

Le temps joue-t-il contre nous?

C. Mirabel-Sarron

CMME, Centre de Responsabilité Psychothérapies, CHSA

Université Paris V René Descartes

N.

Chidiac

EPP

31 Octobre 2014

Le petit prince : Saint Exupéry

- *C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante.*
- *C'est le temps que j'ai perdu pour ma rose... fit le petit prince, afin de se souvenir.*
- *Les hommes ont oublié cette vérité, dit le renard. Mais tu ne dois pas l'oublier. C'est le temps que tu as perdu pour ta rose qui fait ta rose si importante .*

Des conceptions du temps

- En latin : « tempus », est la durée mesurée par la succession plus ou moins longue des jours et des nuits .
- Les philosophes grecs l'avaient divinisé sous trois apparences: **Chronos** qui, avec son épouse Anankè, déesse de la fatalité, entraîne le monde dans sa course cosmique et pour qui le moment présent n'est qu'un point mouvant dans le temps.
- Son cours est figuré sous la forme soit d'une ligne droite, soit d'un cercle ou d'une spirale.
- Les événements de notre vie se produisent dans un sens qui va du passé vers l'avenir et non l'inverse.
- **Aion** : est la représentation de la durée illimitée de la vie, de l'éternité.
- **Kairos** : petit Dieu de l'opportunité qu'il faut saisir quand il passe.

De quel temps parle-t-on?

- Le temps métré est le temps que nous concrétisons, que l'on mesure (cadran solaire, sablier, horloges, montres, etc...)
- Le temps figuré chronologique est la représentation du déroulement du temps.
- Le temps retrouvé et le temps imaginaire mais c'est aussi le temps pensé des religieux, des psychologues et des philosophes.
- L'apparition de l'écriture a facilité la réflexion individuelle, les échanges, le temps pensé prend place, au côté du temps vécu.
- Le temps partagé est une appropriation collective du temps. C'est le temps avec la vie sociale.
- Le temps perçu est la capacité de vivre le temps présent.
- Le temps maîtrisé est la conquête par l'homme de l'emploi de son temps.

Caractéristiques du temps métré et figuré qui s'écoule

- Le temps, ressource rare et éphémère de la vie, se doit d'être protégé. C'est une ressource naturelle pour l'homme, directement accessible, et unique. Jour après jour, chacun dispose de la même quantité.
- Il n'est pas possible de l'accumuler ni de l'arrêter à loisir ni de l'économiser.
- 60 secondes par minute. Le temps s'égrène et se dépense continuellement.
- Hormis les moments lumineux (privilegiés, étoilés, de l'existence) nous parlons du temps qui passe.

*« L'homme n'a point de port, le temps n'a point de rive ;
Il coule, et nous passons » (Lamartine)*



31 Octobre 2014

C. Mirabel-Sarron

Partiel

Comment le temps joue-t-il contre nous ?

Le temps annulé

- Par lésions traumatiques
- Par maladie dégénérative : Korsakoff (altération des projections limbiques)
- Chrono-ataraxie : indifférence émotionnelle
- Des structures cérébrales essentielles : noyaux supra-optiques, système meso-limbique, dopaminergique, etc...
- La présence d'horloges internes, d'oscillateurs impliquant le cerveau gauche (chronologie du temps) et le cerveau droit.

Temps et émotions

- La conscience temporelle des événements que nous percevons est intimement liée à nos émotions.
- Pour Damasio (2002), le temps de la conscience ne dépend pas seulement de nos horloges biologiques internes, mais est intimement lié à nos émotions qui, en fonction de leurs connotations positives ou négatives, sont capables de fortement altérer notre représentation du temps.

Perte de temps, temps perdu, temps gagné,...

