

# La compétence temporelle des personnes en chômage (revue de la littérature) The temporal competence of unemployed

Robert Lemaire

Volume 12, Number 2, November 1987

Chômage et santé mentale (1) et Histoire et politiques (2)

URI: <https://id.erudit.org/iderudit/030400ar>

DOI: <https://doi.org/10.7202/030400ar>

[See table of contents](#)

Publisher(s)

Revue Santé mentale au Québec

ISSN

0383-6320 (print)

1708-3923 (digital)

[Explore this journal](#)

Cite this article

Lemaire, R. (1987). La compétence temporelle des personnes en chômage (revue de la littérature). *Santé mentale au Québec*, 12(2), 76–81.  
<https://doi.org/10.7202/030400ar>

Article abstract

Work is part of our daily routine. But what happens when the classic definition of work is not part of one's lifestyle? This article first of all seeks to clarify certain notions concerning the psychological time frame of individuals and, secondly, to present the difficulties met by the unemployed when they attempt to put their temporal skills into effect. If work is able to fill our time so well, we can assume that its absence will create adjustment problems for the unemployed. Therefore, there is a basis for developing a plan with the likely objective of restoring the temporal skills of the unemployed. The author offers a number of alternatives concerning the subject.

## La compétence temporelle des personnes en chômage (revue de littérature)

Robert Lemaire\*

**Le travail quotidien remplit notre temps. Mais qu'arrive-t-il lorsque le travail n'est pas au rendez-vous? Le présent article vise d'abord à préciser certaines notions concernant le temps psychologique des individus et ensuite à présenter les difficultés rencontrées par les chômeurs lorsqu'ils essaient d'exercer leur compétence temporelle. Si le travail remplit si bien le temps, nous pouvons soupçonner que son absence provoquera chez les chômeurs, des difficultés d'adaptation. Il y a donc lieu de planifier une intervention qui pourrait avoir comme objectif de restaurer la compétence temporelle des chômeurs. L'auteur présente quelques alternatives à ce sujet.**

Qui n'a pas entendu des témoignages de personnes en chômage faisant état de problèmes causés par la trop grande disponibilité de temps? Ils diront par exemple:

«Alors que je dispose de tout le temps nécessaire, je ne parviens pas à m'organiser.»

«J'effectue toutes sortes de petits travaux, mais j'ai toujours l'impression de perdre mon temps.»

«Je suis actif la nuit et je dors le jour.»

«J'éprouve un sentiment de vide.»

Ces quelques témoignages font bien ressortir les difficultés éprouvées par la plupart des chômeurs et chômeuses quant à l'organisation de leur temps. En abordant cette dimension, à savoir la perspective temporelle chez les chômeurs, il faut avoir à l'esprit le fait qu'un chômage prolongé constitue l'une des expériences les plus traumatisantes. Nous avons déjà précisé la nature de ces traumatismes (Lemaire, 1987). Nous nous contentons de rappeler que l'expérience du chômage entraîne, progressivement, la perte de l'estime de soi, du statut professionnel, de la motivation, de l'identité, de l'image de soi, etc.

Pour bien comprendre les difficultés reliées à la temporalité chez les chômeurs, c'est-à-dire leur mode d'actualisation du temps, il faut les situer dans un contexte de pertes psychologiques. Concrè-

tement, ceci s'exprime par une incapacité de structurer le temps à soi, incapacité qui résulte d'une transition difficile du travail au chômage et d'une adaptation déficiente à la nouvelle situation. Ainsi, d'une temporalité meublée par le travail, les individus passent à une temporalité construite de toutes sortes de petites expériences vécues où domine une impression de vide (le «vide de l'existence»).

Dans cet article, nous préciserons certaines notions sur la temporalité et nous rapporterons certains résultats de recherches concernant l'impact du chômage sur la temporalité des individus. Nous aborderons par la suite la perspective temporelle future et enfin, nous traiterons de la restauration de la temporalité chez les individus inscrits dans une démarche d'insertion professionnelle.

### NOTIONS DE TEMPORALITÉ

Selon Sivadon et Fernandez-Zoila (1983), il existe chez les individus, et ce, à divers degrés, une «compétence temporelle», c'est-à-dire une capacité de percevoir la continuité et l'intégration temporelle des événements dans le temps. Si nous appliquons cette définition de la compétence temporelle aux événements liés au travail, cette compétence serait celle qui permet à un individu d'adopter des rythmes continus de travail. Mais en fait, de quel temps s'agit-il exactement?

