activité et un temps d'occupation hebdomadaire qui témoigne d'un investissement moins important dans chacun des trois domaines. Ils ont tendance à se montrer davantage passifs à l'égard de leur situation : l'écart entre ce que le sujet « dit devoir faire » et ce qu'il fait effectivement est plus grand, de même que la position de contrôle est externe : ils considèrent que la mise en place d'activités de substitution, mais aussi la recherche d'emploi dépendent en grande partie des autres, de leur entourage mais aussi des institutions. Toutefois, ils ne

manquent pas totalement d'énergie mais ils ont manifestement tendance à subir la situation et à manquer d'initiatives. Nous les considérons « **en attente** », plutôt que passifs et soumis.

- 47 Car, si la lecture des résultats fait apparaître des différences significatives entre les deux groupes, sur de nombreux points, il convient toutefois de préciser que le temps présent de cette catégorie de chômeurs ne doit pas être considéré comme un temps vide et déstructuré mais plutôt comme un temps vécu « au ralenti » (le temps d'occupation hebdomadaire est en moyenne de 24 heures, alors qu'il est environ de 38 heures pour les chômeurs adaptés). Le rythme est donc moins soutenu, **mais c'est aussi la nature et le contenu des activités réalisées qui distinguent les chômeurs entre eux.**
- 48 En effet, lorsque nous nous intéressons précisément à l'utilisation que les uns et les autres font de leur temps quotidien, nous constatons des différences significatives entre les deux groupes, en termes de recherche d'emploi et d'organisation de leur vie personnelle et sociale. Un premier traitement statistique, réalisé à partir d'un test de Friedman, permet d'obtenir, dans chacun des trois domaines, un classement des activités réalisées par les sujets des deux groupes, par ordre décroissant (de l'activité à laquelle le temps hebdomadaire moyen consacré est le plus important, à celle à laquelle le temps hebdomadaire moyen consacré est le moins important). Un deuxième traitement statistique réalisé à partir d'un test non paramétrique (test de Mann-Whitney) permet de vérifier l'existence effectivement significative de différences entre les deux groupes, sur les trois premières activités classées par chacun d'entre eux.
- 49 Le *tableau 3* présente les trois activités de la sphère professionnelle les plus fréquemment réalisées au sein des deux groupes.

Tableau 3/Table 3

	G1	G2	VALEUR DE U	PROBABILITÉ
Classement des chômeurs adaptés N° 1 (V.P. 30) Utiliser et solliciter très régulièrement mon réseau (amis, entourage...) pour retrouver un travail	13.50 (5.45)*	33.50 (12.90)	60	.000
N° 2 (V.P. 34) Me tenir informé du marché du travail	15.52 (7.03)	32.15 (11.50)	100.5	.000
N° 3 (V.P. 22) Faire savoir à un grand nombre de personnes de mon entourage que je recherche un travail	14.70 (7.10)	32.70 (12.63)	84	.000

Classement des chômeurs non adaptés N° 1 (V.P. 28) Aller régulièrement à l'A.N.P.E. (ou l'A.P.E.C.)	35.53(10.43)	18.82(3.38)	99.5	.000
N° 2 (V.P. 38) Lire régulièrement les petites annonces et répondre à des offres d'emploi	33.63(9.50)	18.82(4.23)	137.5	.001
N° 3 (V.P. 33) Chercher un emploi qui m'assure la sécurité de l'emploi même s'il n'est pas très bien payé	29.95(14.05)	22.53(8.90)	211	.02
<p>* Les valeurs reportées entre parenthèses (qui se lisent en colonne), correspondent au classement des activités entre elles, au sein de chacun des deux groupes (test de Friedman). Plus le chiffre est faible (rang), plus l'activité est fréquemment réalisée, alors que plus le chiffre est élevé, moins l'activité est réalisée.</p> <p>Les autres valeurs (qui se lisent en ligne), correspondent aux positions moyennes des deux groupes, activité par activité (test de Mann-Whitney).</p>				

Classement des activités réalisées, liées à la recherche d'emploi (vie professionnelle = V.P.)
 Classification of activities carried out linked to job-seeking (professional life = V.P.)

