



**Justice
& Paix**

POUR PARLER DE PAIX

Revue d'analyse des
conflits internationaux et
des enjeux de paix



Course au temps ou temps libéré ?



SOMMAIRE

ÉDITO page 3

L'ACTUALITÉ : REGARDS ET POSITIONS

Et si on réduisait le temps de travail
pour une plus grande justice fiscale ? page 4

DOSSIER

COURSE AU TEMPS OU TEMPS LIBÉRÉ ?

Introduction page 5

Première réflexion

Du temps de travail au temps libéré page 6

Deuxième réflexion

Droit à la déconnexion :
laissons le travail au travail page 9

Troisième réflexion

Le Buen vivir, le cadeau des peuples colonisés page 11

PORTRAIT / POINT DE VUE

Jean-Christophe Lamy :
Un chemin vers la liberté intérieure page 14

BRÈVES

page 15

ÉDITO



Alors que la pensée selon laquelle le travail représente le seul moyen de gagner sa place dans la société **semble avoir fait son temps**, nous sommes désormais pourtant confronté-es à l'intensification du rythme de travail, à la question de l'augmentation de l'âge de départ à la retraite, ou encore à l'omniprésence du numérique, qui peut rendre floue la frontière entre vie privée et vie professionnelle... Plus que jamais, les débats sur la réduction du temps de travail et sur le droit à la déconnexion sont dans l'air du temps.

Comment concilier **un équilibre entre temps pour soi et temps de travail**? Quel temps investir dans des initiatives citoyennes ou bénévoles? Faut-il toujours mesurer ce temps, présent en toile de fond dans la plupart des débats de société (consommation, enjeux climatique, enjeux de mobilité, etc.)? Faut-il repenser nos besoins?

À l'heure où le mythe de la croissance est remis en question par de plus en plus d'acteur-rices, les notions de vivre ensemble et de temps de qualité pour soi et les autres émergent dans plusieurs endroits du globe.

Nous vous proposons donc dans ce numéro un **"voyage dans le temps"**, sous le prisme de différents débats et défis.

Sarah Verriest

Et si on réduisait le temps de travail pour une plus grande justice fiscale ?



L'ACTUALITÉ RÉCENTE a été marquée par la forte mobilisation sociale en France contre le projet de réforme des retraites. Les manifestant·es s'opposaient notamment au recul de l'âge légal de départ en retraite, qui passerait de 62 à 64 ans. La réforme a finalement été adoptée par un coup de force qui remet en cause les institutions démocratiques françaises.

Pourquoi une telle contestation sociale ? Parce que cette réforme est jugée par une grande part de la population française comme étant profondément injuste. En faisant travailler les Français·es plus longtemps, le gouvernement vise principalement à économiser 20 milliards d'euros par an. Or, cette somme pèserait entièrement sur les travailleur·euses les plus pauvres. Rappelons également que les ouvrier·ères vivent en moyenne 6 ans de moins qu'un·e cadre, en raison de conditions de vie et de travail plus difficiles. Autrement dit, les travailleur·euses les plus modestes profiteraient moins longtemps de la retraite, avec un risque plus grand de maladies et d'handicaps.

En Belgique, où l'âge de la pension légale a été porté à 67 ans, l'espérance de vie en bonne santé s'élevait en 2020 à... 63,8 ans. Par conséquent, de nombreux·ses travailleur·euses belges développeront une mauvaise santé avant même d'accéder à la retraite.

La mobilisation sociale en France témoigne aussi de l'inquiétude autour de l'intensification du travail : renforcement des procédures, adaptation rapide à la demande, accroissement de la charge mentale et de la pénibilité émotionnelle, etc. Comme l'analyse le sociologue Maëlezig Bigi, cela se traduit par une hausse des accidents du travail et des arrêts maladie, des maladies professionnelles, des licenciements pour inaptitude, ou encore des mises au chômage avant la retraite¹.

Pour nos sociétés, l'enjeu consiste donc à améliorer les conditions de travail et à augmenter le bien-être par un temps de qualité pour soi-même et ses proches : pensons aux grands-parents qui gardent leurs petits-enfants après l'école ou lorsqu'ils sont malades ou aux bénévoles actif·ves dans de nombreuses associations qui rendent nos sociétés plus vivantes et dynamiques.

Comme l'écrit Michel Rosenfeldt, animateur et formateur au CEPAG : *"Ne serait-il pas temps de défendre un vrai projet de société qui est celui d'une réduction collective du temps de travail, sans perte de salaire et avec embauche compensatoire ? Pourquoi ne pas redéfinir la norme du temps plein à 32 heures par semaine avec une semaine de 4 jours de travail ? C'est ce projet de société qui est à même de répondre à une série de défis actuels : créer des emplois, améliorer les conditions de travail et la qualité de vie des travailleurs, notamment par une diminution du stress au travail, et enfin, améliorer l'articulation entre vie professionnelle et vie privée"*².

Et pour financer ce projet de société, il est temps d'appliquer une plus grande justice fiscale !

Christophe Haveaux

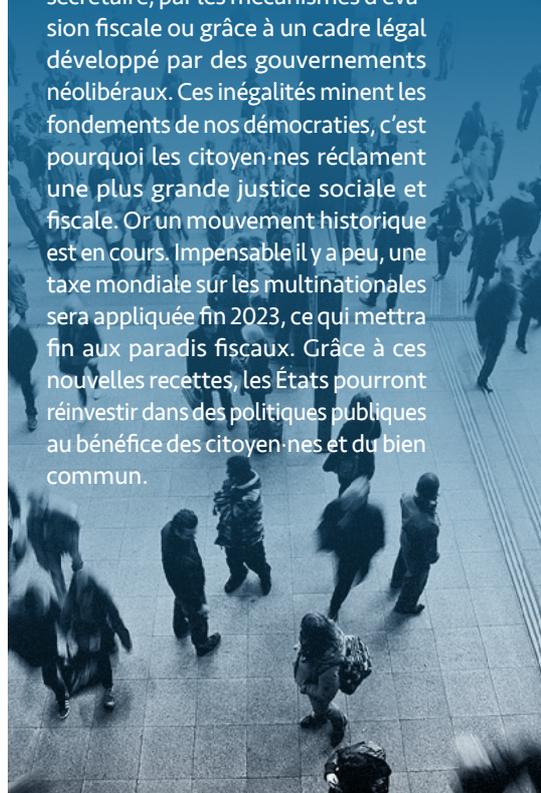
En France, en Belgique, comme ailleurs en Europe, les gouvernements avancent l'argument suivant : "Nous vivons plus longtemps, il faut donc travailler plus longtemps pour financer le système des retraites, sinon il s'effondrera". En réalité, cet argument masque un choix politique : faire cotiser plus longtemps les travailleur·euses, au risque de les épuiser. De nombreux·ses acteur·rices y opposent un autre choix possible : refinancer la sécurité sociale et les services publics par une plus grande justice fiscale.