Or, si le temps est une seule entité, il possède par

\* L'auteur est professeur au Département d'orientation professionnelle et d'administration scolaire, Faculté d'éducation, Université de Sherbrooke.

contre plusieurs modalités d'être. Ainsi, Sivadon et Fernandez-Zoila (1983) indiquent qu'il existe un temps humain et un temps personnel. Le temps humain concerne :

- Le temps physique, codifié à partir du temps astronomique. C'est un temps linéaire dans lequel s'insère le temps biologique.
- Le temps chronique, qui comporte ses ères, ses époques, ses périodes, ses tranches temporelles rattachées aux événements qui lui attribuent son appartenance.
- Le temps langagier, créé par l'énonciation parlée ou écrite qui élabore la catégorie du présent dont découlent le passé et le futur.

Le temps personnel comprend :

- Le temps historique ou temps objectif qui est marqué par les successions des faits de vie expérimentés et enregistrés.
- Le temps subjectif ou temps vécu et dont la durée est intérieure.
- Le temps psychologique qui englobe le temps objectif et le temps subjectif, dont découle le sentiment d'un temps à soi.

Notre démarche de compréhension du vécu des chômeurs s'intéresse au temps psychologique. Ce dernier, comme le temps biologique (biorythme), se construit à partir d'une élaboration temporelle laquelle s'effectue en liaison avec les temps environnants, aboutissant à une adéquation permanente du fait que l'homme vit un système ouvert d'adaptation. Ainsi, l'homme fera sien le temps que l'employeur proposera pour le travail et le biorythme s'adaptera aussi à ce temps imposé (Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983).

Les problèmes reliés à la temporalité n'affectent pas uniquement les personnes sans travail, comme nous le verrons ultérieurement. En effet, même si plusieurs auteurs ont signalé le rôle positif joué par le travail dans la structuration du temps des individus, d'autres ont néanmoins également souligné que le travail privait ces mêmes individus de la possibilité d'organiser leur temps personnel (Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983; Swinburne, 1981).

Ainsi, Grossin (cité par Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983) précise que le travailleur subit la notion du temps imposée par la production au lieu de planifier lui-même son temps. Il perd son aptitude à organiser son temps de travail, et par voie

de conséquence, le temps de sa vie qui n'est pas consacrée au travail. Il ajoute que l'ouvrier soumis aux temps mécanisés vit un passé court, un avenir limité et un présent vide: «Incapable de produire son propre temps, il a de moins en moins de lui-même à exprimer, et est victime d'une véritable perte d'être». Donc, le travail, à moins qu'il ne fournisse à l'individu l'occasion d'exercer sa compétence temporelle, prépare peu la personne à structurer le temps extérieur au contexte du travail, donc le temps vécu en situation de chômage.

Cette hypothèse a été confirmée par plusieurs recherches. Ainsi, Swinburne (1981), dans sa recherche sur les contre-maîtres et les professionnels en chômage, a trouvé que ceux qui avaient déjà connu une routine de travail établie à partir d'une planification stricte du temps parvenaient plus difficilement à structurer leur temps que ceux dont les fonctions s'étaient exercées dans un milieu où le temps n'était pas organisé. Au terme d'une synthèse des recherches sur le sujet, Fortin (1983) parvient à une conclusion semblable. Ainsi, il précise que les individus qui ont atteint un niveau occupationnel supérieur ont acquis, dans le cadre de leurs fonctions, un sens de l'organisation qui les rend plus aptes à planifier leur temps alors que ceux qui, par le passé, accomplissaient des tâches qui étaient strictement planifiées de l'extérieur ont peu de chances d'avoir acquis cette habileté ou cette capacité. Il conclut alors à l'importance primordiale de l'organisation et l'utilisation du temps libre dans le processus d'adaptation à la situation du chômage. Selon Hepworth (1980), ce processus serait encore plus difficile pour les personnes plus âgées.

Ces quelques considérations sur la temporalité dans le contexte du travail pourraient appuyer la mise sur pied, dans les milieux de travail routiniers, d'interventions préventives au chômage, du moins dans les secteurs où le risque de mises à pied est élevé.