- 50 Les résultats font apparaître de nettes différences dans l'utilisation et l'organisation de la recherche d'emploi, et confirment la tendance mise en exergue précédemment, en termes de perception du temps présent : les chômeurs proactifs manifestent la volonté d'être maîtres de leur temps et de pouvoir exercer un contrôle direct sur les événements, alors que les chômeurs « en attente » se situent davantage dans l'expectative d'une amélioration rendue possible par les autres.
- 51 Ce constat se traduit ici de manière effective par une différence de comportements mis en œuvre dans le cadre de la recherche d'emploi : alors que les démarches accomplies par les sujets « en attente » sont relativement stéréotypées, et s'organisent autour de la parution officielle des offres d'emploi, celles mises en œuvre par les chômeurs adaptés témoignent de leurs capacités à se prendre en charge sans attendre que les institutions leur apportent nécessairement des réponses et leur proposent un emploi. Certains propos recueillis¹⁴ dans le cadre des entretiens de description de l'emploi du temps témoignent ainsi de leur capacité à mener leur recherche d'emploi en fonction d'objectifs précis (V.P. 34), refusant que d'autres les formulent à leur place. Il s'agit de demandeurs d'emploi qui ciblent particulièrement les offres et qui savent exactement ce qu'ils veulent ; ils croient beaucoup plus à l'intérêt d'un réseau (V.P. 30 et V.P. 22) et de la mise en place de relations avec l'extérieur, qu'au fait de « ... rester seul chez soi derrière son bureau, à écrire des lettres et

à attendre un hypothétique coup de fil qui ne vient pas... ». De même expriment-ils une volonté de gérer leur nouvelle situation de façon autonome en multipliant les initiatives, et refusant également que d'autres les prennent à leur place. Ils estiment « ...être les mieux placés pour savoir quoi faire, qui aller voir, à qui écrire, à qui téléphoner, comment se présenter... ».

- 52 Il n'en est pas de même pour les sujets du groupe 2 dont le niveau d'adaptation est plus faible. S'ils demeurent relativement actifs dans leur recherche d'emploi, leur classement rend compte de difficultés à prendre de la distance à l'égard de leur situation, et d'une tendance à se limiter à certaines démarches sans en envisager d'autres :

- le recours systématique et quotidien à l'A.N.P.E. (V.P. 28) ;
- la lecture des annonces (V.P. 38), limitée très souvent au seul journal régional.

- 53 Il s'agit d'activités répétées qui, en même temps qu'elles confèrent un caractère routinier à la recherche d'emploi : « ...à l'A.N.P.E. tous les jours, le temps de faire le tour des annonces... », entraînent également un fort sentiment de dépendance : « ...et une fois que vous y êtes allés, vous avez le sentiment du devoir accompli... il n'y a plus qu'à attendre... ».

- 54 Ainsi, si la recherche d'emploi existe et représente une part non négligeable du temps d'occupation hebdomadaire chez cette catégorie de chômeurs (une dizaine d'heures environ), elle s'organise différemment de celle des sujets proactifs, en terme de contenu.

- 55 D'autres observations réalisées dans le cadre de la vie personnelle et sociale font également état de différences entre les deux groupes, concernant l'utilisation faite de leur temps quotidien. Le *tableau 4* présente les trois activités de la sphère personnelle et sociale les plus fréquemment réalisées au sein des deux groupes.

Tableau 4/Table 4

	G1	G2	VALEUR DE U	PROBABILITÉ
Classement des chômeurs adaptés				
N° 1 (V.P.S. 56) M'investir ou participer simplement à la vie de mon quartier, de mon village...	14.43 (5.55)	32.88 (10.98)	78.5	.000
N° 2 (V.P.S. 45) Entretenir des relations avec mes amis	16.83 (5.97)	31.28 (9.90)	126.5	.001
N° 3 (V.P.S. 52) Me mobiliser pour une cause qui m'est chère (aide aux plus démunis, accompagnement de personnes âgées, de personnes malades)	17.25 (7.20)	31.00 (11.90)	135	.000
Classement des chômeurs non adaptés				
N° 1 (V.P.S. 46) M'investir dans ce que j'aime faire (bricoler, jardiner...)	29.40 (12.90)	22.90 (8.15)	222	.05
N° 2 (V.P.S. 54) Regarder des émissions qui me plaisent à la télévision	30.00 (13.80)	22.50 (8.43)	210	.01

N° 3 (V.P.S. 41) Prendre du temps pour lire	29.48 (13.75)	22.85 (8.78)	220.5	.02
---	------------------	-----------------	-------	-----

Classement des activités réalisées, d'ordre personnel et social (vie personnelle et sociale = V.P.S.)
 Classification of activities carried out, of a private and social nature (private and social life = V.P.S.)

