HAL open science

Le temps relationnel

Jean-Pierre Ancillotti, Catherine Coudray

To cite this version:

Jean-Pierre Ancillotti, Catherine Coudray. Le temps relationnel. Journal of Interdisciplinary Methodologies and Issues in Science, 2019, L'ère du temps, actes du colloque interdisciplinaire, The Time Era, 10.18713/JIMIS-210219-7-3 . hal-02116693

HAL Id: hal-02116693

https://hal.science/hal-02116693v1

Submitted on 1 May 2019

HAL is a multi-disciplinary open access archive for the deposit and dissemination of scientific research documents, whether they are published or not. The documents may come from teaching and research institutions in France or abroad, or from public or private research centers.

L'archive ouverte pluridisciplinaire **HAL**, est destinée au dépôt et à la diffusion de documents scientifiques de niveau recherche, publiés ou non, émanant des établissements d'enseignement et de recherche français ou étrangers, des laboratoires publics ou privés.

JOURNAL OF INTERDISCIPLINARY METHODOLOGIES AND ISSUES IN SCIENCE

Le temps relationnel

Jean-Pierre ANCILLOTTI[1], Catherine COUDRAY[2]

[1] Psychologue, docteur en psychologie, France
[2] Linguiste, thérapeute systémicienne, France

*Correspondance : jean-pierre.ancillotti@wanadoo.fr, catherine.coudray@wanadoo.fr

DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3
Soumis le Huit Décembre 2018 – Accepté le Vingt-neuf avril 2019
Volume : **7** – Année : **2019**
Titre du numéro : **L'ère du temps, actes du colloque interdisciplinaire**
Éditeurs : *Alice Guyon, Thomas Lorivel, Julie Milanini, Caroline Bouissou*

Résumé

La perception du temps est un aspect fondamental de la cohérence personnelle que nous désignons comme « propre-temps ». Ce temps vécu subjectivement et le temps socialement compté sont entrelacés. Ils sont en résonance, et parfois en contradiction au sein de chaque sujet. Il y a plus : concernant la communication humaine, quand deux personnes se rencontrent deux « propre-temps » se conjuguent et forment un temps relationnel. Nous sommes en présence de deux éléments formant un système, et nous savons que le résultat est différent de la simple somme des parties. Le temps relationnel émergera alors en tant que qualité donnant une coloration, une saveur, au « propre-temps » de chacune des deux personnes en présence. En retour, la situation pourra évoluer vers de l'incompréhension, voire des conflits dus à des vécus temporels différents dans le contexte de la rencontre. Comment agir pour envisager une issue constructive aux situations difficiles ? Pour notre part, à partir de petites expériences concrètes, nous proposerons d'envisager ensemble la « relativité » de la durée subjective et l'orientation personnelle de chacun dans le temps. Puis nous indiquerons leur impact majeur sur le temps relationnel du couple et de la famille. Enfin, nous évoquerons sur ces bases les conditions élémentaires d'une écoute et d'un dialogue renouvelés, autrement dit d'une coopération et d'un développement interpersonnel.

Mots-clés

temps relationnel ; communication ; cohérence, constructivisme ; systémique

---

I INTRODUCTION

Nous sommes psychologue et psychothérapeute et notre approche se fonde sur l'approche systémique. Notre pratique nous a donné l'occasion de constater la récurrence des malentendus et conflits liés au « **temps relationnel** » sujet de notre contribution que nous allons partager avec vous, durant trente minutes.

Vous l'avez certainement déjà réalisé, la nature du temps a été source de débats entre philosophes et scientifiques. Toutes sortes de positons ont été défendues, d'Aristote à Einstein, en passant par Newton et Kant... et tant d'autres encore et jusqu'à nos jours, puisque nous sommes là, réunis.
Rajoutons que selon certains chercheurs actuels, le temps n'existerait d'ailleurs pas…
En tant que psychologue et psychothérapeute nous n'avons pas de compétences particulières pour apporter une réponse plus claire que celle de ces grands personnages.
Nous nous situons dans la vie quotidienne, c'est-à-dire dans l'ordinaire de l'existence et donc à une échelle humaine, relationnelle, vécue.

