

Approche de l'étude des facettes du temps en psychologie : le jugement de la durée et le sentiment du passage du temps

Natalia Martinelli

Laboratoire LAPSCO (Laboratoire de Psychologie Sociale et COgnitive)

L E TEMPS EST LA TOILE sur laquelle nous peignons nos vies. Pour une durée de temps donnée, celle de notre vie, nous vivons dans le temps, par rapport au temps. Les chercheurs en psychologie s'intéressent donc au temps tel qu'il est expérimenté par l'individu tout au long de sa vie. Cependant, l'individu fait l'expérience de différents types de temps, de différentes facettes du temps. Et chaque facette constitue un objet d'étude spécifique. Ainsi, les chercheurs s'intéressent à un *temps biologique* qui est présent dès la naissance et qui rythme la vie du jeune enfant. On parle d'une horloge biologique ou circadienne qui « ajuste la physiologie aux exigences variables du cycle solaire »¹. La vie de l'enfant est en effet régulée par des rythmes biologiques de sommeil et d'éveil. Mais elle est aussi régulée par l'heure des repas en famille, par l'heure du bain, ou le temps de jeux avec les parents. Ces activités de la vie quotidienne sont déterminées par un *temps social* dicté par nos montres et nos emplois du temps. Lorsqu'on s'intéresse à ce temps « social », les chercheurs étudient, par exemple, comment les enfants apprennent à lire l'heure ou à se repérer dans le calendrier. La psychologie étudie également la *perspective temporelle*, qui comprend « la totalité des vues de l'individu sur son futur psychologique et sur son passé psychologique existant à un moment donné »². On s'intéresse alors à comment les personnes se projettent dans le futur (leur futur psychologique) en tenant compte de leur passé (autobiographique)³. On parle dans ce cas de mémoire temporelle prospective ou encore de voyage mental dans le temps. Parallèlement, les chercheurs s'intéressent aux capacités qui permettent à l'être humain de juger la durée des événements, par exemple d'estimer précisément le temps dont il a besoin pour traverser la ville à pied pour arriver au travail (estimation des durées), et de pré-

dire la venue d'un événement (prédiction temporelle). De plus, même s'il peut réaliser des estimations temporelles précises, l'être humain a aussi le sentiment que le temps ne s'écoule pas de manière régulière. Il peut ressentir que le temps des vacances passe très vite et que celui de l'attente du bus après une longue journée passe très lentement. Les chercheurs appellent cette dernière facette du temps la conscience du temps qui passe ou le sentiment subjectif du passage du temps.

En somme, il n'y a pas un temps unique, le temps est pluriel. Le but des psychologues du temps est alors d'étudier les comportements des individus face à ces différents temps. L'objectif de cet article est d'exposer succinctement les méthodes et tâches utilisées pour étudier les jugements des durées et le sentiment du passage du temps, et de présenter quelques exemples des études réalisées sur le sentiment du passage du temps.

Les jugements de durées

Les êtres humains, comme tous les animaux, ont la capacité de « percevoir avec précision la durée d'un événement ou d'un intervalle entre deux évènements, dans une gamme temporelle allant de quelques centaines de millisecondes à plusieurs secondes »⁴. Les chercheurs considèrent que notre cerveau est une remarquable machine à mesurer le temps qui serait dotée d'une sorte d'horloge interne. Cette capacité à traiter le temps est innée, même si le jugement temporel s'améliore avec le développement du cerveau, notamment des fonctions cognitives de mémoire et d'attention⁵. En effet, les jeunes enfants sont plus variables dans leurs jugements temporels et plus sujets à des distorsions temporelles.

Pour mesurer cette capacité à juger la durée des événements, les chercheurs en psychologie utilisent plusieurs types de tâches. Ils peuvent, par exemple, présenter un rond bleu sur un écran pendant un certain temps et demander aux individus combien de temps ils ont vu le rond bleu. On appelle ce type de tâche une « estimation temporelle verbale ». Ils peuvent également utiliser une tâche de « reproduction temporelle ». Ils présentent le même rond bleu, mais cette fois-ci, ils demandent aux individus d'appuyer sur un bouton pendant le temps qu'ils considèrent que le rond a été affiché. Ces types de tâches ont permis aux chercheurs de montrer que les estimations des durées sont en moyenne précises, bien que la variabilité du jugement temporel augmente avec la longueur des durées. Cependant, ces estimations sont

particulièrement précises pour les durées de moins d'une minute. Au-delà d'une minute elles sont moins précises, mais d'autres mécanismes entrent en jeu, liés notamment à la mémoire à long terme. Par ailleurs, des distorsions temporelles apparaissent lorsque les individus jugent le temps, en fonction de leur état interne, de leurs émotions⁶.