- 56 Les réponses des chômeurs proactifs se caractérisent par un investissement prioritaire dans des activités collectives, requérant la mise en place de relations avec le monde extérieur, alors que celles des chômeurs « en attente » concernent des activités strictement individuelles. Les intérêts du premier groupe s'opposent nettement aux intérêts du second groupe et certains propos recueillis dans le cadre des entretiens peuvent à nouveau nous permettre d'entrevoir de premiers éléments d'explication. Il semblerait que les chômeurs proactifs tiennent à poursuivre des activités qui ont une certaine signification sociale à leurs yeux, et qui, à ce titre, ressemblent un peu au travail, dans la valorisation qu'ils peuvent y trouver : *« ...je prends beaucoup de plaisir à m'investir dans une cause utile ; j'y rencontre des gens intéressants et je me découvre des qualités humaines que je n'avais jamais eu l'occasion d'explorer de cette façon... »*.
- 57 La priorité semble donc être donnée aux activités permettant au chômeur de se sentir utile et reconnu (autrement que par un statut professionnel) et au sein desquelles les échanges et les rencontres sont privilégiés. En même temps qu'ils s'investissent consciencieusement dans leur recherche d'emploi (ils y consacrent seize heures, en moyenne, par semaine), ils refusent d'être accaparés par cette seule occupation et l'organisent de telle façon qu'elle leur laisse un temps non négligeable consacré à des activités qu'ils considèrent aussi nécessaire à leur équilibre (entre onze et douze heures par semaine en moyenne) : *« je suis convaincue que ce n'est pas en passant plus de temps à chercher un travail qu'on en trouve un... il faut savoir faire autre chose, rencontrer d'autres personnes... ça me remet les idées en place et ça permet de me rendre utile... »*.
- 58 Ils pensent également que ces activités valorisantes génèrent des contacts intéressants et contribuent à la mise en place d'un réseau susceptible de les aider à retrouver un emploi : *« au club, il y a un chef d'entreprise qui m'a proposé de faire une mission de conseil pour lui... je vais le faire même si c'est temporaire... c'est plus constructif que de faire 50 courriers et de ne pas avoir une seule réponse... »*.
- 59 Ces activités semblent donc apporter des ressources intéressantes au chômeur proactif, qui démontre ainsi, dans ses attitudes et ses comportements, que le temps quotidien peut se réorganiser et être porteur de projets, dès lors que des échanges de ressources restent possibles entre les différents domaines de vie. À ce titre, les activités personnelles et sociales sont liées positivement aux comportements de recherche d'emploi ($r = .6203$, $>.01$). Ce mode de réorganisation du temps quotidien amène à considérer que l'investissement dans des activités extra-professionnelles ne se fait pas au détriment de la recherche d'emploi mais constitue, bien au contraire, un véritable support social. Cet engagement semble effectivement impulser une dynamique nouvelle dans l'existence quotidienne, en proposant au chômeur proactif une forme d'alternative aux comportements traditionnels de recherche d'emploi.
- 60 Cette relation entre les deux domaines, telle qu'elle vient d'être mise en évidence chez les chômeurs proactifs, ne se retrouve pas au sein du deuxième groupe. L'investissement beaucoup moins important des chômeurs « en attente », dans des activités d'ordre personnel et social (entre 5 et 6 heures en moyenne par semaine), et surtout leur contenu,

nous amènent à penser que c'est davantage sous l'angle du temps à remplir et à occuper que ces activités sont mises en place : « ...j'en ai profité au début pour bricoler et faire ce que je n'avais jamais le temps de faire quand je travaillais... ensuite on en fait moins parce qu'on a rattrapé le temps perdu et qu'au niveau financier, on ne peut pas non plus s'engager dans des travaux importants... ».

- 61 Si les contraintes financières expliquent les restrictions dans le cadre d'activités liées directement à la vie domestique (V.P.S. 46), nous constatons également qu'elles déterminent la plupart des décisions prises par cette catégorie de chômeurs à l'égard d'activités associées aux loisirs, les incitant à rester chez eux et à trouver des occupations n'ayant aucune incidence sur leur budget (V.P.S. 54 et V.P.S. 41). Mais en imputant clairement la diminution des activités personnelles et sociales à des facteurs externes, les chômeurs « en attente » ne parviennent pas à envisager la mise en place d'activités ne requérant aucun investissement financier. Il devient alors difficile pour eux de trouver des ressources provenant de l'extérieur, d'autant plus qu'ils ont tendance à nier toute possibilité d'action personnelle et à insister sur le fait que c'est bien la situation qui les a contraints à réduire leur niveau de vie. En effet, le sentiment d'être victimes des circonstances prédomine : « ...il faut souvent que j'explique ma situation aux enfants... je leur dis que si j'en suis là, c'est la faute du système qui est pourri... », ou encore « ... c'est la faute à qui si j'en suis là aujourd'hui... j'ai jamais souhaité vivre ça moi... ».
- 62 Cette attitude illustre parfaitement le fait de considérer que la plupart de leurs actions dépend avant tout de facteurs échappant à leur contrôle. Les comportements de recherche d'emploi de cette catégorie de chômeurs en témoignaient déjà. Il semble en être de même pour leur vie personnelle et sociale dont l'organisation reste tributaire de la situation dans laquelle ils se trouvent, et sans que rien ne les invite à s'ouvrir spontanément vers l'extérieur. Cette différence d'investissement de la vie sociale et/ou associative, et de relation entre cette dernière et la vie professionnelle, entre les deux groupes de chômeurs, s'explique, selon nous, par leur position de contrôle respective. Pour les uns, l'organisation du temps quotidien est associée à une volonté réelle de ne pas se laisser influencer par leur situation et de pouvoir rester libre de faire les choix qui leur conviennent, et s'accompagne d'un bon niveau d'adaptation. Pour les autres, elle dépend avant tout de contraintes apportées par leur environnement, et se traduit par des difficultés à s'adapter à la situation présente.
- 63 Qu'en est-il maintenant du rapport que les uns et les autres entretiennent avec le temps futur ? C'est à cette question que les résultats suivants vont nous permettre de répondre.