En Belgique, une lutte plus efficace contre la fraude fiscale rapporterait à l'État 30 milliards d'euros par an !

Selon l'économiste Thomas Piketty, référence mondiale sur les inégalités, les 500 plus grandes fortunes françaises sont passées en dix ans de 200 milliards à 1 000 milliards. Il suffirait d'imposer à 50 % cet enrichissement exceptionnel pour rapporter 400 milliards à l'État français³.

Partout en Occident, les grandes fortunes parviennent à payer moins d'impôts qu'un·e ouvrier·ère ou un·e secrétaire, par les mécanismes d'évasion fiscale ou grâce à un cadre légal développé par des gouvernements néolibéraux. Ces inégalités minent les fondements de nos démocraties, c'est pourquoi les citoyen·nes réclament une plus grande justice sociale et fiscale. Or un mouvement historique est en cours. Impensable il y a peu, une taxe mondiale sur les multinationales sera appliquée fin 2023, ce qui mettra fin aux paradis fiscaux. Grâce à ces nouvelles recettes, les États pourront réinvestir dans des politiques publiques au bénéfice des citoyen·nes et du bien commun.

1. Le Monde, 12 mai 2023
2. Agir par la culture n° 39
3. Le Monde, 7 janvier 2023



DOSSIER



Course au temps ou temps libéré ?

En passant par l'historique des mouvements ouvriers du 19^e et 20^e siècle qui ont contribué à instituer nos conditions de travail actuelles, par le droit à la déconnexion, mais également par la notion de "Buen Vivir" (bien vivre), ce dossier a pour vocation de mettre en discussion des enjeux contemporains sur le temps. Présent derrière la plupart de nos débats de société, celui-ci est en effet un enjeu profondément politique, parce qu'il touche à notre manière de vivre ensemble.

Du temps de travail au temps libéré



Lorsque Benjamin Franklin évoque en 1748 "*time is money*" (ou "le temps, c'est de l'argent"), se doutait-il que cela ferait encore débat, presque 300 ans plus tard ? Notre relation au temps, et plus spécifiquement au temps de travail, est un sujet essentiel et au centre de l'actualité. Les enjeux liés aux réformes des retraites, au droit à la déconnexion, à la réduction du temps de travail... ne sont que quelques exemples qui viennent illustrer l'importance de la question de notre rapport au temps. En prenant du recul, on peut se rendre compte que la plupart des débats de sociétés peuvent être relus au prisme du temps, que ce soit des enjeux de mobilité, de consommation, d'agriculture...

À DÉFAUT DE POUVOIR COUVRIR TOUS CES DÉBATS, nous nous focaliserons ici sur le rapport au temps de travail et au temps "libre".

Le temps et le travail, une histoire de luttes

À partir de la fin du 19^e siècle, et tout au long du 20^e siècle, la Belgique a été le théâtre de luttes intenses pour une réduction du temps de travail.

Ces mobilisations ont émergé en réponse à des conditions de travail qui seraient difficilement concevables de nos jours. En effet, la législation sociale était quasiment inexistante à la fin du 19^e siècle, sans limites particulières concernant les horaires journaliers et mensuels. La conviction politique dominante était de ne pas s'ingérer dans les affaires économiques, réputées privées.

L'objectif était de promouvoir un rééquilibrage du temps personnel, afin que chacun-e soit en mesure de prendre soin de sa santé, son éducation, sa famille, ses loisirs...



À cette époque, la population belge s'est donc investie pour exiger de meilleures conditions de travail (notamment en 1886, avec des grèves massives à Charleroi, Liège... ou encore en 1919). Les demandes étaient claires : "des conditions de travail décentes, une meilleure répartition des richesses et une réduction du temps de travail"¹.

Cette mobilisation a favorisé et renforcé l'organisation progressive des mouvements ouvriers qui ont pu aboutir, au début du 20^e siècle, à de nouvelles revendications : 8 heures de travail, 8 heures de repos, 8 heures de loisir². L'objectif était de promouvoir un rééquilibrage du temps personnel, afin que chacun-e soit en mesure de prendre soin de sa santé, son éducation, sa famille, ses loisirs... Cela rejoignait également les premières conventions

de l'Organisation Internationale du Travail (OIT), fraîchement mise sur pied, qui soulignait l'importance de la justice sociale pour la construction de la paix. Il y était inscrit des recommandations à destination des États, notamment celles visant la limitation des horaires de travail journalier à 8 heures par jour.

Suite à ces mobilisations, le gouvernement belge reconnut la légitimité de ces revendications et adopta, en 1921, la loi instaurant la journée de travail de 8 heures, ainsi que les semaines de travail de 48 heures. Par ailleurs, dans le contexte de la crise économique de 1929 et la dépression qui s'ensuivit, la Belgique dut faire face à un chômage massif, qui justifia aussi une réduction des heures de travail en vue de favoriser la répartition du travail disponible.

Après la Seconde Guerre mondiale, la question de la réduction du temps de travail est restée une préoccupation majeure pour les mouvements ouvriers. Cela put aboutir à de nombreuses avancées dans le droit social, limitant en 1964 la semaine de travail à 45h, puis 40h en 1978. En 2001, enfin, la loi instituant les 38h de travail par semaine fut adoptée³.

Notons que, durant tout ce cheminement dans l'évolution des droits sociaux, les avancées significatives n'ont pu être obtenues par les citoyen·nes qu'au prix d'efforts et de mobilisations nombreuses. En s'organisant et en se renforçant collectivement autour de la défense de ces droits, la population belge a pu obtenir des semaines de travail plus courtes, des congés payés, ainsi que des droits renforcés sur le lieu de travail. Ces avancées, dont nous bénéficions encore aujourd'hui, reposent sur la négociation collective avec les corps intermédiaires, ainsi que la capacité des citoyen·nes à se rassembler.

Aujourd'hui, passons-nous trop de temps au travail ?

La question de la réduction du temps de travail reste évidemment d'actualité. Nous identifions aujourd'hui de nombreux défis relatifs au monde du travail : horaires irréguliers (flexibilisation accrue, "uberisation"), transition numérique (intelligence artificielle, renforcement de la rapidité de communication, automatisation des tâches), efficacité accrue (renforcement des chaînes d'approvisionnement, mondialisation...) ne sont que quelques exemples qui devraient nous inviter à poursuivre le débat concernant la réduction du temps de travail, sans perte de revenu.