II LE « PROPRE-TEMPS » HUMAIN EST UNE CONSTRUCTION

2.1 L'expérience du « propre-temps »

Figure 1 : Colloque « l'Ere du Temps », Nice 2018

L'être humain, comme tout être vivant, est un être de relations, du début jusqu'à la fin de sa vie. Nous sommes nécessairement inscrits dans le temps comme dans l'espace et nous n'y pouvons rien !

Notre démarche constructive étant avant tout fondée sur des observations et des petites expériences que nous avons menées pour explorer le phénomène du temps relationnel, nous vous proposons, et pour entrer dans le vif du sujet, de faire la petite expérience suivante :

Il s'agit pour chacun d'entre vous de fermer les yeux à mon signal, lorsque je dirai : « **Top chrono »,** et de les maintenir fermés **pendant 45 secondes.**

Vous ré-ouvrirez les yeux lorsque vous estimerez que ces 45 secondes se sont écoulées tout en levant la main dans le même temps et en la gardant levée.[i]

- « Merci de fermer les yeux : **top chrono ! »**

Nous observons les mains levées à 30 secondes, à 45 secondes et ceux qui n'ont pas encore levé la main jusqu'à 1 minute, quand le chronomètre est arrêté].

- « Vous pouvez tous rouvrir les yeux et baisser les mains. Merci »

En fait, une minute s'est écoulée et en vous observant nous avons pu constater que vous n'avez pas tous levé le bras au même moment dans votre estimation de 45 secondes :

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : 7 – Année : 2019, DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3

[Approximativement, 25 % des participants ont levé la main entre 30 et 40 secondes, 50 % entre 40 et 50 secondes, alors que 25 % l'ont levée après 50 secondes – ou ne l'ont pas encore levée à 1 minute !]

Pourtant ces 45 secondes ont été décomptées de façon identique pour tout le monde par le chronomètre. Il s'agit du « temps objectif », scientifiquement déterminé.

Pour autant, chacune, chacun a vécu ce « temps objectif » de façon particulière, personnelle, avec des pensées, des émotions qui lui ont été propres.

D'où notre conclusion qu'un autre aspect du temps est apparu au cours de cette expérience.

Ce vécu personnel nous l'appellerons « temps subjectif », ou mieux encore « propre- temps » de même que nous disons : « ce sont nos propres mots ».

2.2 Le « temps objectif » et le « propre-temps » s'entrelacent : un exemple

Partons maintenant de l'observation que dans notre quotidien, le « temps objectif » et le « propre-temps » s'entrelacent.

Et prenons le cas d'un co-voiturage où conducteur et passager(s) se retrouvent dans un même habitacle pour effectuer un même trajet.

Que se passe-t-il ?

Le conducteur peut être tour à tour absorbé par des pensées, des préoccupations, des ressentis, autrement dit par son « propre-temps » tout en s'informant du « temps objectif » à l'aide de la montre de bord.

Tout au long du trajet le « temps objectif » va être le même pour chacun, alors que le « propre-temps » va être différent d'un passager à l'autre.

A l'arrivée, l'un pourra dire qu'il n'a pas vu « passer le temps » alors qu'un autre dira que ce trajet lui a paru très long, voire interminable ! Ces distorsions du temps sont d'origine émotionnelle selon que l'un a éprouvé de l'intérêt, et l'autre de l'ennui.

De cette situation nous distinguons deux aspects concomitants :

- **Le cadre**, constitué par le « **temps objectif** » commun à chacun. Dans cet exemple il s'agit de la durée quantifiable du trajet.
- **Le contenu** : c'est-à-dire le vécu de chacun pendant ce trajet, son ressenti de la durée du trajet, ses sentiments, etc., et c'est ce contenu qui donne son sens au « **propre temps** ».

Nous devons distinguer la conscience cognitive à la base de l'apprentissage de la durée (donc d'un temps mesurable), qui possède une dimension intentionnelle, et la conscience phénoménale qui est purement subjective, caractérisant le ressenti personnel au cours d'une expérience. Nous nous intéressons au vécu de la personne, par la mise en œuvre d'une démarche précise, l'entretien d'explicitation (Vermersch, 2012, p. 123) ; cet ensemble d'outils vise à permettre au sujet l'accès à un vécu spécifique de référence (ici, ce trajet, effectué ce jour-là, et pas des généralités sur des trajets), « suivant une véritable présentification de la situation passée (dont le critère est la présence d'impressions sensorielles sur le mode du revécu) » (Vermersch, 2012).

