

Temps Suspendu : de l'expérimentation coopérative à un droit nouveau pour le travail

En 2023, la Manufacture Coopérative et Viv(r)e le Travail Autrement, se sont associées¹ avec quatre Coopératives d'Activité et d'Emploi² (CAE) pour tester une idée simple et pourtant novatrice : permettre à des entrepreneur·es-salarié·es de suspendre volontairement leur activité, pendant deux à trois mois, tout en étant sécurisés financièrement.

L'hypothèse de recherche : les ruptures choisies diminuent les ruptures subies. L'expérimentation visait à tester si offrir du temps de pause volontaire pouvait prévenir l'usure, les ruptures de parcours ou les arrêts subis (maladie, burn-out, décrochage).

Le dispositif, financé par la mutualisation, reposait sur un tirage au sort, une rémunération forfaitaire et un accompagnement dédié. Sept lauréats ont été retenus, six ont effectivement expérimenté ce temps inédit. Majoritairement, la pause a eu lieu en été, lorsque l'activité ralentit et que les temporalités familiales le permettent. Pour beaucoup, c'était la première fois que ces entrepreneur·es s'arrêtaient vraiment, en dehors de congés ponctuels ou de vacances jamais totalement déconnectées.

Derrière la simplicité apparente, l'expérience a révélé des tensions profondes. Bien que financée, nous pensions que le caractère économique serait la principale tension. En réalité, le frein majeur résidait dans la peur de couper le lien avec ses clients, de fragiliser son activité et de perdre le rythme qui maintient l'entreprise en vie. Cette peur illustre bien l'individualisation des responsabilités dans le travail contemporain : chacun doit tenir par lui-même, sans filet, et la moindre pause menace l'équilibre fragile de l'activité. Le Temps Suspendu a ainsi montré que la sécurité économique ne suffit pas à lever la crainte de « décrocher » et que la culture de l'entrepreneuriat, centrée sur l'endurance et la performance, constituait un frein au ralentissement choisi. En revanche, le milieu coopératif a montré toute sa singularité : plutôt que de considérer l'autre comme un concurrent, dans la moitié des cas, les lauréat·es ont créé des coopérations économiques pour maintenir la continuité de l'activité tout en étant en pause.

Le rapport au désir est apparu tout aussi ambivalent. Le dispositif avait été présenté comme une opportunité de temps choisi, une respiration légitime. Pourtant, les bénéficiaires ont souvent ressenti la nécessité de le justifier par un besoin : fatigue accumulée, surcharge de travail, sentiment d'usure. Comme si le simple désir de souffler n'était pas légitime en soi. Cette difficulté à assumer une pause par pur choix s'inscrit dans la logique de « l'injonction au travail » : dans nos sociétés, le temps libre n'a de valeur que s'il compense ou prépare à l'activité productive. Autrement dit, il doit être justifié, et non revendiqué comme une finalité. L'expérimentation a mis en lumière ce malaise : vouloir s'arrêter reste suspect si l'on ne peut pas prouver que l'on en avait « besoin ».

¹ Dans le cadre d'une recherche-action-crédation soutenue par l'ANACT (Agence Nationale pour l'Amélioration des Conditions de Travail) menée par Céline Pochon, Samuel Michalon et Thomas Tudoux.

² Les coopératives Astrolabe, Cabestan, Coodyssée et Elycoop.

La perception du temps a également été bouleversée. La pause a révélé le vertige du temps sans repères, la difficulté à « réussir » sa pause, mais aussi l'apprentissage du vide, du ralentissement et de la disponibilité retrouvée pour les proches. Pour certain-es, cette expérience a même ouvert une projection vers la retraite, vécue comme une promesse inquiétante : que faire de tout ce temps libre ? Ici, on retrouve la réflexion sur 'l'accélération sociale'³ : face à un monde qui s'accélère en permanence, tout arrêt est vécu comme une déstabilisation, mais peut devenir une occasion de résonance avec soi-même et avec les autres. Le Temps Suspendu n'a donc pas seulement offert du repos ; il a ouvert un espace inédit de confrontation avec le temps lui-même, dans toute sa densité et sa fragilité.

Enfin, l'expérience a mis en évidence le poids du regard social. Annoncer la pause aux client-es, aux collègues ou aux proches n'a pas été simple. Se légitimer par la décision coopérative ou par le tirage au sort a souvent servi de protection face au jugement. Comme si le collectif pouvait légitimer ce que la société juge suspect.