La structuration de la perspective d'avenir, en fonction de l'adaptation à la situation de chômage

- 64 Au vu des résultats précédents, et à partir du postulat selon lequel une perspective d'avenir étendue et active est associée à un ensemble d'indicateurs positifs, dont le sentiment de contrôle sur la situation, nous nous attendons à ce que les sujets proactifs formulent un plus grand nombre de projets, et à plus long terme.
- 65 Le graphique suivant présente les différences obtenues entre les deux groupes de chômeurs (test *t* de Student), concernant la profondeur de la perspective d'avenir.

Figure 1

L'extension du futur, selon le niveau d'adaptation
Future development per adaptation level

- 66 Les chômeurs proactifs ont une extension plus importante que les autres. Au-delà du point de départ (projet le plus proche) et du point d'arrivée (projet le plus lointain) qui déterminent ainsi l'étendue de la perspective d'avenir, les moyennes de chacun des deux groupes révèlent un résultat très significatif (P.000). Les chômeurs « en attente » présentent ainsi des difficultés à se projeter dans l'avenir et préfèrent s'inscrire dans le court et moyen terme (sur une période de 69 mois en moyenne, soit environ 5 ans) alors que les chômeurs proactifs se projettent à beaucoup plus long terme (sur une période de 189 mois en moyenne, soit environ 16 ans).
- 67 Cette plus grande capacité à se projeter dans le futur est également associée à une densité plus importante de la perspective d'avenir (*tableau 5*).

Tableau 5/Table 5

SUJETS	N	MOYENNE	ÉCART-TYPE
G1 : chômeurs proactifs	20	4.45	3.30
G2 : chômeurs en attente	30	2.34	4.12
T de Student pour échantillons indépendants			P = .02

La densité globale liée au futur (en nombre de projets) selon le niveau d'adaptation
Global future density (number of projects) per adaptation level

- 68 La *figure 2* présente également les différences obtenues entre les deux groupes concernant la répartition des projets en fonction des trois principaux domaines de vie.

Figure 2

Répartition thématique des projets sur l'axe du futur, selon le niveau d'adaptation
 Thematic distribution of projects, per adaptation level

- 69 Si les chômeurs proactifs formulent un plus grand nombre de projets dans chacun des domaines, la différence est encore plus importante au sein de la vie personnelle et sociale (P.005). Le contenu de certains projets formulés par l'ensemble des chômeurs¹⁵ laisse entrevoir une différence de tonalité susceptible d'expliquer une différence dans le niveau d'engagement. Lorsque les sujets « en attente » formulent des projets d'ordre personnel et social (entre un et deux), ils se restreignent à des projets liés directement à leur vie quotidienne, et dont le contenu relève plus de la sphère domestique que de la sphère sociale et de loisirs (comme l'achat d'un canapé par exemple ou la rénovation d'une partie de leur habitation). Il s'agit de projets immobiliers, pour la plupart d'entre eux, ou centrés sur des aspects matériels, en grande cohérence d'ailleurs avec les actions réalisées au moment présent, et dont on a pu voir qu'elles relevaient essentiellement de la vie personnelle plutôt que de la vie sociale.
- 70 En revanche, lorsque les sujets proactifs formulent des projets, leur nombre témoigne déjà d'une plus grande diversité (entre quatre et cinq) et d'une ouverture vers le monde extérieur. Le contenu est souvent associé à la découverte de nouveaux endroits : « ...des voyages que je veux pouvoir continuer de faire... l'Ouest Américain... le Festival de Trinidad... », ou encore « ...mon prochain séjour au Canada, une nouvelle façon de vivre, de nouvelles rencontres... ».
- 71 Les évocations liées aux loisirs, et en particulier aux voyages, sont nombreuses et principalement exprimées par cette catégorie de chômeurs, ainsi que celles relevant de la vie sociale et associative :
- « ...continuer à avoir de bons rapports avec mon entourage... ne pas trop m'éloigner de mes parents qui vieillissent... » ;
 - « ... le samedi, poursuivre mon action, accompagner les plus démunis... » ;
 - « ...poursuivre mes activités, arriver à faire de mon quartier un endroit où il fait bon vivre... » ;
 - « ...me présenter aux prochaines élections législatives... continuer de militer activement pour la protection de l'environnement... ».