2.3 Le « propre-temps » est une dimension essentielle de la cohérence personnelle

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : 7 – Année : 2019, DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3

Dans nos interactions avec le réel, et quoi que ce terme recouvre, nous construisons une réalité qui nous est propre, une manière singulière d'être au monde et aux autres.

Cette constance dans notre manière d'être, nous l'appelons la « **cohérence** » et c'est sur cette cohérence que nous fondons notre identité[ii].

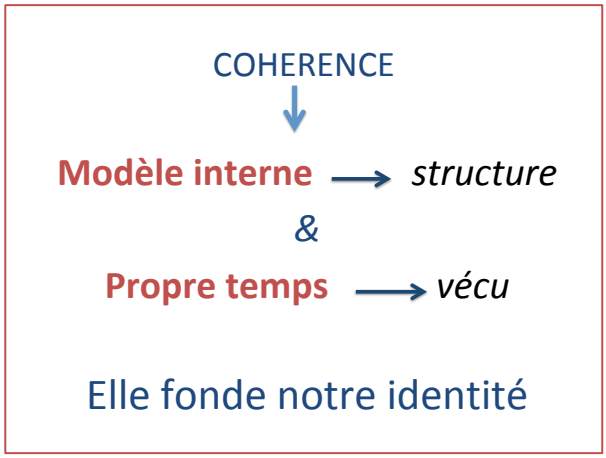

Figure 2

A chacun sa cohérence donc et autrement dit, sa façon de ressentir, d'agir, et de penser, de vivre son « propre-temps ».

Pour le courant constructiviste, dont nous sommes partie prenante (Ancillotti et Coudray, 2006, 19-26), le maintien de cette « cohérence » est un processus dynamique, grâce à des régulations et des rétroactions.

Elle constitue notre permanence dans une stabilité mobile.

Aussi respectons-nous la cohérence de chacun, par exemple en la questionnant avec des outils adaptés, comme les techniques d'explicitation déjà citées.

Si, au cours d'un dîner entre amis, une personne demande au seul retardataire, « Mais pourquoi tu es arrivé en retard ? » La réponse va certainement être de l'ordre d'une justification et engendrer peut-être un petit malaise !

Si, par contre un autre des convives lui demande « Comment tu t'y es pris pour arriver en retard cette fois-ci ? », cette formulation surprenante, et plutôt bienveillante, va peut-être donner lieu à une réponse relative à un processus, c'est-à-dire à une succession d'actions concrètes.

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : **7** – Année : **2019**, *DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3*

L'approche constructive

Passer du « *Pourquoi* ? »
au « *Comment* ? »

c'est permettre de passer d'une justification
à la prise de conscience d'un processus.

Figure 3

L'idée importante à retenir est que pour appréhender un processus, il convient de **passer du « Pourquoi ? » au « Comment ? »** Plutôt que la recherche sans fin de causes hypothétiques – les enfants savent parfaitement pousser les adultes au bout de leurs explications avec leurs questions répétées « Et pourquoi ceci ? Et alors pourquoi cela ? » - nous nous intéressons au développement, à la genèse de telle situation particulière, à la construction de telle notion spécifique, ici le temps, bien sûr.

2.4 Genèse de la notion de temps : quelques rappels

Concernant la « notion de temps », qui est un des aspects qui constitue la cohérence, il s'agit donc de s'intéresser aux processus, c'est-à-dire à sa genèse, à son développement.

Le précurseur en matière d'étude des processus d'apprentissage a été Jean Piaget, biologiste et psychologue (1896-1980).

Sa démarche faisait appel à des expériences proposées à l'enfant, suivi d'un dialogue qui mettait de côté toute suggestion pour comprendre comment l'enfant construisait progressivement sa réalité à partir du réel.

Au cours de ses multiples recherches, et paraît-il, à l'occasion d'un échange avec Einstein, Piaget s'est alors posé la question suivante : *Comment l'enfant s'y prend progressivement pour construire sa notion du temps, et sa notion de vitesse ?*

Selon Piaget, cette construction des fondements de « la notion de temps » chez l'enfant est en relation avec son **développement cognitif**, et en retour y participe.

