

"JE N'AI MÊME PLUS LE TEMPS DE ME PRESSER"

Conférence donnée le 6 Mars 1997 lors du colloque : "Le changement au travail : subir ou agir"
organisé par : l'Association Neuchâteloise des Psychologues et Psychologues- Psychothérapeutes (ANPP)
l' Association des Psychologues du Travail de Langue Française - chapitre suisse (APTLF-CH)
en collaboration avec l'Université de Neuchâtel

par Norbert Apter

psychothérapeute ASP
formateur

Nous avons chacun(e) diverses manières d'utiliser notre temps et d'être en relation avec le temps dont nous disposons. Quel que soit le type de temps (temps privé, temps professionnel), quelle qu'en soit la durée, nous pouvons en arriver parfois à une *dynamique de pressions-compression-dé(com)pression*.

Le plus souvent, c'est en n'accordant pas une attention active à l'équilibre de nos utilisations du temps et en nous déresponsabilisant à ce sujet.
Ainsi nous devenons victimes impuissantes d'un engrenage sur lequel nous n'avons pas de prise.



Comment nous organisons-nous pour en arriver là? et...

Quelques pistes pour en sortir ...

Nos utilisations du temps

Selon certains psychologues (analyse transactionnelle), il existe cinq types d'utilisations possibles du temps: le retrait, les rituels, les passe-temps, l'activité, les relations intenses.

Chacun de ces types d'utilisations du temps a un potentiel ressourçant, enrichissant et constructif ou, que ce soit par défaut, par mauvaise utilisation ou par excès, chacun d'entre eux peut aussi engendrer des manques, un trop plein, de la fatigue, voire de l'épuisement.

Pour comprendre ces cinq réalités possibles, prenons l'exemple du temps professionnel (y compris dans la "profession maman"):

- **le retrait** : ces moments où l'on se coupe mentalement ou physiquement des autres sont très importants.

Une pause complète, à la maison, au travail ou ailleurs, peut réellement nous permettre de retrouver notre énergie; et ce d'autant plus lorsque nous n'avons pas peur d'être seul avec nous-même, lorsque nous n'utilisons pas la pause pour ruminer des pensées amères, qui pourraient entretenir notre mal-être.

Lorsque nous pouvons être là à nous écouter, nous entendre, nous ressourcer, nous détendre, imaginer... nos ressources réapparaissent, notre créativité renaît, notre énergie s'engrange, notre potentiel réaugmente...

- **les rituels** : ce sont ces moments d'échanges prévus, faciles, répétitifs -ô combien nécessaires.

Que ce soit le "Bonjour, comment ça va ?" du matin avec le petit "brin de causette" qui démarre un contact simple et rassurant ou le petit café de 10 heures avec les collègues où l'on peut donner et recevoir de l'attention, ou que ce soit encore le contact formalisé, organisé de la réunion du mardi où l'on peut se montrer que nous ne sommes pas indifférents les uns aux autres.

Si ils ne sont pas accompagnés de l'obligation de toujours plaire, toujours être polis ou superficiels, ce qui peut devenir enfermant, pesant, fatiguant, inefficace et pénible, ce sont autant de moments qui peuvent introduire une absence d'enjeux, une légèreté dans le contact, un plaisir simple dans la relation...

- **les passe-temps** : ils peuvent eux aussi revêtir ces mêmes styles de propriétés; en effet, de par nature ce sont des moments de communication sans risques, quasi prévisibles où l'on se détend ensemble, on rit, on s'amuse, on discute, on "fait"...

Lorsque nous les utilisons à détendre l'atmosphère, à créer une bonne ambiance dans un bureau et non pas à éviter les problèmes, à

manger du temps, à médire ou à se complaire dans une conversation ennuyeuse, les moments passe-temps peuvent aussi être source d'énergie et faciliter un climat favorable à la résolution de problèmes, de tensions, de conflits...

- **l'activité** : comme son nom l'indique elle est, quant à elle, un moment dirigé vers une tâche, un objectif, quelque chose à réaliser. Les activités sont bien entendu fonction de la gestion quotidienne; elles incluent parfois aussi les études, la formation continue, les moments de stages en équipe, les loisirs organisés, etc...