- Une civilisation où le temps individuel se confronte au rythme social.
- Pour chacun le temps s'écoule en regard des exigences sociales. Le temps des villes n'est pas celui des campagnes, celui des champs n'est pas celui des moines, le temps des femmes n'est pas celui des hommes (étude européenne 2004), etc...
- Pourquoi la relation au temps est problématique aujourd'hui ?
 - augmentation de la longévité (a triplé en moins de 2 siècles);
 - développement technologique, économiseurs de temps ;
 - changement des catégories socio-professionnelles (développement du tertiaire);
 - modification des attentes au travail : excellence, performance, rentabilité.

Une nouvelle pathologie du temps : le burn out

- Plusieurs phases dans le développement du burn out:
 1. **La phase d'enthousiasme** caractérisée par l'hyperactivité. Le travail est perçu comme intéressant, voire excitant.
 2. **La phase de stagnation** où apparaissent fatigue, irritabilité et plaintes psychosomatiques.
 3. **La phase de frustration** marquée par la culpabilité et un sentiment d'impuissance. Le soignant s'interroge sur son efficacité au travail et la valeur du travail en général.
 4. **La phase de démoralisation** caractérisée par une baisse des performances et de l'apathie.

Prévenir le burn out (ou syndrome de rupture)

- A noter que c'est l'accumulation et la répétition à moyen terme (2 à 5 ans selon Canoui, 2004) de stress émotionnels qui vont être responsables de l'épuisement physique et psychologique et du désinvestissement professionnel.

Le temps figé de la dépression

«Le temps a toujours la même longueur, c'est seulement notre humeur qui le fait différer en durée»

François Gervais

Le temps du déprimé

- Phénoménologie du temps vécu « la désagrégation du temps dans la dépression“ (E. Minkowski, 1933)
- Suspension de l'anticipation, stagnation du temps vécu (J.Sutter, 1963)
- Le discours dépressif est caractérisé par son débit verbal ralenti (Widlocher, 1986), par une syntaxe conservée avec augmentation des déictiques de locution, des verbes conjugués aux temps passés et des formes de négation (Blanchet & Mirabel-Sarron 1995, 2000)
- Les sujets déprimés se réfugient dans le sommeil du temps passé, le présent leur est insupportable et le futur n'existe pas pour eux.

Le Lac (Lamartine)

Ô lac ! l'année à peine a fini sa carrière,
Et près des flots chéris qu'elle devait revoir,
Regarde ! je viens seul m'asseoir sur cette pierre
Où tu la vis s'asseoir !

Tu mugissais ainsi sous ces roches profondes,
Ainsi tu te brisais sur leurs flancs déchirés,
Ainsi le vent jetait l'écume de tes ondes
Sur ses pieds adorés.

Un soir, t'en souvient-il ? nous voguions en silence ;
On n'entendait au loin, sur l'onde et sous les cieux,
Que le bruit des rameurs qui frappaient en cadence
Tes flots harmonieux.

Tout à coup des accents inconnus à la terre
Du rivage charmé frappèrent les échos ;
Le flot fut attentif, et la voix qui m'est chère
Laisa tomber ces mots :
" Ô temps ! suspends ton vol, et vous, heures propices !

Le deuil ou le temps du manque

- Une représentation traumatique est d'autant plus longue à élaborer complètement qu'elle est incompatible avec de larges zones de l'espace de représentation.
- Par exemple, un deuil est d'autant plus long à élaborer que de larges zones de l'espace de l'endeuillé sont associées avec le disparu et incompatibles avec sa mort.
- Le passé redevient présent si l'on y pense ? Tout comme un être cher décédé n'a pas totalement disparu, aussi longtemps que l'on pensera à lui...

L'isolement (Lamartine)

Un seul être vous manque, et tout est dépeuplé !
Que le tour du soleil ou commence ou s'achève,
D'un œil indifférent je le suis dans son cours ;
En un ciel sombre ou pur qu'il se couche ou se lève,
Qu'importe le soleil ? je n'attends rien des jours.

Quand je pourrais le suivre en sa vaste carrière,
Mes yeux verraient partout le vide et les déserts :
Je ne désire rien de tout ce qu'il éclaire;
Je ne demande rien à l'immense univers.