Évidemment, les adversaires de la diminution du temps consacré au travail subsistent. Ceux et celles-ci mettent régulièrement en avant la baisse de compétitivité potentielle pour les entreprises belges ; et donc leur rentabilité. Une diminution du temps de travail devrait être compensée par des engagements complémentaires, qui seraient malvenus pour les entreprises.

Nous pouvons comprendre que, dans un contexte de concurrence mondialisée accrue, il semble plus difficile d'envisager une réduction du temps de travail. Il semble donc essentiel de mettre en avant les aspects positifs d'un travail local et réduit. Pour les entreprises qui feront un pas supplémentaire vers la réduction du temps de travail, les bénéfices à long terme seront importants, tant en interne (fidélisation des talents, motivation, bien-être...) qu'en externe (image et rayonnement).

Nous le constatons régulièrement dans les enquêtes récentes : chez de nombreuses personnes en début de carrière, la conciliation entre le travail et la vie personnelle semble être primordiale⁴. Cela fait sûrement écho aux évolutions récentes : **la pandémie a rebattu les cartes, nombreux-ses sont ceux et celles qui reconsidèrent leur équilibre de vie et souhaitent remettre en question la logique de productivité continue et croissante.** Les chiffres relatifs à l'épuisement au

travail sont également éloquentes : en Belgique, quelque 500.000 personnes seraient en arrêt de travail, lié à des troubles psychosociaux. Ce chiffre aurait augmenté de 66% entre 2018 et 2021⁵.

Tous ces éléments doivent nous inviter sérieusement à reconsidérer notre relation au temps et au travail⁶. Certain·es explorent la piste de la semaine des quatre jours (sans réduction de salaire ou compression des heures, en opposition au système instauré en 2022 par le gouvernement belge)⁷. La réduction effective à quatre jours a déjà fait ses preuves dans différents secteurs et demeure une piste sérieuse vers un modèle de travail plus juste⁸. Cela devra aussi et nécessairement passer par la promotion d'une culture d'équilibre, dans laquelle chacun et chacune peut encourager, par son discours et ses actes, une reconsidération du temps accordé au travail.

ET LES DISPARITÉS DE GENRE, DANS TOUT ÇA ?

Lorsque nous examinons la relation au temps dans le cadre du travail, il est crucial de mettre en évidence les inégalités de genre qui persistent. Les femmes continuent de faire face à des disparités en matière de temps de travail et d'équilibre entre vie professionnelle et vie privée. Malgré les progrès réalisés, les femmes sont souvent confrontées à des attentes sociales et culturelles qui les poussent à assumer une double journée de travail, en conciliant leurs responsabilités professionnelles avec les tâches domestiques et familiales.

En outre, les femmes sont plus susceptibles d'occuper des emplois à temps partiel, ce qui peut limiter leurs perspectives de carrière et leur accès à des avantages sociaux. Les écarts salariaux entre hommes et femmes sont également influencés par ces inégalités. Les stéréotypes de genre persistent.

>>>

1. A. Dufresne et B. Bauraind (2018). *De la Belgique à l'Allemagne : que reste-t-il de la réduction collective du temps de travail ?* <https://gresea.be/De-la-Belgique-a-l-Allemagne-que-reste-t-il-de-la-reduction-collective-du-temps>
2. Equipes populaires - Contraste (novembre-décembre 2016). *Maîtriser le temps, partager le travail.* <https://www.equipespopulaires.be/wp-content/uploads/2017/07/reduction-du-temps-de-travail-histoire.pdf>
3. L. Vanvelthem (IHOES - 2016). Le temps de travail en Belgique - éléments de contexte historiques du XIX^e siècle à l'aube du XXI^e siècle.
4. L. Van Eeckhout (Le Monde - 14 janvier 2023). Pour les jeunes générations, leur qualité de vie les intéresse autant que leurs perspectives de carrière.
5. Belga (7 juillet 2022). *L'effrayant boom des burn-out en trois ans.*
6. Sans escamoter les enjeux liés à l'épanouissement professionnel et le bien-être au travail, bien entendu.
7. M. Michel (L'Écho - 18 avril 2023). *La semaine des 4 jours fait un flop.*
8. Interview de Pierre Larrourourou (Thinkerview - 2023). *Semaine des 4 jours, taxe sur la spéculation ? -*
En ligne : https://www.youtube.com/watch?v=f_66t1xEMes&ab_channel=Thinkerview

Notre société belge contemporaine est relativement obsédée par l'idée de la productivité ou de l'optimisation. Le temps est souvent perçu comme une ressource à gérer et "optimiser" ou "investir"

Ralentir, pour faire quoi ?

Comme le soulignent de nombreux·es auteur·rices, notre société belge contemporaine est relativement obsédée par l'idée de la productivité ou de l'optimisation. Le temps est souvent perçu comme une ressource à gérer et "optimiser" ou "investir". L'oisiveté n'est pas spécialement placée sur un piédestal. *"L'idée de ralentir pour davantage d'équité sociale peut sembler contre-intuitive, car cela va à l'encontre d'une logique capitaliste tendue vers l'optimisation et l'accélération permanente"*, synthétise Kauffman⁹.

En mettant en avant la perspective quantitative (non qualitative) du temps, nous contribuerions nous même à renforcer une société de l'urgence et de la performance. Pour Olivier Hamant, cela se fait au détriment de la qualité de nos décisions : *"lorsqu'on manque de temps (...) nos biais cognitifs sont exacerbés : nous avons tendance à prendre de mauvaises décisions, basées sur le court terme" et complète "on parle d'ailleurs de fatigue décisionnelle : quand notre cerveau manque de carburant, il s'économise et prend des raccourcis"*¹⁰.

Dès lors, si nous obtenons davantage de temps "libre" en réduisant celui consacré au travail rémunéré, il semble essentiel de remettre en question cette logique de performance continue, au profit de la créativité, de la culture, de l'émancipation. En vue d'y parvenir, soulignons encore deux écueils importants à éviter.

Premièrement, un manque de discernement à l'égard d'une société de loisir numérisée. Nous pouvons facilement observer que le temps consacré aux loisirs numériques (réseaux sociaux, séries et films à la demande, notamment) a explosé ces dernières années. Le monde de l'influence numérique, tout autant que celui de la consommation de production audiovisuelle, se livrent des combats acharnés pour nous attirer et nous fidéliser. Notifications, abonnements et valorisation sociale, ne sont que quelques outils – souvent intempestifs – à leur disposition pour concentrer des abonné·es. Il sera intéressant d'objectiver le temps consacré – avec une certaine forme de passivité – à cette consommation numérique ; principalement au profit de l'industrie du divertissement et des réseaux sociaux.