En ce qui concerne les effets du chômage sur la temporalité, il provoque une rupture brusque dans la succession des rythmes personnels. Trois particularités du temps sont affectées. Ainsi, le *mouvement* est modifié, c'est-à-dire que le rythme en est changé. Le travail étant absent subitement, le temps semble s'arrêter. La *succession* en est brisée, c'est-à-dire qu'il n'y a plus de continuité dans les

rythmes, compte tenu du fait qu'il n'est plus nécessaire de remplir un horaire quotidien. Enfin, l'élément répétitif disparaît. Le temps s'écoule, mais son contenu n'est plus uniforme.

Il semble donc que la perte d'emploi provoque une destruction des points de repère temporels qui occasionne, à des degrés divers, des difficultés d'adaptation.

En période de dépression économique, même le temps environnant, qui n'est pas propre à l'individu, est affecté. Les liens sociaux se relâchant, l'inhibition se généralise, le temps languit, inemployé ou mal employé, le temps de travail est réduit et moins rémunéré, le temps de non-travail s'allonge, mais on ne sait plus comment l'employer (Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983). Les individus éprouvent des sentiments de monotonie, de morosité et de tristesse: l'ennui s'installe. Or, l'ennui fige le temps dans un présent dépourvu de la moindre variation, créant une impression de vide temporel. Ce manque de variation à l'origine de la monotonie est lié à une faiblesse de la stimulation, qui peut se transformer, à partir d'un certain seuil, en inhibition ou en sommeil, voire en perplexe hébétude, avec la sensation désagréable ou douloureuse de ne pouvoir redresser spontanément la situation pour sortir de cet état (Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983).

Les désordres provoqués par une rupture temporelle telle que la perte d'emploi ont été confirmés par plusieurs recherches menées auprès de chômeurs. Ainsi, Schnapper (1981) note chez les candidats interviewés une désorganisation importante du temps quotidien. Elle découvre que les chômeurs, en particulier les non qualifiés, sont incapables de se consacrer à des activités de substitution et qu'il en résulte de l'ennui, phénomène qui s'accompagne d'un sentiment d'inaptitude à utiliser le temps disponible pour des activités organisées. Demers (1981) trouve aussi, dans les recherches qu'elle a inventoriées, que pour bon nombre de chômeurs, le temps libre est un temps vide. Les occupations ne servent qu'à tuer le temps et ne procurent pas à l'individu l'impression de vivre. L'ennui causé par l'excès de temps libre fait que le moindre effort devient une source de fatigue.

Selon Swinburne (1981) l'inactivité engendre l'anxiété et la dépression. Pour résoudre ces

difficultés, certains chômeurs recherchent intensément des activités de substitution susceptibles de maintenir leur esprit alerte, de prévenir leurs craintes et leurs doutes et de donner un objectif et un sens à l'accomplissement personnel. Malheureusement, beaucoup de chômeurs ne réussissent pas à réorganiser leur temps.

En bref, ces quelques considérations concernant les effets du chômage sur la temporalité des individus font ressortir un malaise quant à la construction du temps psychologique. Compte tenu du fait que le progrès humain est constamment activé par des projets à plus ou moins long terme (Nuttin, 1980), il est opportun, semble-t-il, d'examiner d'une façon plus étroite les comportements des chômeurs reliés à leur temporalité, mais sous l'aspect de leurs perspectives temporelles futures.

## **CHÔMAGE ET PERSPECTIVE TEMPORELLE FUTURE**

À ce propos, Kurt Lewin note, dans ses écrits sur la régression que:

«Les chômeurs, de même que leurs enfants, restreignent leur champ d'activité beaucoup plus que ne le requièrent les besoins économiques. Leurs perspectives temporelles semblent se rétrécir au point où la personne devient dépendante de la situation immédiate.» (Lewin, 1964, 120).

D'autres auteurs ont aussi relevé un rétrécissement de la perspective temporelle des individus lorsqu'ils vivent des situations de chômage ou des situations difficiles.

Ainsi, Levy-Valensi et Eliane Amado (1965) soulignent que l'émotion provoque une rupture du temps fondamental. Fraisse (1967) abonde aussi dans le même sens en précisant que seule la conquête de la stabilité émotionnelle peut permettre d'entreprendre des actions à plus longue portée et en référence à un passé plus lointain car l'émotivité, selon lui, tend à nous enfermer dans le présent. Or justement, comme nous l'avons précisé au début de cet article l'expérience du chômage a pour effet de perturber la stabilité émotionnelle de plusieurs individus, et cette situation semble les confiner à une perspective temporelle étroite.