Les pièges y sont nombreux (l'activisme, la "réunionite", la surenchère de tâches, la "vie de fou" que l'on peut mener en se "droguant" d'activités ou de travail ou en ne se posant pas de limites, quitte à se couper des autres pour cela; l'épuisement, etc...).

Les motivations et les satisfactions y sont heureusement nombreuses aussi : créer, réaliser, accomplir, atteindre, être efficace, produire, réussir, seul et ensemble etc... D'autant plus lorsque le climat de l'activité est respectueux de la personne et du collectif.

- **les relations intenses**: elles sont liées à la "communication forte".

Elles peuvent avoir un caractère improductif, voire destructif de "passer le temps". Cela implique la médisance, les ragots, le dénigrement, la moralisation, les jeux de pouvoirs ("aboutir" en se soumettant ou s'opposant systématiquement, ou en cherchant à dominer, à manipuler ou à affaiblir l'autre...)

Les relations intenses peuvent aussi être enrichissantes, ce qui implique

- l'écoute sans jugement, cherchant à comprendre l'autre, sans défense excessive, prenant le risque de ce qui nous est reflété, avec respect, avec empathie ou sympathie...
- l'expression de soi directe (spontanée, autonome, sans naïveté inconsidérée, s'engageant à douter, à se respecter et respecter l'autre, à expliquer plutôt qu'à influencer...)
- et par conséquent une rencontre réaliste, acceptant sa liberté et celle de l'autre, où contact et réserve sont équilibrés et permettent de mettre l'énergie à donner et recevoir du plaisir, y compris celui de résoudre ensemble, au présent, les difficultés relationnelles.

Ces utilisations du temps sont, à n'en pas douter, interactives: j'ai pu observer que chaque moment est formé d'une combinaison de ces utilisations, un dosage spécifique (c-à-d. p.ex. un moment de rangement peut être composé ainsi : 20% retrait, 10 % rituels, 30 % passe-temps, 40 % activité, 0% relations intenses)

A ces cinq utilisations du temps, dans mon expérience, se surajoute une dimension importante qui peut teinter plus ou moins fortement chacune de ces combinaisons d'utilisation du temps :

- **le positionnement dans le temps.** Même si nous ne pouvons que vivre notre présent, nous utilisons par moment notre passé et/ou notre futur dans le présent. Cela nous permet d'établir un lien, une continuité, élément essentiels de notre équilibre.

Les difficultés principales sont liées à *notre positionnement hors présent*.

- S'accrocher, ruminer notre passé peut constituer un lien bloquant, paralysant.
- Faire fi de notre passé, ne permet pas d'utiliser les "leçons" de notre expérience et risque de nous amener à foncer tête baissée, de manière "kamikaze".
- Se positionner dans l'anticipation-catastrophe du futur peut créer une pression, une angoisse énorme sur le présent.
- Croire que le futur est "gagné d'avance" est tout aussi périlleux: l'attention constructive est moins présente et la déception est proportionnelle à l'illusion.

Lorsque, *par contre*, nous tenons compte de notre passé, tout en étant conscient que *"le présent est inédit"* et qu'il est impossible de réellement prédire le futur, nos modes d'utilisation de notre continuité passé-présent-futur deviennent constructifs: nous vivons ici et maintenant avec les acquis et non-acquis de nos expériences passées, et mettons notre énergie sur le présent, dans son rythme propre, en l'aménageant de telle manière que nous puissions éventuellement atteindre le futur désiré.

**L'équilibre de ces utilisations du temps
est
la clef de voûte
de l'équilibre
de tout un chacun,
de toute famille,
tout groupe,
toute équipe,
toute entreprise,
voire de toute société...**

Dés - équilibres d'utilisations du temps

Les pressions, les excès et les manques sont souvent engrangés, accumulés.

N'importe quelle utilisation ou sous-utilisation excessive d'un même style de temps présente des risques, voire des dangers.