Deuxièmement, une approche centrée exclusivement sur l'individu. Si les outils et contenus de développement personnel – qui foisonnent dans les librairies et sur les réseaux sociaux – peuvent donner quelques pistes pour aborder des enjeux liés au bien-être, il sera pertinent de compléter cette approche personnelle (et souvent individualisante) par une approche collective et socioculturelle. À travers des groupes d'action locaux, des associations, des troupes culturelles, des mouvements politiques... nous pourrions également contribuer à renforcer les collectifs au sein de notre société. En favorisant les corps intermédiaires, nous pourrions même renforcer la promotion de la réduction collective du temps travail, bouclant la boucle d'un cercle vertueux et démocratique.

Du temps pour mieux consommer (plus local, plus durable), du temps pour se cultiver, du temps pour prendre soin de sa santé, de son éducation et de ses engagements... autant de pistes pour "réinvestir" son temps, pour que celui-ci soit réellement "libre" !

Le temps, à remettre en débat !

Le temps est un enjeu primordial, dont on parle pourtant peu. Le sens de l'histoire semble nous orienter vers une réduction accrue du temps de travail. Pourtant, nous constatons peu d'évolution dans la législation sociale depuis plus de 20 ans. Les défis sont pourtant nombreux, et la perspective productiviste ne semble pas répondre à ceux-ci ; l'engagement politique et le dialogue social doivent donc se poursuivre.

Si d'aventure nous venions à explorer d'autres mécanismes pour renforcer l'équilibre entre le temps de travail et le temps personnel, **il conviendrait de consacrer ce temps "libéré", autant que possible, à des activités qui permettent la réalisation de soi et l'engagement collectif, en évitant de passer de l'assuétude au travail à l'assuétude des loisirs passifs.** De nombreuses pistes existent et permettront de répondre à nos enjeux de sociétés !

Timur Uluç

9. C. Granja (Libération - 11 janvier 2022). *Rapport au temps : "il faut ralentir, pour davantage d'équité sociale"*

10. Hamant Olivier (2022). *La troisième voie du vivant*, Odile Jacob. Page 146.



Droit à la déconnexion : laissons le travail au travail

Depuis plusieurs décennies, l'émergence du numérique a considérablement changé nos vies, rendant presque impossible de se "déconnecter" complètement de la technologie et impactant notre façon de communiquer, de consommer, de nous divertir, mais surtout de travailler.

LES INNOVATIONS TECHNOLOGIQUES sont une source d'optimisation de nos capacités professionnelles. En effet, elles permettent non seulement d'améliorer l'organisation du travail, mais aussi de gérer des volumes importants d'information tout en facilitant la communication au sein d'une équipe.

Par ailleurs, le télétravail a connu un essor considérable ces dernières années et a été entériné à la suite des mesures prises dans le cadre de la crise provoquée par la COVID-19. Le télétravail a d'abord été pensé comme une ressource pour concilier vie professionnelle et vie privée en permettant aux employé.es de travailler à leur rythme. Néanmoins, selon l'usage qui en est fait, il peut amener à un isolement des travailleur.euses et à la perte de l'équilibre entre la carrière et vie personnelle et familiale.

Bien que les technologies numériques aient permis une certaine flexibilité et une autonomie dans l'organisation du travail, elles ont également créé **une culture de la "connexion permanente"** qui grignote l'espace réservé au droit au repos des travailleur.euses. La séparation du droit au travail et du droit au repos est devenue poreuse due à l'hyper connectivité et, par conséquent, impacte sérieusement la qualité du repos.



Des répercussions physiques et psychologiques dues à une utilisation excessive du numérique

Avec l'émergence du numérique dans nos vies, les travailleur.euses peuvent voir l'équilibre vie privée et professionnelle impacté, ce qui peut entraîner des conséquences sur leur santé mentale.

L'hyperconnectivité peut provoquer un certain nombre de conséquences néfastes. En effet, cela peut entraîner une surcharge de travail et un stress excessif, augmentant le risque de burn-out. De plus, les travailleur.euses peuvent être tenté.es de poursuivre leurs tâches à domicile ou en dehors des heures de bureau. Cela peut entraîner un isolement social et un manque d'interaction entre collègues. Avec l'utilisation massive d'appareils électroniques, il est possible de devenir dépendant.es de ces outils et avoir du mal à s'en déconnecter, ce qui peut nuire à la santé mentale et physique. Enfin, les employé.es qui sont sollicité.es à tout moment pour des questions professionnelles peuvent ne plus distinguer leur vie professionnelle de leur vie privée, ce qui peut affecter cette dernière¹.

Pour relever ces défis, il est important de mettre en place des mesures pour encourager le droit à la déconnexion et aider à se déconnecter du travail en dehors des heures à prester. Les mesures peuvent être de plusieurs ordres, telles que des politiques internes pour limiter l'utilisation des technologies de l'information et de

la communication en dehors des heures de travail, ou encore, l'insertion de formations à destination des employé.es sur la gestion du temps et du stress, ainsi que la prise de pauses et de déconnexions organisées.

Des réponses juridiques pour faire face à ces conséquences néfastes

Le droit international et le droit belge tentent de réguler la barrière entre temps de travail et temps de repos, devenue floue à la suite de l'incursion du numérique dans nos vies.

Toute personne a droit au repos et aux loisirs et notamment à une limitation raisonnable de la durée du travail et à des congés payés périodiques.

Le droit au repos, reconnu par la Déclaration universelle des droits de l'homme (DUDH) en son article 24, est étroitement lié au droit à la déconnexion. En effet, le droit au repos vise à garantir un droit à des périodes de repos suffisantes afin de profiter de la vie personnelle et familiale. Le droit à la déconnexion, quant à lui, garantit le

>>>

1. Marie-Pierre Fourquet-Courbet et Didier Courbet, "Anxiété, dépression et addiction liées à la communication numérique", *Revue française des sciences de l'information et de la communication* [En ligne], 11 | 2017, mis en ligne le 01 août 2017, consulté le 27 juin 2023.

droit d'interrompre le travail en dehors des heures légales. Ce droit permet de se ressourcer sans être perturbé par un appel ou une notification en lien avec le travail. Le droit au repos et le droit à la déconnexion sont deux droits qui se complètent mutuellement. Le droit au repos garantit des périodes de repos suffisantes pour les travailleur·euses, tandis que le droit à la déconnexion permet de profiter pleinement de ces périodes de repos en se déconnectant du travail.