La mort de Léopoldine (Victor Hugo)

Demain, dès l'aube, à l'heure où blanchit la campagne,
Je partirai. Vois-tu, je sais que tu m'attends.
J'irai par la forêt, j'irai par la montagne.
Je ne puis demeurer loin de toi plus longtemps.

Je marcherai les yeux fixés sur mes pensées,
Sans rien voir au dehors, sans entendre aucun bruit,
Seul, inconnu, le dos courbé, les mains croisées,
Triste, et le jour pour moi sera comme la nuit.

Le temps accéléré , projeté de l'anxieux

**« Le temps m'échappe et fuit ;
Je dis à cette nuit : Sois plus lente ; et l'aurore va dissiper la nuit. Aimons donc,
aimons donc ! De l'heure fugitives, hâtons-nous »**

Lamartine

- Le sujet souffrant d'anxiété a une déformation de la perception subjective du temps. Elle est projetée dans un futur à tonalité négative catastrophique, c'est l'anticipation anxieuse
- L'individu garde en mémoire le passé alors que ses désirs et ses craintes portent vers le futur.

Le temps disloqué : L'E.S.P.T

- Quand le passé envahit le présent sous des formes intrusives, et que les décisions, les actions sont en suspend.

L'effraction temporelle et l'E.S.P.T

- Un syndrome traumatique se déclenche à la suite d'un événement hors du commun confrontant directement le sujet à la menace de mort, d'intégrité physique ou à un équivalent symbolique qu'il représente pour la victime.
- Le sujet revit répétitivement la situation traumatique avec des souvenirs intrusifs (images reproduisant quasi identiquement la situation), rêves, *flash-back*, voire percepts hallucinatoires ; reflétant cette dislocation de la perception du temps

Quelques processus temporels de l'E.S.P.T

1. *La répétition*. Cette énigme bien connue est posée par le revécu intrusif de la scène traumatique, image déployée dans l'espace qui reproduit à l'identique le percept initial. Comment la trace mnésique de cette scène peut-elle échapper aux phénomènes usuels d'oubli ou de remaniement des souvenirs ?

2. *L'action différée*. Cette énigme est soulevée par le délai entre l'événement traumatique et le déclenchement des symptômes caractéristiques, parfois plusieurs années après le choc initial. Par quelle vertu un événement peut-il agir à distance dans le temps ?

3. *L'extension*. Le retentissement du syndrome s'étend progressivement à la vie entière du sujet, aussi bien passée qu'à venir : tout souvenir et tout projet finissent par être obérés par le rappel de la scène traumatique. La fascination qu'elle exerce peut « exclure » le patient du monde réel.

Temps et civilisation

- Heraclite d'Ephèse il y a 2000 ans énonce que l'être est un individu changeant dans un monde qui change dans lequel il inscrit la continuité de son existence.

Archéologie du temps

- **Disparition de Pompéi : 24 août 79**
 - une violente éruption du Vésuve provoque l'enfouissement de la riche cité romaine de Pompéi qui disparaît sous 6 mètres de fines particules volcaniques et Herculaneum sous 16 mètres de boues.
- **Destruction de Lisbonne**
 - Tremblement de terre du 1^{er} Novembre 1755
 - Lisbonne la splendide, avec ses ors, ses soieries et ses œuvres d'art en provenance du monde entier n'existe plus.
- **Destruction de saint-Pierre**, appelée aussi : Petit Paris, Paris des Isles, Perle des Antilles, Venise tropicale.
 - 8 mai 1902
 - Eruption de la montagne pelée

Voltaire : poème sur le désastre de Lisbonne

Le passé n'est pour nous qu'un triste souvenir ;
Le présent est affreux, s'il n'est point d'avenir,
Si la nuit du tombeau détruit l'être qui pense.
Un jour tout sera bien, voilà notre espérance ;
Tout est bien aujourd'hui, voilà l'illusion.

...