- 72 En résumé, l'analyse de l'extension et de la densité du futur fait manifestement apparaître une altération de la perspective d'avenir chez les sujets « en attente », se traduisant par un rétrécissement indéniable en terme de profondeur, associé à une déperdition en terme de contenu.
- 73 Mais au-delà d'une simple description statistique, nous constatons également que les chômeurs dont l'état de santé est le plus satisfaisant formulent des projets sur un mode dynamique et positif dont le contenu s'inscrit dans la continuité des actions exercées au moment présent. En d'autres termes, les activités quotidiennes et leur contenu font surgir les projets et constituent un véritable levier dans la construction de l'avenir. En se distribuant sur un temps assez long et en empruntant la tonalité des actions présentes, les projets vont rythmer la perspective d'avenir, contribuer à la réorganisation du temps futur et favoriser le sentiment de continuité temporelle. En effet, le temps quotidien offre des points d'ancrage sur lesquels le sujet peut s'appuyer pour concevoir des projets, intervenant dans la construction du lien entre le présent et le futur et la mise en place de stratégies temporelles efficaces.
- 74 L'intérêt manifesté par les chômeurs proactifs à l'égard d'activités valorisantes incite à penser à l'avenir, à le construire, et à s'engager à plus ou moins long terme. De même, la représentation de l'avenir influence sans aucun doute les conduites individuelles au moment présent, et l'engagement dans l'action.
- 75 Nos résultats révèlent et confirment en même temps le processus quasi-circulaire qui sous-tend la relation entre le présent et le futur, et la nécessité de mettre en place des stratégies qui intègrent bien les deux niveaux : si l'avenir contribue à donner du sens au présent, ce dernier l'aide à prendre forme et à s'épanouir au-delà du futur immédiat.
- 76 En revanche, le temps quotidien des chômeurs « en attente » semble avoir perdu un peu de sa valeur : les sujets exercent, certes, des activités, mais dont ils perçoivent aussi très vite les limites, tant dans l'intérêt qu'elles procurent que dans le rôle qu'elles jouent en matière d'occupation et d'organisation du présent. Il devient alors plus difficile d'envisager l'avenir et de construire des projets quand le quotidien présente peu d'intérêt et d'enthousiasme.
- 77 Nous en déduisons que la structuration de la perspective temporelle du futur peut être efficace dès lors que la situation présente ne restreint pas le sujet dans ses motivations et ses actions. De même le temps présent peut demeurer actif tant que l'avenir n'échappe pas à l'individu, et reste ouvert et constructible.

Conclusion

- 78 Nos résultats confirment tout d'abord l'intérêt et la nécessité de ne pas dissocier mécanismes de réorganisation et de planification, dans la mise en place de stratégies d'adaptation : les réponses apportées par les chômeurs interrogés se situent à la fois dans le présent et le futur. Ils montrent également que, conformément à notre hypothèse, les repères temporels – représentés par les activités quotidiennes d'une part, et les projets d'autre part – interviennent effectivement dans la transaction dans laquelle le chômeur s'engage pour s'adapter.
- 79 En effet, les temps présent et futur des chômeurs proactifs sont marqués par la présence de repères temporels qui organisent le quotidien et ouvrent de réelles perspectives

d'avenir. La priorité est donnée aux activités permettant au sujet de se sentir utile et reconnu (autrement que par le statut professionnel), et la projection dans l'avenir est rendue possible grâce aux actions réalisées au quotidien. Le sentiment de contrôle de la situation, et de maîtrise du temps présent, s'accompagne d'une mise en place d'activités valorisantes permettant au chômeur d'être en contact régulier avec l'extérieur, et d'une réelle propension à construire l'avenir.