Le sentiment du passage du temps

Le sentiment du passage du temps correspond à l'impression que l'allure du temps n'est pas uniforme. Selon Droit-Volet (2019) il s'agit « de la prise de conscience que le temps passe vite »⁷. Afin d'étudier ce phénomène, les chercheurs posent des questions du type « À cet instant, comment le temps passe pour vous par rapport au temps de l'horloge ? » ou une phrase telle que « Le temps est passé vite ». Et le sujet répond sur une échelle en 7 points allant de « 1 » pas du tout d'accord à « 7 » tout à fait d'accord. Le but des chercheurs est de caractériser le rapport au temps entretenu par les êtres humains. Quels sont les facteurs qui changent leur rapport au temps ? Qu'est-ce que le temps subjectif ? Est-ce notre âge, nos émotions ou encore le contexte qui changent notre expérience subjective du passage du temps ? Une manière de répondre à ces questions est de réaliser des recherches dans la vie quotidienne, comme celles qui ont été réalisées sur le changement du sentiment du passage du temps avec le vieillissement ou le sentiment du passage du temps pendant les périodes de confinement de la pandémie du Covid-19.

Le sentiment que le temps passe plus vite en vieillissant

La plupart des gens considèrent que le temps passe plus vite lorsqu'on vieillit. Afin de tester s'il existe une relation entre l'âge et le sentiment du passage du temps, des chercheurs ont réalisé des expériences dans la vie quotidienne. Ils ont notamment utilisé des méthodes de type corrélationnelle, qui « permettent d'étudier non seulement les relations qui existent entre des comportements, des processus cognitifs et des traits de personnalité, mais aussi les différences entre les individus »⁸. Droit-Volet et Wearden⁹ ont notamment utilisé une méthode dite « d'échantillonnage d'expériences » auprès de personnes jeunes et de personnes âgées, où chaque personne devait répondre plusieurs fois par jour à des alertes sur un téléphone portable. À chaque alerte, la personne devait donner son

sentiment du passage du temps, ses émotions et l'attention allouée à la tâche, entre autres choses. Les résultats ont montré que le sentiment que le temps passe vite, évalué au présent (au quotidien), ne dépend pas de l'âge, mais plutôt des émotions ressenties et de l'attention portée à la tâche. Ainsi, quand toutes les personnes jeunes et âgées, se sentaient tristes, elles déclaraient que le temps passait lentement et lorsqu'elles se sentaient heureuses, et quand elles portaient plus attention à la tâche en cours, elles rapportaient que le temps passait plus rapidement. Le sentiment du passage du temps est donc étroitement dépendant du contexte, de ce que l'on vit au moment du jugement. Les travaux sur le passage du temps pendant le confinement lié à la covid-19 l'illustrent parfaitement.

Le sentiment du passage du temps pendant les confinements de la pandémie du Covid-19 en 2020-2021

Des études ont été réalisées sur le jugement du passage du temps pendant les confinements liés à la crise sanitaire. Pendant cette période, le contexte de vie a drastiquement changé, avec la fermeture des lieux publics, des écoles et l'implémentation du télétravail. Notre rythme de la vie quotidienne a été perturbé.

Pendant ces périodes de confinement, nous nous sommes donc intéressés¹⁰ au sentiment du passage du temps et à ses déterminants, tels que les émotions, les conditions de vie, la dépression, l'anxiété, le rythme de vie, ou encore le sommeil. Un total d'environ 2000 participants (avec deux échantillons différents) a répondu à un questionnaire en ligne. Les résultats ont permis de montrer un ralentissement du temps pendant le confinement en comparaison à avant le confinement. Cette altération du temps ressenti n'était pas liée aux conditions de vie des individus (nombre des personnes sur le lieu de confinement, surface d'habitation), mais principalement aux émotions ressenties, notamment une augmentation de l'ennui et une diminution du sentiment de joie.