Tout excès implique au moins un manque, tout manque au moins un excès. *Il est important de se rappeler que l'absence ne représente pas nécessairement un manque.*

Quelques exemples classiques de combinaisons d'excès-manques et de pressions:

- **Excès d'utilisation du temps par les rituels et passe-temps:**

Lorsqu'une personne ou une équipe met essentiellement son énergie dans le contact léger, superficiel, hors accomplissement d'activité, le plaisir surévalué de "ne rien faire" peut se transformer à la longue en un vide. Un excès de ces moments de détente que ce soient lire le journal, regarder la télévision, passer de longs moments au téléphone, papoter constamment dans les couloirs ou se réunir entre collègues ou entre amis... peut perdre de sa puissance enrichissante.

Il suffit pour cela que le temps (de plaisir) des relations intenses et le temps d'accomplissement manquent peu à peu. Ces deux manques peuvent avoir des conséquences désastreuses.

En effet, parfois, si les relations perdent de leur potentiel d'intensité, leur potentiel enrichissant se met à manquer. Ces relations finissent même par être fades, ennuyeuses, stériles. La personne (ou l'équipe lors de réunions superficielles répétées) a alors deux grandes options:

- s'accrocher à ces contacts non-stimulants, non-régénérants, faute de mieux, ou dans l'espoir impuissant que cela changera, entretenant néanmoins le système par la superficialité
- se désinvestir et se retrouver peu à peu dans un retrait non réellement désiré et porteur lui aussi d'insatisfactions et de frustrations.

Quoiqu'il en soit, vide, inutilité et monotonie prévalent :

"Tout ceci n'a pas de sens! Cela ne mène à rien".

L'ennui et les prémisses du désespoir se sont installés.

Il en advient de même si l'activité est reléguée profondément aux oubliettes, si un taux d'accomplissement, d'efficacité, de résultats et de satisfaction n'est que rarement cherché; et donc encore plus rarement atteint. Cela finit par manquer (*manque de temps d'activité*).

Que ce soit écrire, lire, organiser, ranger, faire du sport, ou travailler... perd de son attraction. La personne ou l'équipe se disperse fait de plus en plus (ou de moins en moins) de petites choses non-satisfaisantes.

L'effet boule de neige est enclenché:

- moins les tâches sont satisfaisantes,
- moins la motivation est présente,
- plus l'accomplissement de chaque tâche revêt un caractère pénible d'effort;
- le résultat étant vide d'intérêt et frustrant, l'image de soi baisse :
"Je n'arrive à rien".
- l'énergie ne se renouvelant pas diminue.
- la sensation de stagnation s'installe.

L'agressivité et la dépression se profilent.

Même lorsqu'un moment de volontarisme aigu fait son apparition, l'ampleur qu'ont pris la légèreté et la superficialité de l'implication reprennent le dessus.

Tout sert à passer le temps :

"On perd notre temps".

Cette sensation de perte indéfinie de temps peut susciter une hyperactivité :

- la personne a l'impression d'avoir "brassé de l'air",
- l'équipe a la sensation de contamment "passer à côté de l'essentiel".

Cela peut aussi susciter un laisser aller, un dépérissement: tout est reporté à plus tard, à "demain"; aucun jour ne s'appelant "demain", la procrastination s'auto-entretient.

Les tâches en retard s'accumulent et épuisent (*positionnement dans le temps*). Pour peu que les expériences passées et l'anticipation du futur ne donnent pas d'informations réalistes de comment sortir de cet engrenage, celui-ci est perçu comme sans fin: le présent devient frustrant, sclérosé, stérile.

L'agressivité et la dépression de la personne, de l'équipe sont là.

• **Excès d'utilisation du temps par l'activité:**

Lorsqu'une personne ou une équipe donne la priorité absolue à "l'activité", les tâches augmentent parfois jusqu'à déborder. Illich disait à juste titre :

"Au-delà d'un seuil de travail horaire, le temps passé n'est plus efficace";

et perd de son caractère satisfaisant.

Cela s'accroît d'autant plus lorsque le climat dans lequel s'effectuent les tâches n'est pas pris

en compte sérieusement.

Peu à peu, le climat intérieur de chacun(e) et le climat relationnel s'en ressentent:

les ressources des pauses et du retour sur soi, le plaisir léger du contact ainsi que la détente que procurent les moments de rire peuvent diminuer jusqu'à manquer (*manque de temps-retrait, de temps-rituels, de temps passe-temps*).