Le droit à la déconnexion est le droit des travailleur·euses de pouvoir se déconnecter mentalement et numériquement du travail.

L'OIT, qui est l'organisation internationale du travail, n'a pas encore adopté de convention sur le droit à la déconnexion. Cependant, cette question a été discutée lors d'une conférence de l'OIT en 2019, à laquelle ont participé des représentant·es des gouvernements, des employeur·es et des travailleur·euses.

Au cours de cette conférence, les participant·es ont discuté des effets négatifs de l'utilisation excessive des technologies de l'information et de la communication sur la santé et le bien-être des travailleur·euses. Les participant·es ont également discuté des différentes approches adoptées par les pays pour réglementer le droit à la déconnexion. Cependant, il n'y a pas eu de consensus clair sur la question. Certain·es participant·es ont soutenu l'adoption d'une convention contraignante pour garantir le droit à la déconnexion, tandis que d'autres ont préconisé des approches plus souples basées sur des codes de conduite ou des accords interprofessionnels².

Au niveau de l'Union européenne, le Parlement européen a adopté en 2021 une résolution qui soutient et encourage le droit à la déconnexion³.



Dans l'ensemble, **il semble y avoir un intérêt croissant pour la question du droit à la déconnexion** au sein de l'OIT et des partenaires sociaux, mais il faudra probablement encore du temps pour parvenir à un consensus sur les modalités de réglementation de ce droit au niveau international.

Qu'en est-il chez nous, en Belgique ?

Le droit à la déconnexion en Belgique est une notion relativement récente qui a été discutée pour la première fois en 2017. À l'époque, le gouvernement belge a créé un groupe de travail pour réfléchir à la mise en place d'un cadre légal concernant ce droit.

En juillet 2018, un accord interprofessionnel a été conclu entre les partenaires sociaux, qui a ensuite été transposé dans une loi en avril 2019. Après plusieurs mois de négociations, le gouvernement s'est accordé sur le "deal pour l'emploi" le 3 octobre 2022. Il s'agit d'un ensemble de mesures visant à adapter les règles qui organisent le travail en Belgique à nos réalités contemporaines. L'accord comprend des possibilités telles que la semaine de quatre jours de travail⁴, une meilleure protection des travailleur·euses de plateforme e-commerce, et le droit à la déconnexion en-dehors des heures de travail.

En garantissant le droit à la déconnexion en Belgique, la loi contraint les employeur·es à prendre des mesures pour éviter la surcharge de travail et le stress lié aux nouvelles technologies de l'information et de la communication⁵. Les entreprises d'au moins vingt

travailleurs doivent assurer le droit à la déconnexion de leurs collaborateurs lorsque ceux-ci ne sont plus censés travailler et définir les modalités pour y parvenir, comme la régulation des moyens de communication.

Depuis le 1^{er} avril 2023, les entreprises de plus de vingt personnes sont dans l'obligation d'inclure le droit à la déconnexion, soit dans les conventions collectives de travail, soit dans le règlement de travail de l'entreprise.

Le texte de loi permet une certaine flexibilité aux employeur·es qui doivent au minimum s'engager à inscrire les modalités pratiques de l'exercice du droit à la déconnexion, ainsi que les consignes relatives à l'usage des outils numériques, et mettre en place des formations et des actions de sensibilisation quant à l'utilisation raisonnée des outils numériques et les risques liés à la connexion excessive.

Dès lors, les modalités de mise en place du droit à la déconnexion peuvent varier d'une entreprise à l'autre. Les employeur·es doivent être en mesure de trouver des solutions adaptées à leur contexte pour **garantir un équilibre entre vie professionnelle et privée** pour leurs employé·es.

Cependant, il est difficile de prouver l'efficacité de la loi portant sur le droit à la déconnexion, non seulement car elle est très récente et, mais aussi, car elle peut engendrer des inégalités de traitement. Pendant que les grandes entreprises peuvent facilement mobiliser les moyens de mettre en place des systèmes adéquats pour encadrer ce droit, les petites entreprises peuvent rencontrer des difficultés d'accès aux mêmes outils et solutions de déconnexion. Cependant, la concrétisation d'une loi sur le droit à la déconnexion en Belgique est à saluer et relève d'une grande avancée concernant la prise en compte des réalités contemporaines et du bien-être des travailleur·euses.

Louise Lesoil

2. Rapport du Directeur Général, de la 108^e session de la Conférence internationale du Travail, Travailler pour bâtir un avenir meilleur - Commission mondiale sur l'avenir du travail Genève, Bureau international du Travail, 2019.
 3. Textes adoptés - Droit à la déconnexion - Jeudi 21 janvier 2021 (europa.eu)
 4. Un travailleur qui ne preste pas plus de 38 heures effectives par semaine peut prester 9 h 30 par jour pour répartir ses prestations à temps plein normales sur quatre jours, et ainsi atteindre une occupation à temps plein de 38 heures sur quatre jours.
 5. L'article 16 de la loi du 26 mars 2018 relative au renforcement de la croissance économique et de la cohésion sociale modifié par l'article 29 de la Loi portant des dispositions diverses relatives au travail du 03 octobre 2022.

Le Buen vivir, le cadeau des peuples colonisés



LES BATEAUX EUROPÉENS ONT DÉBARQUÉ il y a déjà bien longtemps sur les plages orientales du continent américain. Cela fait plus de 500 ans maintenant que la colonisation a commencé. En Outre-Atlantique, nous évençons des montagnes pour leurs minerais et déforestons l'Amazonie pour la viande. J'écris au présent car les schémas d'exploitations coloniales se reproduisent inlassablement, abîmant les peuples et l'environnement au profit des anciennes métropoles. Alors que l'avenir semble si sombre, il subsiste au sein des communautés autochtones une conception du monde antérieure à l'arrimage de Colomb et Cartier : *Suma qamaña, Sumak kawsay, Ñandereko, Kúme mogen, Shiir waras*¹. Tant de noms traduits en castillan par Buen vivir. **Un discours sur le monde, en évolution, qui s'inspire du passé pour se tourner présentement vers le futur.** Une critique radicale du développement qui tout comme la décroissance se pose en alternative au capitalisme et au sacro-saint PIB.

Devenu aujourd'hui l'éléphant dans la pièce, le capitalisme n'est plus à même de solutionner les multiples crises qu'il a lui-même engendrées. En se tournant vers l'ouest, il y a matière non pas à piller mais à s'inspirer.