Cette construction entretient des relations étroites et réciproques avec les expériences que l'enfant vit concernant l'**espace et la causalité** et constitue un aspect fondamental de la cohérence de chacun d'entre nous.

Concernant la cohérence qui modèle notre « propre-temps » nous nous référons à d'autres études fondamentales, telles que celles de Fraisse ou de Bruner — ou encore de Stern — ce qui nous permet de faire l'hypothèse que le « propre-temps » est lui-même une construction.

- Selon nous, et dès les rythmes vécus in utero, **un modèle interne du temps,** se constitue au fur et à mesure pour chaque individu. Ce modèle opère de façon non-consciente tout au long de la vie.

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : 7 – Année : 2019, DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3

- Ce **modèle interne** du temps va se développer dans un **contexte social et culturel** qui sera différent d'une famille et d'une personne à l'autre.
- Un cadre est donné par les positions économiques et traditions diverses, le langage et les habitudes éducatives.

Dans ce cadre, nous soulignons l'importance des premières relations de soins : leur aspect qualitatif, leur régularité, le tissage des **liens d'attachement** qui vont intervenir dans le développement du « propre-temps ». Cette succession d'états vécus par le bébé, s'enrichit progressivement par les alternances telles que les rythmes veille/sommeil, le temps passé avec autrui ou passé seul, les séparations et les retrouvailles, etc.

Par la suite, tout au long des premières années, les relations de durée, de succession, de simultanéité, qui sont d'abord éprouvées, s'organisent en relation avec le développement de l'intelligence et de la mémoire. La chronologie des événements se met en place et l'enfant puis l'adolescent devient capable d'évocation c'est-à-dire d'un retour sur le passé en termes de contexte retrouvé et donc de « propre-temps » revécu, ce qui est notre manière de nous distancier par rapport à l'emprise du présent.

Tout cela n'est possible qu'en relation avec autrui. Et, de manière combinée, simultanément, un **temps social se construit.**

- La famille, quelle que soit sa configuration, et la scolarisation participent de ce processus de socialisation temporelle.
- Autre exemple : ce sont les Instructions Officielles de l'Éducation Nationale qui balisent l'apprentissage des notions de succession, d'ordre, de durées, de repères quotidiens, hebdomadaires, mensuels, annuels.

La notion d'irréversibilité du temps est conçue ainsi, par l'enfant, sans vraiment avoir été « enseignée ». Mais, nous le verrons, chacun le fait dans un style personnel, son « *propre-temps* », qui va influencer les interactions avec autrui - la réciproque étant évidente.

III LE TEMPS RELATIONNEL EST UNE CO-CONSTRUCTION

Tout au long de ces processus complexes, chacun a donc construit son « propre-temps », en tant que modèle interne, produit des facteurs que nous venons d'évoquer.

Mais revenons à l'exemple du co-voiturage :

Dès que les personnes se sont retrouvées à bord du véhicule, elles sont entrées en interaction, ne pouvant pas, bien sûr, ne pas communiquer[iii]. Elles ont alors formé un système conjuguant le « temps objectif » et le « propre-temps » de chacun des passagers, déterminant ainsi un « temps relationnel ».

Grâce à l'approche systémique, nous savons dorénavant que la totalité est différente de la somme de ses parties.

Où nous considérons que 1+1=3 !

Nous pouvons alors considérer **le temps relationnel** comme une conjonction d'où émerge une qualité, une ambiance qui donnent en retour une coloration, une saveur particulière au « propre-temps » de chacune des personnes en présence.

Qu'a-t-il donc pu advenir dans notre véhicule de co-voiturage ? Chaque personne y est entrée

avec sa cohérence, son modèle interne du temps, son histoire, son humeur, et les échanges, tout au long du trajet se sont effectués selon plusieurs modes.

Des moments de silence ont pu alterner avec des échanges sur des banalités, ou des échanges de points de vue sociaux ou politiques, voire plus intimes.