Le contact et l'implication dans les relations n'ont ni suffisamment l'occasion de légèreté (*manque de temps passe-temps*), ni suffisamment l'occasion d'intensité (*manque de temps-relations intenses*).

Ainsi, la qualité de communication baisse. Elle entraîne avec elle les bases mêmes de l'énergie motrice et facilitatrice de résolution de problèmes et de résolution de conflits.

La tension liée à cet excès peut atteindre le point où la corde, faute de pouvoir se détendre, se casse:

- la personne s'épuise, s'absente, déprime ou devient irascible et démotivée, voire démotivante;
- l'équipe, quant à elle, petit à petit s'essouffle, se dévalorise, s'exténue et implose; ou alors, elle se retient, accumule les non-dits, augmente les malentendus et les insatisfactions. Dès lors, le taux de frustration et d'agressivité (active ou passive) s'élève.

Un incident, une étincelle peut survenir. Qu'elle soit liée à une anticipation menaçante du futur ou à un conflit d'intérêt ou de loyautés, ou encore à une pression de plus, telle que retraits des primes, menaces de chômage, etc..., elle suffit parfois à ce que les malentendus accumulés ressurgissent. Les mésententes et conflits latents ou semi-ouverts explosent, voire dégénèrent de manière dramatique paralysant pendant un temps tout développement autre que contextuel et relationnel.

A ce stade-là,

- le climat de travail a empoisonné la tâche et a urgemment besoin d'être pris en compte.
- l'énergie pression-compression a besoin de décompression quitte à passer par "le pire".

Nombreux sont les moments de burn-out, de conflit et d'échecs... dus à cette prise de conscience bien tardive, à ces moments où le "pire" devient quasi inévitable, voire nécessaire.

Pourtant, il est de connaissance publique maintenant -et les entraîneurs de sport de haut niveau par exemple en tiennent vraiment

compte- que plus l'activité est dense, plus les ressourcements divers, de retrait, de légèreté et de contact sont nécessaires, consolidants et en plus hautement préventifs.

• **Les pressions du positionnement dans le temps:**

Parfois en ruminant notre **passé** ou en nous y accrochant, par nos souvenirs, nos nostalgies, nos manques, nos regrets ou nos remords, ou encore par nos joies, nos désirs, nos enthousiasmes et nos "acquis", nous pouvons "freiner", bloquer ou au contraire "suraccélérer" notre présent:

- une rupture, un décès, un ou plusieurs échecs professionnels, les expériences déplaisantes de notre passé risquent d'éveiller en nous une tendance à ralentir ou à nous dépêcher... et ce, souvent pour corriger ou réparer le passé;
- de même, nous sommes susceptibles d'utiliser certaines expériences agréables, satisfaisantes voire extraordinaires, certains succès marquants pour nous doper et surévaluer notre énergie, nos capacités, notre pouvoir et ainsi risquer de foncer tête baissée, au risque de nous blesser gravement.

Notre utilisation du **futur** dans notre présent est importante elle aussi. Notre imaginaire risque d'établir une anticipation plus ou moins constructive de notre futur :

- la menace de l'échec, la menace de la rupture, du renvoi, du chômage, de la faillite (etc...),
- ainsi que la perspective d'une réussite, d'une rencontre, d'une promotion, d'une sécurité de l'emploi, d'un succès, (etc...)

selon leur intensité, selon le poids que nous leur donnons dans notre présent vont stresser notre présent par:

- une peur, une anxiété, une angoisse, une frustration, une rage... potentiellement bloquante
- ou même un enthousiasme, une surexcitation, une frénésie ... potentiellement "kamikazes".

Ces diverses possibilités de pressions et compressions amènent, elles aussi, fréquemment des implosions (dépressives) ou des explosions (agressives) de la personne ou de l'équipe.

Nombreux sont donc **les indices qui nous signalent le dysfonctionnement** très probable de notre utilisation du temps :

- **indices émotionnels:** nervosité, peurs, angoisses, irritabilité, agressivité, déprime, ennui,....
- **indices comportementaux:** distraction, erreur d'inattention, oubli, retards, heures supplémentaires, absentéisme,...
- **indices physiques:** fatigue, épuisement, maladies "bénignes" (surtout lorsque répétitives), petits ou grands accidents, et évidemment l'ulcère, l'infarctus, la dépression...
- **indices sociaux:** démotivation, malentendus, non-dits, ragots, relations passive-agressives, jeux de pouvoir, conflits latents...
- etc...