- 80 La structure temporelle des chômeurs « en attente » se caractérise, certes, par une implication moindre dans la vie quotidienne, mais aussi et surtout par une diminution des relations sociales et une difficulté à se projeter à long terme. Car, si dans l'ensemble, le rythme quotidien est moins soutenu et la planification moins active, c'est la façon que cette catégorie de chômeurs a de remplir son temps et d'envisager l'avenir qui attire l'attention. Elle se différencie nettement de celle des chômeurs proactifs qui parviennent à redonner un sens à leur existence et une valeur au temps présent en s'investissant dans des activités sociales en général, et dans la vie associative en particulier. Nous qualifions cette stratégie d'adaptation de **processus de revalorisation du temps présent par l'action**, centrée sur le problème, car elle se caractérise par une attitude pragmatique qui permet au chômeur d'agir à différents niveaux : la mise en place d'un nouvel emploi du temps, la formulation de nouveaux objectifs, l'ouverture vers le monde extérieur. Cette stratégie lui fait envisager et construire l'avenir en ne le réduisant pas à la seule sphère professionnelle et au seul retour à l'emploi dont dépend alors la réalisation de projets d'ordre matériel. C'est sans doute pour cette raison que les chômeurs « en attente » en formulent peu dans la mesure où ce type de projets dépend essentiellement de la situation dans laquelle ils se trouvent.
- 81 Ce processus de revalorisation du temps présent par l'action fait prendre conscience du rôle fondamental de l'implication dans la vie sociale quand le travail ne peut plus jouer son rôle de socialisation et d'intégration. La vie locale et associative, que ce soit au niveau du quartier, d'une institution précise comme l'école des enfants, ou d'une association caritative, offre aux chômeurs qui le souhaitent la possibilité de continuer à se sentir utile, de faire entendre leurs voix sur des questions publiques, d'agir autour de projets collectifs, de compter dans une société où la place accordée au travail est souvent excessive. Une partie de nos résultats est là pour nous rappeler la grande difficulté qu'il y a parfois à revaloriser un temps présent privé d'emploi.
- 82 En revanche, c'est au détour de ce que l'on peut considérer comme des actes de citoyenneté que les chômeurs proactifs de notre population nous placent devant la nécessité de penser, en matière d'accompagnement, un cadre d'intervention qui inscrive les demandeurs d'emploi dans une trajectoire temporelle où ils doivent être invités à redonner un sens à leurs différentes sphères d'activités. Au vu de nos observations, le milieu associatif semble bien contribuer à redonner un sens à l'existence quotidienne, et certains chômeurs l'ont bien compris et intégré, consacrant une partie de leur temps devenu libre à des actions dites sociales, et montrant paradoxalement que l'on peut être dans une situation difficile et être plus motivé encore pour en sortir et aider les autres à en sortir. Il y a d'ailleurs plusieurs manières de s'y prendre : certains des chômeurs interrogés distribuent des repas aux plus démunis, d'autres accompagnent des malades en fin de vie, d'autres encore s'investissent dans la vie locale. En même temps que ces activités remplissent le temps, elles permettent parfois d'entretenir des compétences acquises dans le cadre professionnel (techniques, relationnelles et décisionnelles) ou d'en acquérir de nouvelles. Elles permettent aussi de nouer des relations sociales, de recréer

des solidarités et de produire de la convivialité. Sans doute même ont-elles des effets de formation, de responsabilisation, d'identification à un groupe et de production de valeurs. De seul, le chômeur investi devient solidaire, lié à d'autres par des intérêts communs ; d'inutile, il devient bénévole, associé à des actions desquelles il sait très bien qu'il ne tirera aucune rétribution, mais où il retrouvera une fonction sociale et une reconnaissance de ses compétences. Une participation de cette nature lui permet assurément de restaurer un sentiment de contrôle sur les événements, de se représenter le futur comme un véritable lieu de projection, et de retrouver des droits et des devoirs. Il peut faire ainsi, de manière autonome, une partie du chemin qui conduit à la réintégration professionnelle, sans l'aide soutenue dont peuvent avoir besoin d'autres chômeurs plus isolés, refermés sur des intérêts essentiellement domestiques qui peuvent alors conduire à une dévalorisation du temps présent.

- 83 C'est alors que, bien au-delà des techniques classiques de recherche d'emploi, les actions de remédiation proposées par les professionnels de la réinsertion et de l'accompagnement des chômeurs doivent, en priorité, redonner l'envie d'agir à ceux qui l'ont perdue, et favoriser une prise de distance à l'égard des contraintes actuelles susceptibles de générer le sentiment de ne plus être maître du temps présent, et de ne pas l'être plus de l'avenir.
- 84 Les chômeurs présentant manifestement des comportements d'inhibition ou de blocage dans les actions et les relations quotidiennes doivent être, en permanence, invités à participer à toute forme d'action leur permettant de mettre en œuvre leurs capacités d'initiatives, de nouer des relations et de développer ainsi des réseaux personnels.
- 85 Mais, il faut aussi pour cela leur proposer une démarche structurée, différente dans un premier temps des solutions préconisées en matière de formation des demandeurs d'emploi, souvent centrées sur la seule acquisition de compétences nouvelles. Certains chômeurs ont d'abord et avant tout besoin de se repositionner dans un espace temporel malmené par des mois de privation d'emploi. On peut alors les accompagner dans la réalisation d'une activité valorisante orientée vers un travail de production et devant mettre en œuvre des capacités d'initiative, de recherche, de contact social, visant à obtenir un résultat concret, mesurable et observable. L'orientation systématique des accompagnateurs serait alors de souligner les capacités de réussite, même modestes, de chacun et de leur faire prendre conscience de la possibilité d'exercer un contrôle sur la situation, et de réorganiser efficacement leur emploi du temps.

BIBLIOGRAPHIE

Ambrosino, V. (2001). Mécanismes d'organisation et de planification des demandeurs d'emploi : le rôle des repères temporels dans la mise en place de stratégies de faire face au chômage. Thèse de Doctorat de 3^e cycle en Psychologie Sociale. Université de Reims Champagne-Ardenne.

