

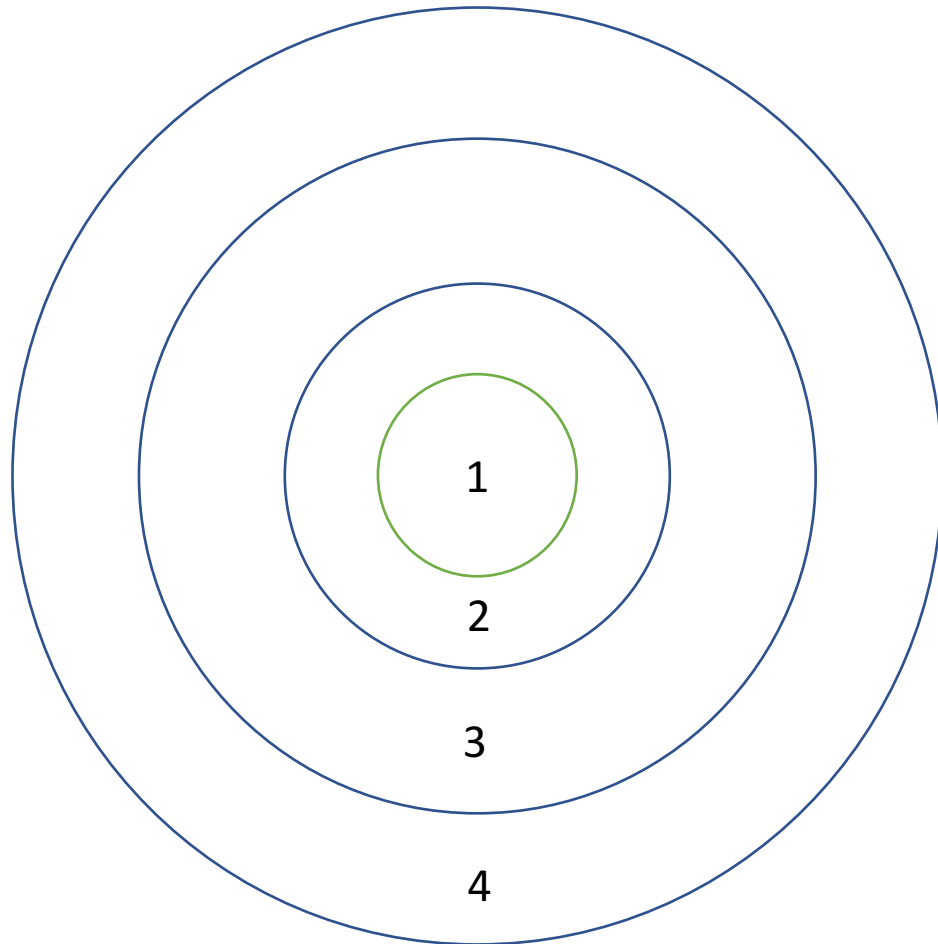
# STRUCTURE DU TEMPS ET RELATIONS

---

Didier COEMELCK



# Réseau relationnel (1)



- (1) : le cercle intime, les êtres chers avec qui l'on vit.
- (2) : le cercle proche, les vrais amis ou les parents que l'on peut appeler même en pleine nuit, en cas de crise grave.
- (3) : le cercle des copains qu'on retrouve avec plaisir, qui nous connaît assez bien. On y inclut les collègues avec lesquels on travaille régulièrement.
- (4) : le cercle des connaissances. Ce peut être des oncles ou des cousins lointains, des voisins ou des collègues qu'on croise régulièrement sans se parler de choses très personnelles; ou encore des copains qu'on salue tjs et que l'on rencontre à des moments organisés.

---

(1) : Cercle relationnel d'après George Kohlrieser

# Cercle 1

Dans les grandes familles, ce cercle peut compter de 5 à 10 individus. Les avantages sont possibilité d'échanger de nombreux signes d'attention.

Les inconvénients sont manque d'intimité et possibilité de se retrouver seul au calme surtout si l'espace est restreint.

Le modèle le plus courant est celui de la famille nucléaire (les deux parents + les enfants), du couple ou de famille recomposée. En règle général, nous vivons avec 2 à 3 personnes avec lesquelles on partage des rituels, des passe-temps, de l'activité, des jeux psychologiques et de l'intimité.

De plus en plus de personnes vivent seules avec un animal de compagnie : bcq de retrait, parfois remplis de contacts sans face à face direct (tél, courriel, jeux de réseau)

# Cercle 2

Nécessite une proximité dans les relations – plus que dans le cercle 1 (cf couple avec relation superficielle, tanguy). Pour avoir un ami à qui on peut se confier sur les sujets privés, il faut accepter de baisser ses défenses, de l'écouter et de se montrer à lui , au moins par moment. Il n'existe aucune norme quant au nombre de personnes qu'il faut avoir dans le cercle 2. certains ont une seule personne dans leur cercle; d'autres en comptent une demi-douzaine!

Seule certitude, si vous ne possédez personne dans le cercle 1 & 2, vous vous sentirez seul au monde. Il peut être nécessaire d'entamer une démarche (thérapeutique) pour vous permettre d'accéder à une relation de confiance.