Fraisse (1967) affirme encore que dans les mi-

lieux où la satisfaction des besoins immédiats mobilise toutes les énergies, les perspectives temporelles sont confinées à des objectifs accessibles à court terme. Sur ce point, nous pouvons associer les études de Nuttin (1979) et Bouffard (1980) qui précisent que la perspective temporelle future des membres de groupes culturels ou socio-économiques défavorisés est généralement étroite ou inexistante.

Dans une étude récente qui avait pour objectif de connaître les motivations des personnes en chômage, Côté (1986) a pu observer que ces dernières formulaient très peu de motivation dont la localisation temporelle se situait à moyen ou long termes. En effet, 32% des motivations exprimées se situaient à ce niveau. Ceci vient confirmer les résultats des études précitées qui révèlent, elles aussi, que les personnes en chômage élaborent peu de projets à long terme. Quant aux motivations se situant dans une perspective à court terme, l'étude (Côté, 1986) a révélé que 30% des motivations exprimées se situaient à ce niveau, les autres motivations soit environ 37% se situaient dans un présent ouvert. C'est-à-dire un peu nulle part. En effet, ce 37% comprenait uniquement des motivations dont la localisation temporelle est la vie entière des individus. Ce sont des motivations comme «Ce que je désire le plus c'est d'être heureux», «Je souhaite réussir ma vie», «Je souhaite que tout aille bien».

Ce genre de motivations a tendance à augmenter lorsque les individus connaissent des moments difficiles durant leur expérience de chômage. Ces motivations qui, selon Nuttin (1980), appartiennent à un présent ouvert ainsi que les motivations à court terme comme «la capacité de s'alimenter», «le désir de posséder les fonds nécessaires pour se nourrir», «le désir de décrocher un emploi au plus tôt», etc., empêchent les individus de formuler pour le futur des projets importants susceptibles de les placer sur une trajectoire professionnelle cohérente et significative. Cet emprisonnement dans les objets de vie à court terme ou dans un présent ouvert empêche les individus d'entreprendre des actions ayant une valeur instrumentale pour le futur. Ils investissent plutôt dans ce qu'il est possible d'obtenir immédiatement.

## RESTAURATION DE LA TEMPORALITÉ

À partir de ces considérations, il est pertinent de planifier une intervention auprès des chômeurs en vue d'une restauration de la perspective temporelle future. C'est d'ailleurs en ce sens qu'abondent Hayes et Nutman (1981) lorsqu'ils suggèrent d'organiser pour les chômeurs des ateliers de programmation de l'avenir. Ainsi, ce genre d'ateliers devrait permettre à ces victimes du chômage, de reconquérir ou d'acquérir une discipline personnelle en rapport avec le temps. En fait, il s'agit d'aider l'individu à développer une orientation temporelle soutenue qui s'accorde avec ses possibilités. Cette démarche qui, dans la plupart des cas, en est une de réinsertion au marché du travail, constitue un projet qui doit être suivi au jour le jour, de manière à rectifier, chaque fois que cela est nécessaire, tant la démarche temporelle à suivre que les moyens mis en œuvre pour atteindre le but désiré (Sivadon et Fernandez-Zoila, 1983). Il faut donc aider l'individu à poser un acte prospectif, c'est-à-dire à préformer le temps dans l'avenir afin qu'il puisse par la suite, dans sa succession, le produire comme maintenant.

Si Hayes et Nutman (1981) définissent une intéressante piste d'intervention auprès des chômeurs, c'est surtout Nuttin (1980) qui, avec son modèle théorique sur la perspective temporelle future, est le plus susceptible d'apporter une aide appréciable dans la restauration de la perspective temporelle future.

Brièvement, cet auteur affirme que la perspective temporelle future est le chantier du progrès humain. En effet, il considère que le futur est l'espace proprement dit de la motivation. Les individus y insèrent leurs désirs, leurs intentions ainsi que leurs objets de vie. La notion de perspective future prend naissance dans les représentations, au moment présent, de ce que pourrait être l'avenir. Il y a ici une notion de visée qui caractérise bien le concept de perspective. Il s'agit en fait d'un monde conçu mentalement qui se différencie bien de la perspective spatiale, laquelle est davantage une perception. Nuttin (1980) définit la perspective temporelle comme la «configuration des localisations temporelles des objets (objets-buts) qui, mar-