Le Temps Suspendu a permis de constater combien la valeur travail reste une norme dominante, pesant sur la capacité des individus à revendiquer du temps pour eux-mêmes.

Au-delà de ces constats, l'accompagnement est apparu comme une condition décisive de réussite. Préparer la coupure, sécuriser l'expérience et accompagner la reprise s'avèrent essentiels. Sans cela, le retour peut être brutal et transformer une opportunité en contrainte. Certains participant-es ont parlé d'un « reflux » de tâches et de clients à la reprise, qui a presque annulé les bénéfices de la pause. Le Temps Suspendu a ainsi révélé qu'il ne suffit pas d'offrir une pause : il faut l'encadrer, la soutenir et en faire un véritable levier de transformation.

Un autre enseignement majeur tient à la place de ce dispositif dans l'architecture des droits sociaux. Aujourd'hui, deux options existent : les congés classiques, souvent insuffisants pour une vraie coupure, et l'arrêt maladie, qui stigmatise, intervient trop tard et ne correspond pas toujours au besoin réel. Entre les deux, il y a un vide. Le Temps Suspendu esquisse la possibilité d'un droit intermédiaire : un temps de respiration reconnu, accompagné et soutenu. Ni congé de confort, ni arrêt pathologique : un outil de prévention. En ce sens, il s'apparente à une innovation sociale, qui vient compléter l'éventail des protections collectives sans se substituer aux existantes.

Ce que révèle cette expérimentation dépasse le cadre des coopératives. Il s'agit d'un véritable enjeu politique et culturel. Dans notre société, les injonctions sont nombreuses et puissantes. Ralentir est suspect. Le travailleur-e doit être disponible, productif et même résilient. Ralentir, c'est risquer d'être jugé faible, fainéant ou « pas sérieux ». Le portage coopératif du Temps suspendu a montré toute sa puissance : il légitime la pause, protège l'individu et inscrit l'expérience dans un cadre collectif.

Au-delà des coopératives, c'est bien la société tout entière qui est interpellée. Reconnaître la légitimité des ruptures choisies, c'est affirmer que la valeur d'une personne ne se réduit pas à son temps productif. C'est considérer que la prévention vaut mieux que la réparation. C'est préparer des trajectoires professionnelles plus soutenables, plus longues et plus humaines.

³ Hartmut Rosa

L'expérimentation Temps Suspendu n'est pas une fin en soi. Elle est une preuve. Une preuve que c'est possible. Une preuve que cela change des vies. Une preuve que l'on peut imaginer d'autres rapports au travail et au temps. À l'heure où la santé mentale est un enjeu majeur et où les parcours professionnels sont de plus en plus fragmentés, il est temps de faire un pas de plus et construire de nouveaux droits. Reconnaître un droit au temps choisi, un droit qui permette à chacun, à tout moment de sa vie professionnelle, de s'arrêter avant qu'il ne soit trop tard. Parce que ralentir n'est pas céder. Parce que ralentir, c'est durer.

Et les coopératives, dans tout cela ?

Elles sont bien placées pour se saisir d'une logique mutualiste d'appréhension du travail qui reste à construire. Le Temps Suspendu en a donné une première esquisse : une protection sociale choisie, auto-organisée, construite et gérée collectivement et démocratiquement. Cette approche, qui s'inscrit en deçà de la protection sociale universelle et obligatoire, a toute sa place pour inventer des réponses à des risques nouveaux, méconnus ou sous-estimés.

Parce qu'elles ont déjà prouvé qu'elles savaient mutualiser pour protéger, parce qu'elles peuvent transformer l'expérimentation en institution, les coopératives peuvent devenir fers de lance. Collectivement, elles sont capables de faire levier. Le Temps Suspendu pourrait alors devenir un de leurs étendards : un dispositif élargi, répété, consolidé, qui inspire d'autres organisations désireuses d'agir concrètement. Et demain, pourquoi pas, un texte de loi. Car les droits nouveaux ne tombent pas du ciel : ils s'arrachent à force de pratiques, de luttes et de preuves. Les CAE peuvent être ce laboratoire qui finit par imposer le droit au temps choisi dans l'arsenal social.

Céline Pochon
Samuel Michalon
octobre 2025