

Troisième chronique de Muriel Derouet, pour l'émission du samedi 5 octobre 2024

« Qu'est-ce qui se passe ? » à Fréquence Protestante

La disponibilité relationnelle et notre rapport au temps

- 7 minutes -

Chers auditeurs et auditrices, vous êtes-vous déjà demandé à qui appartient votre temps ? La période de rentrée s'achevant, un nouveau rythme se met en place, avec un planning pour les mois à venir. Avant de devenir thérapeute, quand je travaillais dans les ressources humaines, la thématique de l'articulation des temps de vie commençait à se parler. Entre vie personnelle et vie professionnelle, que s'agit-il de concilier exactement ? Et dans quel objectif ?

Notre rapport au temps parle de notre loyauté et de la disponibilité que nous offrons : à nous-mêmes, aux autres, aux employeurs, aux clients, aux patients, aux parents, aux amis... Quid de notre vie intérieure ? Dans une perspective spirituelle, le temps nous relie à la transcendance, à distance des contingences matérielles.

1. Question de Robert à Muriel : « Ce préambule étant posé, qu'en est-il du rapport au temps dans la vie relationnelle et affective ? »

Que signifie « être disponible » ?

Tout d'abord, la Conseillère Conjugale et Familiale que je suis devenue, est convaincue que les liens se déploient dans un temps long. La relation, qu'elle soit amoureuse, conjugale, parentale ou amicale, se construit avec **confiance, patience, écoute et réciprocité.**

Selon moi, la disponibilité est un cadeau, que l'on offre, ou que l'on s'offre à soi-même. La disponibilité est précieuse et peut emprunter différents chemins : consacrer du temps, épauler, vivre des moments de qualité, se réjouir avec l'autre, entendre les moments difficiles.

Dans le registre amoureux, être disponible pour son partenaire signifie être à son écoute, impliqué affectivement et présent émotionnellement. Oui, **la disponibilité relationnelle se révèle à travers une disponibilité temporelle réelle.** Qu'en

serait-il autrement ? Comment écouter l'autre entre deux portes, deux déplacements ou deux rdv ? Cela n'aurait pas de sens...

2. Question de Robert à Muriel : « *Selon vous, quels sont les obstacles à la disponibilité relationnelle ?* »

En consultation avec mes patients, je m'attache à comprendre avec eux les sources de la difficulté rencontrée, pour identifier ensuite des pistes de résolution. Les freins à la disponibilité sont de différentes natures, telles que :

- Une charge mentale excessive,
- Un rythme de vie trop soutenu,
- Des soucis ou des tracas envahissants;
- Mais il existe aussi des causes plus endogènes, comme l'égoïsme, le manque de connaissance de soi ou du fonctionnement de l'autre, une souffrance inassouissable.

En tant que conseillère conjugale et familiale, mon approche est centrée sur la personne, à travers le prisme de la relation. Dans quel espace commun les personnes peuvent-elles tenter de se rejoindre, malgré leurs difficultés individuelles ?

Je vais vous livrer ici un exemple d'incompréhension que j'entends entre les hommes et les femmes, en consultation de couple.

Certaines patientes se plaignent volontiers du manque de disponibilité de leur partenaire; alors que leurs compagnons ne semblent pas souffrir de la situation. Je pourrais aborder des raisons sociétales, éducationnelles ou historiques pour tenter d'expliquer cela; mais j'ai envie de vous proposer ici un autre regard.

Les femmes sont confrontées à une dimension cyclique du temps, qui passe par leur corps; tandis que les hommes sont dans un rapport plus linéaire au temps.

Je m'explique. Le corps de la femme est marqué, pendant plusieurs décennies, par le cycle de la fécondité. Le corps des femmes connaît les règles, une première fois puis régulièrement. Une femme peut attendre un enfant (ou non d'ailleurs). Le corps féminin sera un jour traversée par la fin de la fécondité organique, qui s'en ira progressivement. Pendant la période fertile de leur vie, certaines femmes seront curieuses d'apprendre à repérer les différentes phases de leur cycle, afin de mieux se connaître, physiquement et émotionnellement.

A contrario, le corps des hommes s'inscrit dans une absence de périodicité, de la puberté à l'andropause. Cette absence de périodicité libère une énergie différente, avec un rapport à l'autre différent.

Mais là encore tout est chemin, le féminin comme le masculin. Et je me garderai bien d'essentialiser les caractéristiques des uns ou des autres.

3. Question de Robert à Muriel : *"Quelles pistes de solutions peuvent s'envisager ?* »

Bonne nouvelle, la disponibilité ça s'apprend ! Pour peu qu'on en ait envie et que l'on s'en donne les moyens ... Pour faire simple, je citerai plusieurs chemins possibles :

1. Résister à l'injonction sociale qui consiste à remplir le temps;
2. Se prévoir des plages d'ennui, où l'imprévu et la créativité peuvent s'exprimer;
3. Cultiver l'étonnement dans la vie relationnelle, la surprise, l'expérimentation;
4. Envisager la vie relationnelle comme un jardin, duquel il est impossible d'arracher toutes les mauvaises herbes. En revanche, concentrer ses efforts pour cultiver de belles fleurs prendra peu à peu la meilleure place.

En conclusion, je partage avec vous un extrait de la première lettre de Paul aux Corinthiens¹ :

« Qui aime est patient et bon, il n'est pas envieux, ne se vante pas et n'est pas prétentieux;

Qui aime ne fait rien de honteux, n'est pas égoïste, ne s'irrite pas et n'éprouve pas de rancune;

Qui aime ne se réjouit pas du mal, il se réjouit de la vérité. (...)

L'amour est éternel. (...) ».

Merci chers auditeurs et auditrices pour votre écoute.

Au plaisir de vous retrouver le mois prochain.

Muriel Derouet

¹<https://www.eglise-protestante-unie-grenoble.fr/index.php/2019/09/11/predication-si-je-nai-pas-lamour-je-ne-suis-rien-1-corinthiens-13/>