qués de leur signe temporel, occupent virtuellement la vie mentale des sujets dans une unité situationnelle donnée». Cette perspective est dirigée soit vers le passé, soit vers le futur. L'absence, chez certains individus, de l'une ou l'autre de ces perspectives, les maintient dans un présent qui n'a aucun lien avec le passé ou le futur. La capacité de localiser d'une façon réaliste dans l'avenir des objets de vie semble exiger une compétence temporelle qui consiste à pouvoir percevoir la continuité des événements dans le temps. Par exemple, une perspective future construite à partir d'événements qui serait tout à fait en discontinuité avec le présent et/ou le passé serait une démarche purement fantaisiste et serait assimilée à un «château en Espagne». Pour que la perspective temporelle soit réaliste, il faut, selon Nuttin (1980), non seulement que les individus puissent percevoir la continuité des événements, mais aussi qu'ils soient prêts à jouer personnellement un rôle pour l'obtention des résultats visés.

En bref, la perspective temporelle future est intimement liée à la force d'anticipation des individus, laquelle est une forme de construction que forge l'individu à partir de ses expériences passées et de ses désirs présents et qui s'insère dans le cadre de ce qu'il considère appartenir au possible. Vu de cette façon, l'avenir serait, selon Nuttin (1980) une projection, éventuellement corrigée, du passé.

Ces données de Nuttin (1980) relatives à ce modèle théorique de la perspective temporelle future sont, nous l'avouons, très sommaires. Elles donnent cependant des indications intéressantes quant au contenu de cette perspective. En bref, ce modèle part de l'hypothèse que la perspective temporelle future est une représentation mentale composée d'objets motivationnels, lesquels peuvent exister à des degrés divers d'intensité et se situer sur un espace temporel plus ou moins long.

Quant à la possibilité d'utiliser ce modèle pour alimenter une intervention destinée à restaurer la temporalité des individus en chômage, deux volets sont possibles.

Ce modèle peut servir à diagnostiquer la temporalité des individus. Nuttin (1980) suggère alors de se référer aux motivations ou objets-buts des individus. Par diverses techniques telles que des phrases inductives, des questionnaires, des tests

projectifs, etc., il est possible d'établir un profil individuel permettant de connaître le contenu principal de la perspective temporelle d'un individu. Ce n'est cependant pas suffisant pour connaître toutes les dimensions de la perspective temporelle future. Nuttin suggère ensuite de mesurer par des échelles d'intensité chaque objet-but: cette mesure permet de connaître l'importance que les individus accordent à chacun de leur objet-but. Enfin, la troisième dimension, soit l'étendue de la perspective future, est mesurée par une échelle temporelle appliquée à chaque objet de vie. Ainsi, il est possible d'établir l'empan de la perspective future d'un individu, à savoir la distance temporelle moyenne séparant le présent des individus de leurs projets futurs.

Le modèle de Nuttin (1980) peut aussi être intéressant au niveau de l'intervention. Voici brièvement comment un tel modèle peut inspirer des intervenants.

Dans les projets définis par la plupart des individus en chômage, nous retrouvons des motivations les incitant à s'insérer au marché du travail. Certains choisissent d'entreprendre des démarches pour se trouver un nouvel emploi; d'autres, par contre, à la suite d'insatisfactions reliées aux emplois précédents ou à l'impossibilité de se réinsérer au marché du travail, décident de créer leur propre emploi. Dans un cas comme dans l'autre, la démarche d'insertion devrait s'articuler autour de trois dimensions fondamentales, à savoir:

LE SOI	défini en termes de potentiel personnel à offrir comme travailleur,
LE LIEU	défini en termes d'endroits à «explorer» pour s'insérer au marché du travail ou de créneaux à exploiter pour créer son travail,
LA MÉTHODE	définie en termes de moyens à utiliser pour créer son travail ou rechercher de l'emploi.

Ces trois dimensions que Limoges (1987) a concrétisées dans un modèle d'insertion professionnelle désigné sous l'appellation de «trèfle chanceux» recouvrent trois réalités temporelles distinctes. Ainsi, aider un individu à maîtriser la dimension Soi, c'est l'aider à découvrir son potentiel personnel sur la base de ses expériences passées. Ainsi, les expériences acquises sur le marché du travail de même que les loisirs et les

compétences acquises par la formation peuvent aider un individu à définir au moment présent son potentiel personnel et ce, en fonction de son environnement socio-politico-économique. Aider un individu à maîtriser la dimension lieu, c'est en fait l'aider à élaborer pour le *futur* des aspirations quant au secteur d'occupation ou au créneau de création de travail qu'il aimerait s'actualiser.

