

La structuration du temps

Nous occupons notre temps de différentes façons : travail, divertissements, repos, etc.
L'analyse transactionnelle considère que l'on peut structurer le temps dont on dispose de six façons différentes. Chacune de ces façons a son sens et sa fonction dans la vie des personnes comme dans celle des organisations, ses aspects positifs et négatifs.

Les six modes de structuration du temps sont les suivants :

Le retrait

La personne s'éloigne physiquement et / ou mentalement des autres, en se retirant dans sa chambre, ses pensées, ses rêveries...

On est physiquement présent mais psychologiquement absent.

Le rituel

Le rituel consiste en un échange non impliquant, prévisible, répétitif et stéréotypé de stimulations avec autrui (salutations...), mais aussi avec soi-même (façons de se coiffer, de ranger ses affaires...).

Le Rituel, c'est « Bonjour, ça va ? ».

Par son caractère répétitif, il est sécurisant. Inversement, les stimulations qu'il fournit sont peu intenses : il y a peu d'engagement, donc peu d'accomplissement. Les rituels servent de signes d'appartenance à un groupe, une société.

Le passe-temps

Il s'agit d'échanges ritualisés mais moins stéréotypés que les rituels (conversations pendant la pause, au café...) autour d'un sujet banal. Les sujets des passe-temps sont autant de signes d'appartenance. On n'est plus dans le rituel, mais on communique pour passer le temps, souvent autour de sujets qui n'ont pas un caractère personnel (la météo, le foot, le téléfilm de la veille, etc).

L'activité

Elle est orientée vers un but, une tâche à mener à bien, un objectif à atteindre.

Il peut s'agir d'une réunion de travail tout comme d'une discussion avec son conjoint pour préparer ses futures vacances.

L'activité peut être satisfaisante par la stimulation pour un travail bien fait, mais elle peut aussi servir à passer le temps ou à éviter un problème. L'engagement réciproque est réel tout en restant orienté vers le dehors.

Jeux psychologiques

Ce sont des manipulations émotionnelles de soi-même ou d'autrui aboutissant systématiquement à une issue négative, à des sentiments désagréables, quoique rassurants par leur répétition.

L'intimité

C'est une expérience de rencontre pleine et directe avec soi-même et avec autrui.

C'est la relation authentique à l'Autre. C'est, plus généralement, le sentiment de ne plus avoir besoin de masque et de pouvoir être tel qu'on est.

L'intimité comporte un échange libre et ouvert d'états d'âme, de sentiments, pensées et vécus, au sein d'une relation d'honnêteté, de vérité et de confiance. Dans l'intimité, les partenaires expriment leurs sentiments, leurs émotions quelles qu'elles soient (colère, joie, tristesse, etc) et leurs désirs authentiques sans les censurer.

=> Et vous, comment structurez-vous votre temps ?

Quelle place accordez-vous dans une journée, une semaine à chacune des six façons de structurer le temps ?

=> Et dans votre équipe, dans votre service, dans votre organisation, à quoi est utilisée l'énergie disponible ?

Quelle est, dans les huit heures que vous passez chaque jour au travail, la durée réelle consacrée à l'activité par rapport aux autres formes de structuration du temps ? Quelle est la quantité d'énergie gaspillée dans les jeux ?