La chute vers la croissance

La croissance du PIB est au monde d'aujourd'hui ce que l'étoile polaire était aux marins d'antan, un unique repère pour guider nos sociétés à travers les vagues du temps. L'indicateur voit le jour lors de Grande Dépression des années 1930, aux Etats-Unis. Il sert alors à diagnostiquer la santé de l'économie américaine pour mieux l'infléchir. Inchangé depuis un siècle, la croyance est qu'au plus la production de valeurs ajoutées augmente, au plus le bien-être de la nation suivra. Le mythe de la croissance laisse à penser que nous vivrons mieux, que la faim et la pauvreté seront éradiquées, que les travailleur-euses du *care* seront payé-es justement et qu'une transition avec le *business as usual* est à portée de main. Comme si c'était la panacée, les politiques publiques tendent vers cet objectif de croissance, mais jamais les inégalités et la pression sur l'environnement n'ont été aussi fortes.

L'économiste Eloi Laurent² décrit le PIB comme "*Borgne quant au bien-être économique, aveugle au bien-être humain, sourd à la souffrance sociale et muet sur l'état de la planète*". Et pour cause, ce qui compte ne peut pas toujours être compté et ce qui est compté ne compte pas forcément. Prenons les feux de forêts au Québec par exemple. Le nécessaire travail des pompier-ières augmentera le PIB alors qu'à aucun moment les cendres ne seront comptabilisées négativement. Les fumées noires emplissant les poumons pousseront les gens à acheter de quoi se soigner, gonflant le

chiffre d'affaires des firmes pharmaceutiques. Tous les efforts de ceux et celles qui participent bénévolement à lutter contre les flammes passeront inaperçus dans le calcul final.

En 1949, Henry Truman³ a su trouver les mots pour exporter le PIB dans les pays d'Amérique latine en déclarant : "*Il nous faut lancer un nouveau programme qui soit audacieux et qui mette les avantages de notre avance scientifique et de notre progrès industriel au service de l'amélioration et de la croissance des régions sous développées*". En créant socialement les pays sous-développés, il inventa le développement. À coup d'ingérence dans les affaires internes des pays récemment indépendants et de prêts financiers, conditionnés à la libéralisation de leur économie, les puissances du nord ont imposé leur conception capitaliste au monde.

Devenu aujourd'hui l'éléphant dans la pièce, le capitalisme n'est plus à même de solutionner les multiples crises qu'il a lui-même engendrées. En se tournant vers l'ouest, il y a matière non pas à piller mais à s'inspirer.

Une pensée cyclique pour tous et toutes nous inspirer

Suma qamaña a été traduit simplement en "*Buen vivir*" mais son sens est bien plus profond et englobant que simplement "vivre bien". D'un côté, *Suma* se traduit par "beau, magnifique, agréable, aimable, précieux, excellent, parfait, achevé", et *qamaña* par habiter, vivre, en opposition à être

>>>

1. Respectivement en langue Aymara, Quechua, Guaranis, Mapuche et Achuar.
2. LAURENT Éloi (2019). "*Sortir de la croissance. Mode d'emploi*". Paris. Les liens qui libèrent, p205.
3. LARANÉ, André "20 janvier 1949 Emergence du sous-développement", *herodote.net* Le média de l'histoire. https://www.herodote.net/20_janvier_1949-evenement-19490120.php. Visité le 29 juin 2023

Suma qamaña c'est l'idée que l'ensemble des individus vivent bien, sans que cela ne se fasse au dépend d'autrui. La traduction la plus fidèle serait donc "Vivre ensemble en plénitude"

mort. Ensemble, *Suma qamaña* c'est l'idée que l'ensemble des individus vivent bien, sans que cela ne se fasse au dépend d'autrui⁴. La traduction la plus fidèle serait donc "Vivre ensemble en plénitude"⁵.

Pour tenter de les comprendre, il faut enlever nos lunettes embuées d'anthropocentrisme et d'individualisme. Du nord au sud, les peuples originaires réfèrent à l'univers comme à une communauté dans un sens large. Un supra organisme dont les membres sont interdépendants et qui revêt différentes appellations suivant le lieu : Terre-Mère, *Pachamama*, *Madre Selva*, *Qutamam*⁶. Savoir vivre en harmonie avec les cycles de la Terre-mère, du cosmos, de la vie et de l'histoire et en équilibre avec toute forme d'existence est l'essence du *Buen vivir*.

Au lieu d'appréhender tout arbre, toute rivière, tout animal au travers de notre intérêt personnel, nous pourrions maintenant leur reconnaître une valeur intrinsèque. Au sein du Grand Cercle sacré, les liens entre toutes choses se tissent autour de nous, on se sent faire partie d'un monde plus grand.

À l'inverse, **la pensée linéaire qui prône un progrès et une croissance infinie, considère que l'environnement est constitué d'une quantité illimitée de matière pour satisfaire les besoins et les désirs⁷ qui sont eux-mêmes posés comme infinis.**

Une telle logique entraîne les Belges à vivre comme si quatre planètes étaient à leur disposition, faisant fi des impacts de leur consommation sur le climat et la biodiversité. Par exemple, le remplacement du parc automobile par des voitures électriques démontre l'absence de considération pour autrui. Certes, l'objectif d'être "carbone neutre" est louable, mais il se fait aux dépens des populations dont l'habitat et l'environnement sont détruits afin d'extraire des terres rares, notamment en Amérique latine.



Être riche de plus d'une façon

Le *Buen vivir* nous invite à repenser nos besoins. Une vérité absolue est que tout le monde souhaite être heureux-se. Hélas, les chemins du bonheur sont brouillés par les messages publicitaires que pondent les agences de marketing afin de vendre toujours plus. L'argent devient alors un moyen qui nous permet de subvenir à ce dont on pense avoir besoin, comme des vacances au Costa Rica ou la dernière collection de chez Shein. Selon la matrice de Manfred Max-Neef, il existe neuf besoins fondamentaux : subsistance, loisir, création, participation, protection, affection, compréhension, liberté et identité. Des stratégies permettent de les combler individuellement comme d'acheter une maison, des vêtements ou à manger. Mais nombre d'entre-deux se réalisent dans la collectivité comme pouvoir être riche de ses amis, de pouvoir participer à une association,

etc. L'argent ne devient alors qu'un moyen limité pour être heureux-se et la réelle pauvreté devient celle d'être incapable de subvenir à ces besoins primaires.