Afin d'étudier si cette altération du sentiment de passage du temps avec le confinement persistait dans le temps en dépit de capacités d'adaptation des individus (stratégie de *coping*), nous avons réalisé des études longitudinales¹¹ où nous avons questionné nos participants en avril 2020, puis 6 mois (novembre 2020) et un an après (avril 2021). Les résultats de ces études nous ont permis de montrer qu'un an après le premier confinement, malgré des règles de confinement plus souples, le sentiment du passage du temps n'était pas encore revenu au niveau

d'avant la crise sanitaire. Ceci était expliqué par la persistance d'un sentiment élevé d'ennui et par un faible niveau de joie. Ces relations entre les émotions et le passage du temps étaient en partie médiatisées par l'installation de symptômes dépressifs chroniques. Ainsi, la persistance d'un sentiment de ralentissement du temps est l'expression temporelle d'un mal-être vécu, qui dépasse le contexte immédiat dans lequel nous nous trouvons.

Conclusion

Pour conclure, lorsque nous parlons du temps en psychologie, il faut tenir compte de la multiplicité des temps que vivent les êtres humains. Les êtres humains sont capables de juger les durées des événements ou des intervalles temporels parce que leur cerveau est conçu pour mesurer le temps. Les êtres humains ont aussi élaboré la représentation d'un temps abstrait dit absolu. Tout en ayant cette représentation, ils éprouvent le sentiment d'accélération et du ralentissement du passage du temps au quotidien. Ce sentiment résulterait principalement de l'analyse consciente de leur état émotionnel qui dépend du contexte, mais qui peut aller au-delà du contexte immédiat de la vie. Les fluctuations du temps ressenti ne sont donc qu'une facette du temps psychologique.

NOTES :

1 Foster Russell, « Shedding light on the biological clock », *Neuron*, n° 20(5), 1998, p. 829-832.

2 Stolarski Maciej, Fieulaine Nicolas, Zimbardo Philip, « Putting time in a wider perspective: The past, the present and the future of time perspective theory », *The SAGE handbook of personality and individual differences*, 2018, p. 6.

3 Apostolidis Thémis, Fieulaine Nicolas, « Validation française de l'échelle de temporalité », *European Review of Applied Psychology*, n° 54(3), 2004, p. 207-217.

4 Droit-Volet Sylvie, « L'ère des temps psychologiques », *Journal of Interdisciplinary Methodologies and Issues in Sciences*, n° 50, 2019, p. 3.

5 Zélanti Pierre, Droit-Volet Sylvie, « Cognitive abilities explaining age-related changes in time perception of short and long durations », *Journal of Experimental Child Psychology*, n° 109(2), 2011, p. 143-157.

6 Droit-Volet Sylvie, « Temporalités, Émotion, Humeur, et troubles de l'humeur », dans Laurent Éric, Vandel Pierre (éd.), *De l'humeur normale à la dépression sévère : en psychologie cognitive, neurosciences et psychiatrie*, Louvain-la-Neuve, Belgique, De Boeck Supérieur « Collection Neuropsychologie », 2016, p. 167-188.

7 Droit-Volet Sylvie, « L'ère des temps psychologiques... », art. cit., p. 10.

8 Borst Grégoire, Cachia Arnaud, « Chapitre II - La méthode corrélationnelle et les mesures en psychologie », dans Grégoire Borst (éd.), *Les méthodes en psychologie*, Paris, Presses

NATALIA MARTINELLI

Universitaires de France, « Que sais-je ? », 2016, p. 40-59.

9 Droit-Volet Sylvie, Wearden John, « Experience Sampling Methodology reveals similarities in the experience of passage of time in young and elderly adults. », *Acta psychologica*, n° 156, 2015, p. 77-82.

Droit-Volet Sylvie, Wearden John, « Passage of time judgments are not duration judgments: Evidence from a study using experience sampling methodology », *Frontiers in psychology*, n° 7, 2016, p. 1-7.

10 Martinelli Natalia, Gil Sandrine, Belletier Clément, Chevalère Johann, Dezechache Guillaume, Huguet Pascal, Droit-Volet Sylvie, « Time and emotion during lockdown and the Covid-19 epidemic: Determinants of our experience of time? », *Frontiers in Psychology*, n° 11, 2021, p. 1-20.

11 Droit-Volet Sylvie, Martinelli Natalia, Chevalère Johann, Belletier Clément, Dezechache Guillaume, Gil Sandrine, Huguet Pascal, « The persistence of slowed time experience during the COVID-19 pandemic: Two longitudinal studies in France », *Frontiers in Psychology*, n° 12, 2021, p. 1-14.