Cependant est-il possible d'envisager deux « propres temps » coïncidant de façon parfaitement harmonieuse dans un même temps relationnel ? Ce qui compte, c'est donc la cohérence de chacune des personnes (1+1) qui forment une relation, troisième facteur de la situation (=3), très souvent crucial ! Cette métaphore vise à faire sortir chaque personne de sa certitude d'être dans le vrai, en d'autres termes d'accepter que, de son point de vue chacun a raison, mais la difficulté vient du fait de croire qu'un seul, ou une seule a raison…

Chacun ayant construit ses **repères** préalables de façon très diverse en termes de temps et d'espace, et chacun étant unique avec sa cohérence et son humeur… Convenons-en, deux « propres temps » ne peuvent coïncider parfaitement et peuvent constituer, au contraire, une source potentiellement riche de malentendus, de divergences de points de vue et voire même de conflits.

Prenons en exemple la question de la ponctualité : pour un dîner par exemple il est adapté d'arriver **10 minutes en avance** sur l'heure du rendez-vous en Pologne alors qu'en France, il est plutôt considéré comme une marque de politesse d'arriver **10 minutes plus tard** que l'heure fixée. Et ce sera encore différent dans d'autres cultures !

Lorsque nous accompagnons un couple, une famille, et il en va de même pour un groupe ou une structure, nous favorisons l'explicitation du « propre-temps » de chacun et la façon dont il va se conjuguer pour poser les bases du « temps relationnel ».

Nous disposons pour cela de *l'évocation* (qui, nous le rappelons, est un retour sur le passé en termes de contexte retrouvé et de « propre-temps » revécu). Nous reprenons des séquences concrètes du vécu de chacun et posons des questions relatives à la construction du « propre-temps » des uns et des autres. Nous avons exposé par ailleurs un aspect essentiel de notre méthodologie, nous n'avons que le temps de vous le signaler (pour en savoir plus, voir Jean-Pierre Ancillotti et Catherine Coudray, 2013, n° 100, 63-68). L'important réside dans le fait que l'explicitation d'un même moment vécu réellement par les partenaires et correctement conduit par les thérapeutes (sans jugement, commentaire ou induction), produit une prise de conscience cruciale, tant il est vrai que « c'est la différence qui crée l'information » (Bateson).

En effet, chacun peut alors prendre conscience qu'il a construit une représentation particulière de son « propre-temps ». **Et surtout réaliser que le partenaire a construit la sienne.**

Par exemple, lorsqu'une personne dit à quelqu'un : « *J'arrive dans 5 minutes…* » et qu'un quart d'heure se passe, il y a de fortes chances que les deux « propres temps » des protagonistes ne coïncident pas ou mal ! Une première discordance va alors apparaître.

Mais voici que le « temps objectif » qui nous était imparti pour cette communication est écoulé ! Et nous n'avons plus de temps pour vous faire vivre d'autres expériences. Nous sommes ouverts à vos questions. Merci.

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : **7** – Année : **2019**, *DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3*

IV DISCUSSION

Pour chacun le « propre-temps », en tant que vécu, est donc le produit complexe de multiples facteurs. Ils constituent des sources de discordance possibles dans le temps relationnel instauré par la coprésence de deux personnes ou plus. Ainsi, les rythmes physiologiques peuvent différer (sommeil, nourriture, sexualité, etc.), tout comme l'accommodation aux rythmes socioculturels (profession p. ex.). Le temps est vécu diversement en fonction de la construction des liens d'attachement et du style relationnel qui en découle (i.e. sécure ou insécure). Les repères temporels (chronologie, histoire, manières d'anticiper) peuvent être également différents, en fonction du milieu social et culturel d'origine. Sur le plan des affects, comment le rapport à des moments de joie ou de souffrance coïncide-t-il, ou pas ? Et ainsi de suite. Dès lors, comment s'étonner que dans le temps relationnel, deux « propre- temps » connaissent des difficultés pour se conjuguer de façon parfaitement harmonieuse ? Il s'agit en fait d'une source riche de malentendus et de conflits dans le couple et la famille, et tant d'autres systèmes… Ceci étant observé, que faire ?

Malentendus possibles, points de vue divergents, conflits potentiels car, par exemple

- Estimations différentes des durées
- Ponctuations diverses des événements
- Chronologies divergentes
- Lignes du temps différentes ou opposées …

Figure 4

Pour commencer, posons-nous donc la question : peut-on décrire des temps relationnels différents ?