Le peuple Sarayaku en Amazonie résiste pour protéger la Forêt Vivante des exploitations des multinationales pétrolières. Pour communiquer dans notre langage formalisé, ils ont exprimé la manière de répondre à leurs besoins dans un "*Plan de vie*" basé sur le *Sumak Kawsay*. Lorsque Rocio Cisneros Machoa (Responsable financière du Peuple de Sarayaku) en parle à la Casa Nicaragua, à Liège, elle explique "Nos indicateurs de richesses sont entre autres l'abondance des fruits, la santé des rivières et de pouvoir vivre selon les savoirs traditionnels". Les Sarayaku se sentent riches lorsqu'ils et elles peuvent gouverner leur territoire, être représenté-es et écouté-es, pouvoir vivre en famille.

Au niveau politique, les constitutions bolivienne et équatorienne ont consacré le *Buen vivir* depuis une dizaine d'année mais leurs économies reposent encore et toujours sur l'extraction des ressources. Sandrine Bouchat, qui vit depuis 35 avec les Sarayaku me confie : "*Les gouvernements ne savent pas ce qu'est le Buen vivir. Pour le comprendre et le connaître, ils doivent venir le vivre dans la forêt, à son origine. Reconnaître le Buen vivir juridiquement a permis de faire apparaître l'Équateur comme un pays en avance sur son temps, mais dans les faits, les droits de la nature ne sont pas respectés*". Que ça soit les hydrocarbures en Équateur ou les mines en Bolivie, l'extractivisme reste au centre du modèle économique. Les gouvernements instrumentalisent même le *Buen vivir* pour justifier leurs activités, en argumentant que c'est un horizon que le développement de l'économie doit permettre d'atteindre.

Une pure transposition du *Sumak Kawsay* nécessite une économie qui ne se maintient pas en dégradant les conditions de vie des générations d'aujourd'hui et de demain. Les relations économiques chez les indigènes sont nombreuses : la *Minga* pour n'en citer qu'une. Il s'agit d'un effort collectif organisé dans le but d'atteindre un objectif commun. Les résultats de la *Minga* appartiennent au collectif et personne ne peut se les approprier. Cette forme d'aide basée sur la réciprocité a été utilisée par le peuple de Sarayaku lorsque de violentes inondations ont dévasté plusieurs villages au sein de leur territoire.

L'émerveillement comme clé du changement

Les martinets virevoltent dans les rues de Bruxelles mais il faut tendre l'oreille pour entendre leur cri strident par-dessus le brouhaha des voitures. Sans doute aucun, nous avons perdu la connexion avec la nature. Les coutumes et croyances des peuples originaires sont des flambeaux qui illuminent le monde. Au regard de leur lumière, à nous de nous émerveiller devant les rivières qui traversent le pays, les animaux qui s'aventurent dans la jungle de béton mais aussi de questionner nos modes de consommation quant à leurs impacts sur autrui. Instaurer le *Buen vivir* sans le pervertir semble être une utopie, mais le changement est toujours guidé par les rêves.

Nicolas Bormann

4. ALBO Xavier, "*Suma qamaña = convivir bien. ¿Como medirlo?*", dans FARAH Ivonne, VASAPOLLO Luciano (coord.), *Vivir bien: ¿Paradigma no capitalista?*, La Paz, Plural Editores, 2011, p. 134.
5. COEN PADILLE, "Le vivre bien comme alternative au développement, le cas de la Bolivie". Faculté des Sciences économiques, sociales, politiques et de communication, Université catholique de Louvain, 2017.
6. HUANACUNI MAMANI Fernando "*Investigación: Buen vivir / Vivir bien, filosofía, políticas, estrategias y experiencias andinas*" Lima : Coordinadora Andina de Organizaciones Indígenas, 2010, p. 24
7. SIOU! Georges, "*Eatenonha - Racines autochtones de la démocratie moderne*". Presse Université de Laval. 2021.

Jean-Christophe Lamy : Un chemin vers la liberté intérieure



Rencontrer Jean-Christophe Lamy, c'est entrer en contact avec une sérénité et une profondeur d'esprit qui se dégagent de sa présence. Cet homme, qui a étudié à la fois la philosophie, la psychologie et pratiqué de méditation, a consacré sa vie à explorer les chemins de la liberté intérieure.

SON PARCOURS L'a amené à suivre les enseignements du maître de méditation tibétain, Akong Rinpoché, fondateur de la méthode de psychothérapie Tara Rokpa. Cette approche holistique, basée sur la sagesse bouddhiste, vise à guider les individus vers une compréhension profonde de leur propre esprit et de leurs émotions. Pendant deux ans, de 1993 à 1995, Lamy a entrepris une retraite monastique dans un centre bouddhiste. Cette expérience intensive lui a permis de plonger au plus profond de lui-même, d'explorer ses pensées et ses émotions, et de développer une plus grande clarté mentale. Il a appris à observer ses pensées sans s'y attacher, à cultiver la bienveillance envers lui-même et envers les autres, et à vivre le moment présent.

Pour Lamy, le temps libre est une opportunité précieuse de se reconnecter avec soi-même, de prendre du recul par rapport aux préoccupations quotidiennes et de cultiver la paix intérieure. Il souligne que la méditation et la philosophie peuvent être des outils puissants pour apaiser l'esprit et trouver un équilibre dans une société souvent agitée. Ainsi, le temps libre ne se résume pas seulement à des activités de loisirs ou de

divertissement, mais il représente avant tout une occasion de se découvrir soi-même et d'approfondir sa compréhension de la vie. Lamy nous rappelle que le véritable temps libre est un état d'esprit qui peut être cultivé à tout moment, même au milieu de nos responsabilités et de nos engagements quotidiens.

Dans la prison du temps où l'humanité est captive, dépendante de tout et indépendante de rien, le concept de temps libre semble flou et insaisissable. Pourtant, selon notre répondant, le temps libre réside dans la pleine présence de l'esprit, dans la capacité à vivre dans le moment présent, sans se laisser encombrer par le poids du passé ou les soucis du futur. C'est une forme de liberté qui permet de savourer l'instant et d'échapper aux contraintes du temps.

Lorsque nous abordons le sujet du repos, une question surgit : comment trouver le repos lorsque notre temps libre est limité ? Selon notre interlocuteur, la clé réside dans la volonté de se satisfaire de ce que nous avons, en d'autres termes la sagesse du contentement. Le royaume de la consommation, où le temps se perd sans véritable liberté, est un obstacle à l'acquisition d'un temps libre

réel. En nous libérant de l'emprise de la consommation effrénée, nous pouvons commencer à apprécier les choses simples et trouver satisfaction en elles. C'est ainsi que nous pouvons libérer du temps pour nous-mêmes, pour acquérir ce repos tant recherché.