# Cercle 3

Les personnes introverties ont plus de mal avec ce cercle car il nécessite une certaine facilité de contacts superficiels. Les diners entre copains comportent une grande quantité de passe-temps sur des sujets favoris du groupe. On partage même parfois un moment d'intimité avec un copain qui pourrait, à l'occasion, passer dans le cercle 2 et enrichir notre collection d'intimes...

Aucune règle non plus concernant le nombre de copains à avoir au niveau 3. Certains cultivent leur même groupe restreint de 5 ou 6 personnes tout au long de leur vie; d'autres renouvellent constamment leurs relations, invitant souvent de nouvelles personnes au cours de fêtes.

# Cercle 4

Les personnes qui ont une grande facilité de contact ont souvent un réseau très étendu dans ce cercle de connaissance. Il est courant de compter plusieurs centaines de personnes, dont certains passeront peut-être dans les cercles 3-2 voire 1 (ex votre futur conjoint). Mais généralement la plupart resteront dans ce cercle éloigné, soit parce qu'elles habitent trop loin pour que l'on puisse cultiver une relation suivie, soit qu'il n'y ait pas énormément d'atomes crochus, soit par manque de temps libre pour développer une relation. Les personnes portés sur le rituel et les passe-temps ont souvent l'impression d'avoir peu de monde même dans ce cercle éloigné car elles mettent beaucoup d'énergie à retenir les noms. Ex personne travaillant seule chez elle, peu de famille, pas de copains d'enfance, ...

# Les valences

Malheureusement, toutes les personnes comprises dans notre réseau relationnel ne sont pas toujours positifs. Certaines nous sont difficiles un moment (pendant une crise avec le conjoint ou un enfant adolescent), d'autres nous pèsent de façon plus chronique. Le plus frappant est le cas du harcèlement moral, où l'on a à côtoyer quotidiennement une personne qui nous fait du mal, comme un patron. Ce dernier est alors compté dans le cercle 2, car il est vu très souvent et doté d'un grand pouvoir sur notre état. Mais il compte en négatif et il faut de nombreuses personnes à valeur positif pour contrebalancer un tel poids.

# Les valences

De façon moins éprouvante, on trouve le voisin désagréable qu'on n'aime pas croiser, à qui on donne un bonjour ou un hochement de tête réticent, car il ne nous en rend pas plus. On trouve aussi un collègue, qui heureusement ne partage pas notre bureau, mais qui nous est antipathique au possible, et dont les remarques grinçantes nous font l'effet d'une petite égratignure.



# L'astuce

Mettre les bonnes personnes dans les bons cercles afin de ne pas être déçu! Le piège est d'attendre de certaines personnes placées dans les cercles proches plus qu'elles ne peuvent vous donner en cas de nécessité. Vous n'en serez que déçu. A contrario, nous plaçons certaines personnes dans des cercles éloignés et qui s'avèrent être présentes et bienveillantes en cas de nécessité. Demandez-vous pour chaque personne, pourquoi vous l'avez placée dans ce cercle. Le mérite t-elle? Faites le tri. Attention aux aspects subjectifs! Alors ne vous trompez pas.

# L'exercice (1/3)

Dessinez votre réseau relationnel

Sur une feuille de papier, dessinez vos cercles concentriques et notez les noms de ceux qui vivent avec vous dans le cercle 1, puis les noms des personnes importantes que vous situez dans votre cercle 2, et dans votre cercle 3. Dans le cercle 4, vous ne pourrez pas noter tout le monde, mais inscrivez les noms de personnes auxquelles vous tenez le plus.

Si certaines personnes vous posent problème , il est intéressant de vous demander si les difficultés rencontrées sont de **l'ordre rituel, du passe-temps, ou du jeu psychologique<sup>(1)</sup>**. Vous pouvez leur attribuer une **valeur en terme d'intensité**, en vous reportant **au compas**.

---

Cf ppt relatif à la structure du temps.

# L'exercice (2/3)

Dessinez votre réseau relationnel

Cela permet d'évaluer si, en fin de journée, vous avez reçu globalement plus de contacts positifs que négatifs ou bien l'inverse, ce qui nécessite une solution urgente!

Rapprochez vos cercles de relations de vos camemberts sur la structure temps.

Si vous constatez un décalage important entre la journée typique et la journée idéale, trouvez-vous, dans votre réseau, un éclairage sur ce décalage?

Ex : vous avez envie de plus de sorties passe-temps, y-a-t-il suffisamment de monde dans vos cercles 1, 2,3 pour permettre cela? Si oui, le dessin de votre réseau peut vous fournir une idée des personnes à solliciter pour accompagner vos sorties...

# L'exercice (3/3)

Dessinez votre réseau relationnel

Si vous aspirez à plus de retrait, et que votre réseau est bourré de monde, cela indique une contradiction personnelle : à la fois le désir de vous isoler, et une tendance à établir facilement des contacts.

Si vous travaillez trop, votre réseau manque peut-être d'intimes en cercles 2 et 3. Plutôt que de chercher à moins travailler, au risque de vous trouver désemparé devant un certain vide, peut-être serait-il judicieux de chercher des occasions de rencontres?

# Bibliographie

- ❑ Le grand livre de l'analyse transactionnelle – France BRECARD & Laurie HAWKES – Ed Eyrolles.
- ❑ Analyse transactionnelle et psychothérapie – Eric BERNE – Ed Petit bibliothèque Payot
- ❑ Coacher avec l'analyse transactionnelle – Daniel CHENET – Ed Eyrolles.