- Si « Un esprit est un ensemble de parties ou de composants en interaction » (Gregory Bateson), existe-t-il un temps entre soi et soi, par méditation ou introspection ?
- Entre deux personnes (au minimum) : chacun ayant construit un « propre-temps » (« sa minute »), dans une relation, comment observer, décrire, intégrer la durée de l'autre, pour éviter le conflit ?
- Plus largement, il existe une **matrice sociale** du temps relationnel, avec ses bornes, ses contraintes, ses contrôles, son organisation simultanée de l'espace et du temps, de plus en plus exigeante dans « l'économie numérisée ». Nous passons de contexte en contexte tout au long d'une journée, d'une semaine… Une adaptation est à chaque fois nécessaire. Les pressions peuvent conduire à une explosion, à « une fin de ce temps relationnel » sous la forme de démission, de burnout ou de suicide, de séparation ou de divorce.
- Le temps est-il différent selon les contextes, ou bien chaque **contexte** crée-t-il **un** temps, **son** temps relationnel, et donne-t-il un **sens** au temps ? Comme le temps de l'intimité, le temps familial, le temps professionnel, le temps de l'hôpital ou de la prison…

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : 7 – Année : 2019, DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3

L'équilibration de ces multiples phénomènes en cette matrice sociale est fort délicate, et parfois un accompagnement médiateur ou thérapeutique individuel, de couple ou de famille peut y contribuer.

Au fond, le temps est la matière première de la relation. Le temps relationnel est tissé d'influences réciproques. Peut-il être l'objet de **manipulations** ? Certainement, si l'on en croit une situation rapportée par un confrère : Un monsieur décalait systématiquement toutes les horloges de la maison en les avançant de dix minutes, sans le dire. Ignorant cela, sa femme emmenait donc les enfants à l'école en se trouvant souvent en avance devant le portail encore fermé. Ce n'est qu'à la retraite qu'elle s'est rendue compte de la « manipulation temporelle » ourdie par son mari qui voulait être sûr que les enfants soient à l'heure… Imaginez la suite.

Mais la manipulation peut venir de bien plus loin. Un exemple de plus en plus frappant nous en est donné par le phénomène mondial qui bouleverse le « temps » des temps anciens, nous voulons dire l'irruption des écrans dans le quotidien. Cette irruption bouscule par conséquent tous les temps relationnels, dans les couples et les familles. Elle suscite de grandes inquiétudes quant au développement cognitif et affectif des enfants et des adolescents.

De quel temps s'agit-il, lorsque complètement absorbé par un écran, nous serions bien en peine d'en évaluer la « quantité passée » une fois l'écran éteint ! Le « ressenti » de l'écran ne nous sera d'aucune aide. Que deviennent les relations avec l'entourage ?

Oui, quel exemple frappant ! Par rapport au développement des enfants, de leur cerveau, de leur affectivité, le temps relationnel entre parents et enfants diminue souvent drastiquement au profit de l'exposition à la télévision, au téléphone, aux tablettes. La conséquence est redoutable, puisque le comportement de nombreux enfants en est affecté, jusqu'à mimer des troubles envahissants de la personnalité, ou conduisant à des diagnostics erronés d'autisme. Comment aider, accompagner les parents et ces enfants pour retrouver un équilibre du temps relationnel ? Nous travaillons, comme d'autres, à mettre au point des moyens les plus à même d'y parvenir, ce qui serait l'objet d'un autre colloque…

Dans une démarche de dialogue et d'action, il est primordial de faire réaliser aux personnes qui consultent que leur appréciation d'une même durée objective est différente. Comment ? En conclusion très provisoire, nous ne pouvons donner ici, que quelques indications sommaires quoique fondamentales.

Tout d'abord, il s'agit de faire vivre un *contrat de communication* équilibrant les échanges et plaçant au centre la notion de respect mutuel, surtout en cas de désaccord.

Ensuite, il est utile de proposer de petites *expériences* faites en séance, comme celle qui vous a été proposée au début de cette intervention, ou bien celle des « feux rouges » créée par C. Coudray (cf. *La thérapie constructive)* ou encore de la prise de conscience des phénomènes de ponctuation. Cette « *ponctuation* » est un autre point de vue à faire découvrir pour instiller de la compréhension réciproque : tout événement a un début, un déroulement, des étapes, une fin. Chacun des partenaires prend conscience, au cours d'un questionnement approprié d'explicitation d'un même fait, qu'ils placent le début et la fin de ce même événement à des moments différents, et situent les actions dans un ordre différent, ce qui induit des quiproquos et des interprétations différentes.