Enfin, aider des individus à maîtriser la dimension méthode, c'est aider ces derniers à se donner au moment présent des outils susceptibles de leur permettre d'atteindre les aspirations définies antérieurement dans la dimension lieu.

Nous pouvons énoncer l'hypothèse qu'une intervention axée sur ces trois éléments de temporalité — le passé, le présent et le futur — peut contribuer à redonner une compétence temporelle aux personnes en chômage. Récemment, à la suite de l'application d'un programme inspiré du modèle de Nuttin (1980) et utilisé pour aider des individus à créer leur travail, nous avons noté une diminution sensible des motivations liées au «présent ouvert». La compilation des données n'étant malheureusement pas terminée, nous ne pouvons ici faire état de l'ensemble des résultats. Mais cette diminution des motivations appartenant au «présent ouvert» représente déjà un effet fort intéressant. En effet, nous pouvons présumer que le programme permettra à plusieurs participants de concevoir des objets de motivation plus concrets les remplaçant ainsi sur une trajectoire vocationnelle précise. Ainsi ils ont, semble-t-il, développé leur compétence temporelle, c'est-à-dire qu'ils ont élaboré des projets concrets qui tiennent compte davantage de leur passé, de leur présent et de leur futur.

#### RÉFÉRENCES

- BOUFFARD, Léandre, 1980, *Contenu et extension temporelle des projets d'avenir en relation avec la frustration*, Thèse de doctorat, tome 1, Belgique, Université de Louvain.
- CÔTÉ, N., 1986, *Difficultés d'insertion professionnelle chez les jeunes et analyse d'un aspect: la motivation d'un groupe de chômeurs*, Essai de maîtrise.

- DEMERS, Marie, 1983, Chômage chez les jeunes. Conséquences psychologiques et sociales, *Relations industrielles*, 38, no. 4.
- FORTIN, Daniel, 1983, *Impact du chômage sur le bien-être psychologique et la santé mentale: revue de littérature*, École de psychologie, Université Laval, Document inédit.
- FRAISSE, Paul, 1967, *Psychologie du temps*, Paris, Presses universitaires de France.
- HAYNES, J., NUTMAN, P., 1981, *Comprendre les chômeurs*, coll. Psychologie et sciences humaines, ed. Pierre Mardaga, Bruxelles.
- LEMAIRE, Robert, 1987, Et si le travail n'est pas au rendez-vous, in Limoges, J. et al., eds, *Trouver son travail*, Montréal, Fides, 29-65.
- LEVY-VALENSI, E., Amado, 1965, *Le temps dans la vie psychologique*, Flammarion, Paris, 202 p.
- LEWIN, K., 1964, (2e éd.), *Psychologie dynamique*, Paris, P.U.F., 92-135.
- LIMOGES, J., LEMAIRES, R., DODIER, F., 1987, *Trouver son travail*, Montréal Fides.
- NUTTIN, Joseph, 1980, *Motivation et perspective d'avenir*, Belgique, Presses universitaires de Louvain.
- NUTTIN, Joseph, 1979, La perspective temporelle dans le comportement, dans *Du temps biologique au temps psychologique*, Paris, Presses universitaires de France, coll. psychologie d'aujourd'hui, 305-363.
- NUTTIN, Joseph, LENS, W., VAN CALSTERK, DEVOLDER, N., 1977, *La perspective temporelle dans le comportement humain*, Symposium de l'Association de psychologie scientifique de langue française.
- SCHNAPPER, Dominique, 1981, *L'épreuve du chômage*, Idées/Gallimard.
- SIVADON, P., FERNANDEZ-ZOILA, A., 1983, *Temps de travail, temps de vivre*, Bruxelles, Coll. psychologie et sciences humaines.
- SWINBURNE, Penny, 1981, The psychological impact of unemployment on managers and professional staff, *Journal of Occupational Psychology*, 54, 47-64.

#### SUMMARY

Work is part of our daily routine. But what happens when the classic definition of work is not part of one's lifestyle?

This article first of all seeks to clarify certain notions concerning the psychological time frame of individuals and, secondly, to present the difficulties met by the unemployed when they attempt to put their temporal skills into effect. If work is able to fill our time so well, we can assume that its absence will create adjustment problems for the unemployed. Therefore, there is a basis for developing a plan with the likely objective of restoring the temporal skills of the unemployed. The author offers a number of alternatives concerning the subject.