Amiel, R., & Lebigre, F. (1970). Un nouveau test rapide pour l'appréciation de la santé mentale. *Les Annales Médico-Psychologiques*, 4, 565-580.

- Bouffard, L., & Bastin, E. (1993). Les hauts et les bas des perspectives d'avenir au cours de la vie. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14 (3), 53-76.
- Cascino, N., & Le Blanc, A. (1993). Diversité des modes de réaction au chômage et impact psychologique de la perte d'emploi. *L'orientation Scolaire et Professionnelle*, 22, 4, 409-424.
- Curie, J., Hajjar, V., Marquié, H., & Roques, M. (1990). Proposition méthodologique pour la description du système des activités. *Le Travail Humain*, 53, 2, 103-108.
- Fraisse, P. (1957/1967). *Psychologie du temps*. Paris : P.U.F.
- Fryer, D., & Payne, R. (1984). Proactive behaviour in unemployment : findings and implications. *Leisure-studies*, 3, 273-295.
- Lassarre, D. (2001). L'épisode de stress : un modèle pour créer des passerelles. In D. Lassarre (Éd.), *Stress et Société* (pp. 3-10). Reims : Presses Universitaires de Reims.
- Lazarsfeld, P., Jahoda, M., & Zeisel, H. (1933/1981). *Les chômeurs de Marienthal*. Paris : Éditions de Minuit.
- Lazarus, R. S., & Folkman, S. (1984). *Stress, appraisal and coping*. New York : Mc Graw Hill.
- Rakowski, W. (1978). The contribution of luck beliefs to the future time perspective of middle aged men and women. *Dissertation Abstracts International*, 36, 334b.
- Raynor, J. O. (1969). Future orientation and motivation of immediate activity : an elaboration of the theory of achievement motivation. *Psychological Review*, 76, 606-610.
- Rivoliier, J. (1989). *L'homme stressé*. Paris : P.U.F.
- Schulz, R., & Hanusa, B. H. (1978). Long-term effects of control and predictability-enhancing interventions : findings and ethical issues. *Journal of Personality and Social Psychology*, 36, 1194-1201.
- Steuer, J. O. (1977). Future time perspective, commitments and life satisfaction of retired women educators. *Dissertation Abstracts International*, 37, 11-B, 5885-86.
- Trommsdorff, G. (1993). La perspective future, aspects socio-culturels. *Revue Québécoise de Psychologie*, 14, 3, 103-108.
- Wallace, M. (1956). Future time perspective in schizophrenia. *Journal of Abnormal and Social Psychology*, 52, 240-245.

NOTES

1. La version initiale du protocole I.S.A. (Inventaire du Système des Activités), présentée dans la revue « *Le Travail Humain* » (Curie *et al.*, 1990) comporte cinq exercices. Elle a donné lieu à différentes adaptations, en fonction des objectifs des différents travaux et des caractéristiques de la population étudiée.
2. Nous précisons que les résultats exposés dans cet article sont extraits d'une étude réalisée dans le cadre d'une thèse de doctorat (Ambrosino, 2001).
3. L'adaptation de l'I.S.A. à laquelle nous avons procédé, est très proche de celle réalisée par Cascino et Le Blanc (1993). Afin d'étudier la diversité des réactions face au chômage, les auteurs s'intéressent particulièrement au niveau d'aspirations et d'activités des sujets, ainsi qu'au sentiment de contrôle perçu. Ils excluent l'évaluation des échanges de ressources et de contraintes, intra et inter-systémique, du fait « d'un recueil de données déjà complexe et lourd ». C'est en grande partie pour cette raison, que la dimension d'échanges n'a pas été incluse dans

notre étude, la durée totale d'administration de l'ensemble des outils de recueil de données étant déjà d'environ quatre heures.

4. Les activités réalisées dans la sphère professionnelle concernent principalement la recherche d'emploi et toute action susceptible de favoriser le retour à l'emploi.

5. L'I.S.A permet, par exemple, de constater que le sujet pratique une activité sportive et l'entretien mesure le temps consacré à l'activité, et la fréquence avec laquelle elle est réalisée.

6. Le questionnaire autobiographique permet au sujet d'imaginer et de projeter sa vie future, à partir d'une question ouverte de type « events tests » (Wallace, 1956) : « *nous vous invitons à penser à l'ensemble de votre vie future et à noter tous les projets qui vous viennent à l'esprit, tout ce que vous souhaiteriez faire à plus ou moins long terme ; il est important de situer dans le temps chacun des projets, en indiquant à quel moment de votre vie future vous souhaitez qu'il se produise...* » (p. 243).

7. Une présentation du questionnaire est réalisée dans *Les Annales Médico-Psychologiques* (Amiel & Lebigre, 1970). L'outil permet de dépister notamment les troubles de l'humeur, les troubles relationnels, les troubles physiques et les troubles de la concentration.