Une autre expérience intéressante est de faire représenter concrètement par le mouvement la « ligne du temps » que chacun a construit, pour se rendre compte que les directions de leur temporalité (passé, présent, futur) peuvent coïncider, ou être très différentes, voire s'opposer.

ISSN: 2430-3038, ©JIMIS, Creative Commons
Volume : 7 – Année : 2019, *DOI : 10.18713/JIMIS-210219-7-3*

V CONCLUSION

Il s'agit en fait d'inventer pour chaque situation des petites expériences permettant l'explicitation et la prise de conscience des différences de temporalité ; que ces situations soient proposées sur le champ ou à expérimenter entre deux séances.

« Il n' y a d'incohérence qu'aux yeux des autres »
Paul Valéry

Figure 5

Il s'agit d'en terminer avec les accusations stériles – c'est toujours la « faute » de l'autre qui est fou ou méchant, pour considérer que dans toute situation relationnelle, même la plus difficile, chacun a sa part de responsabilité, et donc celle de permettre d'en sortir !

Sur ces bases constructives, c'est-à-dire qui prennent en compte les traits actuels d'une situation et se tournent délibérément vers une évolution souhaitée, les conditions d'une écoute et d'un dialogue peuvent être renouvelées, autrement dit permettre à chaque partenaire d'instaurer une coopération et un développement interpersonnel.

Références

Ancillotti J.-P., Coudray C. (2006). La thérapie constructive par le dialogue et par l'action, Nice : Paradigmes

Ancillotti J.-P. & Coudray C. (2013). De l'utilité de l'explicitation en thérapie constructive, Expliciter, n° 100 (téléchargeable sur www.grex2.com).

Bruner, J. (1997). Car la culture donne forme à l'esprit, Eshel : Paris.

Fraisse, P. (1967). Psychologie du temps, PUF : Paris.

Merleau-Ponty, M. (1945). Phénoménologie de la perception, Paris : Gallimard.

Piaget, J. (1946, 1985). Le développement de la notion de temps chez l'enfant, PUF : Paris.

Stern, D. (2003). Le monde interpersonnel du nourrisson, PUF : Paris.

Vermersch, P. (1994, 2010). L'entretien d'explicitation, ESF : Paris.

Vermersch, P. (2012). Explicitation et phénoménologie, PUF : Paris.

Watzlawick P., Beavin J.H., Jackson D.D. (1972). Une logique de la communication, Seuil : Paris.

A Remerciements

Nos remerciements vont à nos collègues de l'association Métamorphoses qui ont participé aux discussions et à l'élaboration de cette intervention.

B Biographie

Catherine COUDRAY est thérapeute systémicienne, formatrice, Fondatrice et directrice de l'Association Métamorphoses.
Jean-Pierre ANCILLOTTI est Psychologue, Formateur, Docteur en psychologie
Catherine Coudray et Jean-Pierre Ancillotti sont co-auteurs de l'ouvrage *Thérapie constructive par le dialogue et par l'action* 2006, Editions Les Paradigmes.

---

[i] Vous pouvez réaliser vous-même cette expérience avant d'aller plus avant dans ce texte, ou après, en déclenchant le chronomètre de votre portable, en fermant les yeux et, quand vous estimerez que 45 secondes se seront écoulées, ouvrir les yeux et arrêter le chrono pour voir votre estimation personnelle...

[ii] Maurice Merleau-Ponty a écrit : « Je ne suis pas une série d'actes psychiques, ni d'ailleurs un Je central qui les rassemble dans une unité synthétique, mais une seule expérience inséparable d'elle-même, une seule « cohésion de vie », une seule temporalité qui s'explicite à partir de sa naissance et la confirme **dans chaque présent** ».

[iii] Selon la pragmatique de la communication (Watzlawick P., et al., *op.cit.*) : (1) « Nous ne pouvons pas ne pas avoir de comportement, donc nous ne pouvons pas ne pas communiquer ». (2) « Dès que deux personnes sont en présence, il y a communication ». Comme nous l'avons remarqué, deux personnes en présence communiquent et forment un système, instaurant du coup un « temps relationnel » avec sa qualité particulière.