La méditation est également évoquée comme un moyen d'accéder à ce repos. Bien que de nombreuses personnes prétendent ne pas avoir le temps de méditer, Lamy affirme que quinze minutes sur les vingt-quatre heures de la journée sont accessibles à chacun. Cependant, il souligne l'importance de la motivation derrière cette pratique. Si nous ne méditons que pour nous-mêmes, sans reconnaître l'impact positif que cela peut avoir sur les autres, nous risquons de ne pas saisir ce temps libre, ce temps de repos qui nous est offert. Il est donc essentiel de prendre ce temps, car le travail que nous accomplissons revient inévitablement sur les autres, créant un cercle vertueux.

Ainsi, selon notre répondant, le temps libre est une invitation à se libérer de la prison du temps, à être pleinement présent et à trouver du repos malgré les contraintes qui pèsent sur nous. En se contentant des choses simples, en faisant preuve de volonté et en accordant de l'importance à notre bien-être, nous pouvons tous trouver ce précieux temps libéré, et par là-même, découvrir une forme de liberté intérieure. Comme le dit si bien Jean-Christophe Lamy : "La pleine présence de l'esprit, c'est une forme de liberté."

Henri Gardey de Soos

BRÈVES



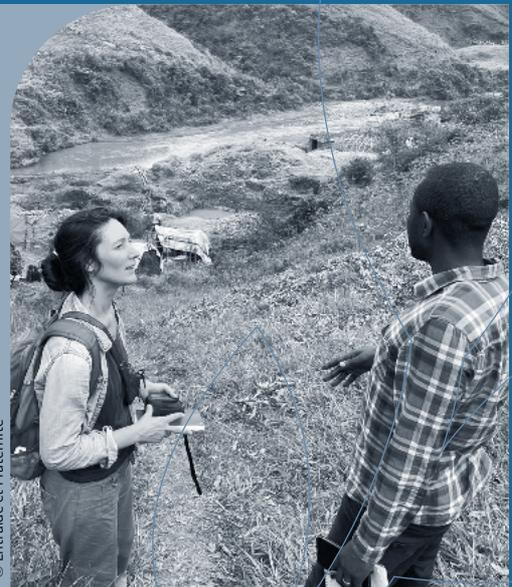
© Justice et Paix

VISITE CHEZ NOS PARTENAIRES AU PÉROU

Deux membres de l'équipe se sont rendus au Pérou du 15 au 29 avril. Cette visite, préparée avec nos partenaires Servicio educativo rural (SER), Fedepaz, Red Muqui et Grufides, a servi à approfondir notre connaissance sur les réalités de l'exploitation minière dans le pays. Au programme : visites de sites et entretiens avec divers-es témoins et expert-es du monde académique, de l'administration et des ONG's locales, mais également avec des populations affectées par l'activité minière. En effet, celle-ci a des impacts sur de nombreux aspects (eau, sol, air, santé, relations sociales, modes de vie, etc.), mais également sur la démocratie (criminalisation, répression, violence, inégalités, etc.).

VISITE EN RÉPUBLIQUE DÉMOCRATIQUE DU CONGO

Entre le 15 et le 30 juin, une membre de l'équipe s'est rendue dans l'est du Congo, au Sud-Kivu, afin d'assister l'équipe d'Entraide et Fraternité dans la réalisation de la future campagne Carême du printemps 2024. L'objectif de ce voyage était de tirer un maximum d'informations sur les questions minières et leur lien éventuel avec l'activité agricole dans la région. Alternant rencontres avec la société civile, témoignages, visites d'initiatives en agro-écologie et de sites miniers, l'équipe est revenue avec un matériel riche qui nous permet de continuer le plaidoyer déjà entrepris sur les questions de destruction de l'environnement, de justice sociale et de responsabilité des entreprises.



© Entraide et Fraternité



Justice & Paix

SALON VALÉRIANE ET APPEL AUX VOLONTAIRES

Cette année, au Salon Valériane, nous organisons une conférence sur l'exploitation minière et la consommation de métaux. Cette conférence aura lieu le 1^{er} septembre 2023 de 16 à 19h. Nous aurons le plaisir d'accueillir Aurore Stéphant, spécialiste des impacts sanitaires et environnementaux des filières minérales (SystExt), ainsi que Géraldine Duquenne (Etopia), spécialiste des questions minières. En plus de l'organisation d'une conférence, Justice & Paix tiendra, comme chaque année, un stand lors du salon. Nous recherchons donc

des volontaires motivé-es pour animer le stand avec notre équipe, lors d'un shift de 3h à 4h !

Une formation sera donnée aux volontaires la semaine du 28 août, afin qu'ils et elles se sentent outillé-es. Intéressé-e par ce projet ?

Écrivez dès maintenant à sarah.verriest@justicepaix.be pour vous inscrire ou pour de plus amples informations !

ABONNEMENT DE SOUTIEN AU "POUR PARLER DE PAIX" DE JUSTICE ET PAIX

À PARTIR DE 15 €

À VERSER SUR LE COMPTE
BE30 0682 3529 1311

DONS

**Soutien financier : déductible fiscalement
à partir de 40€ par an.**

À verser au compte BE30 0682 3529 1311
avec la mention "DON".

Pour tout renseignement à propos d'un don ou d'un legs,
merci de bien vouloir prendre contact :

Tél. +32 (0)2 896 95 00 - delphine.pago@justicepaix.be

CONTACTS

Alda Greoli, *présidente*

Timur Uluç, *secrétaire général*

Delphine Pago, Yasmine Ben Rhouma, Patrick Balemba,
Martin Dieu, Alejandra Meija, Emmanuel Tshimanga,
Mikael Franssens, Laure Didier et Sarah Verriest,
permanent-es

Volontaires ayant collaboré à ce numéro :

Christophe Haveaux, Louise Lesoil, Nicolas Bormann
et Henri Gardey de Soos.

Design : www.acg-bxl.be

Dessin : <http://lucilevanlaecken.com/>

N'hésitez pas à nous contacter !

Commission Justice et Paix
francophone de Belgique, asbl
Chaussée Saint-Pierre, 208
B- 1040 Etterbeek - Belgique

Tél. +32 (0)2 896 95 00

E-mail : info@justicepaix.be

facebook.com/justicepaix

Twitter : [@Justice_et_Paix](https://twitter.com/Justice_et_Paix)

www.justicepaix.be