8. Nous précisons que la mesure de l'état de santé, fournie auprès de notre échantillon de chômeurs par le Q.S.G., est particulièrement consistante (alpha de Cronbach à .83).

9. Il s'agit des variables suivantes : le nombre total d'activités réalisées par le sujet, le nombre d'activités d'ordre personnel et social, le nombre de projets d'ordre personnel et social.

10. Une note élevée (supérieure à 5) correspond à un bon état de santé alors qu'une note faible (inférieure à 5) correspond à une altération de l'état de santé.

11. Il faut entendre par « chômeurs mieux adaptés », les sujets qui mettent en place des comportements appropriés à la situation (en terme notamment de conduites temporelles) et qui s'adaptent effectivement aux circonstances. De même, « les chômeurs les moins adaptés » correspondent aux sujets dont les comportements mis en œuvre sont moins appropriés à la situation.

12. Nous signalons par ailleurs qu'un test de Khi2, réalisé à partir des variables sexe, âge, niveau d'études, catégorie socio-professionnelle, situation familiale et durée du chômage, ne fait apparaître aucune différence vraiment significative entre les deux groupes.

13. Cet indice est calculé à partir du nombre d'activités effectivement réalisées dans les trois domaines confondus, rapporté au nombre d'activités vis-à-vis desquelles le sujet porte un intérêt.

14. Les entretiens de description de l'emploi du temps n'ont pas donné lieu à une analyse lexicale. En effet, notre objectif est de procéder alors à une estimation précise et quantitative du temps consacré à chacune des activités énoncées par les sujets. Cependant certains chômeurs sont allés au-delà des consignes apportées en cours d'entretien ; ils ont ainsi rendu compte de leurs expériences quotidiennes et de ce qu'ils avaient pu vivre et ressentir. C'est à titre d'illustration que nous en proposons de courts extraits (en italique) dans cet article.

15. Dans le cadre de cet article, nous ne faisons état que de quelques exemples de projets, les plus illustratifs, recueillis au sein de chacun des groupes. L'étude complète de la densité de la perspective d'avenir à laquelle nous avons procédé (Ambrosino, 2001), intègre une analyse de la tonalité émotionnelle des projets, centrée sur le contenu.

RÉSUMÉS

Le travail constitue l'une des formes majeures d'organisation du temps social. Sa fonction capitale de structuration du temps va projeter les individus au chômage dans un espace temporel sans repères. Le sentiment de ne plus être dans les normes, y compris temporelles, génère un stress auquel les chômeurs vont devoir faire face, les amenant à réorganiser leur temps quotidien et à réajuster leurs projets.

L'étude pose précisément la question du rôle des repères temporels dans la mise en place de stratégies de faire face au stress généré par le chômage, et identifie les comportements permettant de rétablir un rythme et de redonner un sens au temps devenu libre.

Ces travaux démontrent que l'efficacité du faire face au stress généré par le chômage dépend de la nature des activités mises en place pour restructurer le temps présent. L'adaptation à la situation de chômage est d'autant plus efficace que le chômeur s'investit dans la vie associative en général. Il parvient ainsi à redonner une valeur à son existence, et à se projeter dans l'avenir grâce aux activités valorisantes réalisées au quotidien.

Work is one of the main forms of organization of social time. Its main function of structuring time leaves unemployed people in a temporal zone without reference points. The feeling that unemployed people have, that they are no longer within the norm –even all be it a temporal one– leads to added stress, instigating a reorganization of their day and an adjustment to plans from a temporal point of view.

This study analyzed the role of temporal points of reference by looking at the way in which the unemployed develop strategies and cope with unemployment-related stress, as well as highlighting behavior which enables a person to re-establish a certain pattern and restore meaning to time that has since become free time.

This research showed that coping with unemployment-related stress is closely linked to the activities that the unemployed person may rely on to restructure his/her time. Adjusting to unemployment is all the more effective when the unemployed join associations, thus managing to reinstate new meaning to their lives and a new sense of worth, and gain a clearer idea of their future through meritorious activities achieved on a daily basis.

INDEX

Mots-clés : Activités, Chômage, Faire-face, Projets, Structuration temporelle, Transition psycho-sociale

Keywords : Activities, Coping, Projects, Psycho-social transition, Temporal organization, Unemployment

AUTEUR

VÉRONIQUE AMBROSINO

Véronique Ambrosino, docteur en psychologie sociale, a préparé et soutenu une thèse sur le rôle des repères temporels dans la mise en place de stratégies de faire face au chômage dans le cadre du Laboratoire de psychologie appliquée « Stress et Société ». Elle est actuellement ATER à l'Université de Reims Champagne-Ardenne. Contact : Laboratoire de psychologie appliquée « Stress et Société » EA 2073, Université de Reims, 57 rue Pierre-Taittinger, 51096 Reims cedex.