Que suis-je, où suis-je, où vais-je, et d'où suis-je tiré ? ?
Atomes tourmentés sur cet amas de boue,
Que la mort engloutit, et dont le sort se joue,
Mais atomes pensants, atomes dont les yeux,
Guidés par la pensée, ont mesuré les cieux ;

Partie 2

Reconstruire et reprendre le cours de son temps

Temps, mémoires, langage

« le présent du passé est la mémoire »

Saint-Augustin

- Nous construisons et déroulons le temps dans notre cerveau
- La conscience temporelle vit dans l'instant, se nourrit de la mémoire du passé et se projette sans cesse dans l'avenir. En quelque sorte : nous créons le temps qui nous crée.
- L'homme est le seul au monde à pouvoir prendre les rennes de son passé avec la capacité d'organiser son avenir (grâce à sa mémoire d'organisation simultanément passé et futur).
- Il dispose par ailleurs pour partager ses expériences avec ses semblables du langage.

Les thérapeutes ont besoin de « machines » pour voyager dans le temps

- Parler de mémoire, c'est faire référence au temps ; Et le temps existe par ce qu'il y a le langage
- La grande majorité des psychothérapies travaillent à renouer avec le temps, à recréer de la continuité, à revenir sur le moment présent
 - Les ateliers d'écriture
 - Les thérapies analytiques
 - Les approches de Gestalt
 - Les thérapies comportementales et cognitives, etc...
- Le moment présent pour une trajectoire qui part du chaos pour aller vers l'harmonie

Les bons stratèges du temps ou le temps maîtrisé

L'étude de C.A. Garfield montre:

- Un bon stratège, c'est savoir choisir le moment opportun pour soi et pour les autres
- D'où l'importance d'augmenter les activités plaisantes, le bien être et l'efficacité personnelle

Partie 3

Faites du temps votre allié

Avantages de mieux gérer son temps

- Même si le temps est un paradoxe selon Aristote « *Car chaque partie du temps existe, sans exister vraiment* »
- Les habitudes d'une meilleure gestion du temps apprend au cerveau des stratégies d'organisation
- Laisse le temps pour explorer d'autres champs de la vie
- Augmente le sentiment d'efficacité personnelle, en définissant des priorités, en organisant votre temps
- Permet d'atteindre un équilibre entre les activités de contraintes et celles de plaisir
- Augmente les capacités de synthèse, etc...

Mirabel-Sarron & Chidiac, 2012

quel est votre rapport au temps ?

- désorganisé ?
- retardataire ?
- pressé ?
- tout oublier ?
- prévoyant ?
- L'étude de la gestion de son temps débute par:
 - l'observation de soi ;
 - l'analyse actuelle de l'utilisation de votre temps sur une semaine;
 - Puis concluez sur votre rapport au temps ;
 - Afin, si besoin, de déterminer des objectifs personnalisés.

Identifiez vos motivations

- On ne peut reprendre son temps en main que si on sait ce que l'on veut en faire.
- Pourquoi vouloir acquérir une meilleure gestion de son temps ?
 - Pour être moins stressé ?
 - Pour avancer dans mon projet de vie ?
 - Pour reprendre confiance en moi ?
 - Pour être moins fatigué ?
 - Pour mieux coordonner mes différentes actions ?
 - Pour mieux dormir ?
 - Pour davantage profiter du moment présent ?

Conclusion

« Un temps pour tout » l'Écclésiaste

« ...que hier fait partie du passé, que demain reste un mystère »

Naître avec le printemps, mourir avec les roses,
Sur l'aile du zéphyr nager dans un ciel pur,
Balancé sur le sein des fleurs à peine écloses,
S'enivrer de parfums, de lumière et d'azur,
Secouant, jeune encore, la poudre de ses ailes,
S'envoler comme un souffle aux voûtes éternelles,
Voilà du papillon le destin enchanté!
Il ressemble au désir, qui jamais ne se pose,
Et sans se satisfaire, effleurant toute chose,
Retourne enfin au ciel chercher la volupté!

Le Papillon (Lamartine)

**Merci de votre attention...
et du temps que vous avez consacré.**