**Autant d'occasions qui nous sont données
de rétablir un équilibre
entre les temps qui facilitent le CLIMAT
et ceux consacrés de manière constructive
aux TACHES.**

**Le dosage équilibré
de nos utilisations du temps
est fonction
de la relation
que nous entretenons
avec nous-mêmes
avec l'autre, les autres,
avec le temps.**

- à une tâche,
- à une fonction,
- à un rôle,
- à l'argent,
- au travail,
- à un objet,
- à une substance,
- à un lieu,
- à un projet,
- à un idéal,
- à un rêve
- etc...

et toutes les caractéristiques de ces moments influent sur notre utilisation du temps, ainsi que sur la quantité, la qualité et la forme des pressions que nous portons, faisons porter ou assumons.

Nos moments "plutôt co-dépendant"

Ils sont une source parfois inépuisable de pressions et compressions sur nous, l'autre, la vie.

Ce sont, en effet, les plus pénibles, les plus pressurissants, que nous soyons maîtresse de maison, employé, patron, ou chômeur...

De par leurs caractéristiques spécifiques, ces moments sont susceptibles de susciter des taux élevés de frustrations, de colères, d'agressivités, de peurs, d'angoisses, de tristesses et de désespoirs...

Ils sont le terrain par excellence des jeux de pouvoir et conflits larvés, explosifs ou "explosés".

Moments relationnels

Selon le moment relationnel que nous vivons, nous actionnons telles ou telles caractéristiques de notre identité.

Ces caractéristiques, ces aspects de qui nous sommes revêtent une **cohérence** entre elles dans un moment donné...

....comme une "sous-personnalité".

Les caractéristiques de nos moments relationnels peuvent se situer:

- dans la zone où nous nous positionnons **plutôt codépendants** (... dépendants, contre-dépendants)
- ou dans la zone où nous nous positionnons **plutôt interdépendants** (... auto-actualisants).

Il est à noter que nous pouvons avoir des moments de codépendance et des moments d'interdépendance en relation:

- à une personne,

Il est donc important, en tant que personne et en tant que professionnel, d'être conscient de quand nous nous positionnons co-dépendant.

N.B.:

Dans les moments de codépendance (à l'autre et au temps, par exemple) nous pouvons avoir des instants (plus ou moins longs) où les caractéristiques ci-après:

- ne s'adressent qu'à nous; l'autre quant à lui est bien et nous est "supérieur" (**moments de dépendance**)
- ne s'adressent qu'à l'autre; nous-mêmes sommes valables et il nous est "inférieur" (**moments de contre-dépendance**)

Caractéristiques de nos moments de co-dépendance:

Les moments de codépendance à l'autre et au temps, par exemple, sont **fréquemment caractérisés** par des croyances et des sensations de:

- **dévalorisation de soi, de l'autre, du temps**
Nous nous jugeons p.ex. mauvais, incapable, manipulateur, l'autre aussi et le temps dont nous disposons "est" insuffisant, inutile, stérile.
- **méfiance**
Nous ne nous accordons pas de confiance, d'autant plus que l'autre aussi "est" dangereux et que "le temps nous est compté".
- **toute-impuissance**
Nous n'y pouvons rien et l'autre ne peut rien pour nous et le temps n'y changera rien.
- **toute-puissance**
Tout ne tient qu'à nous, qu'à l'autre, tout est dû au temps dont nous disposons.
- **absence de limites claires et respectées**
Les envies, les besoins que j'ai, n'existent que par les excès : parfois "trop" et parfois "pas assez" au regard des envies, des besoins de l'autre et des nécessités que le temps disponible impose.
- **sensations de dangers et de survie**
Nous vivons en sursis, cherchant désespérément à éviter la catastrophe prévue. Celle-ci peut survenir par nous, par l'autre, voire par un délai.
- **absence de liberté et de capacité de choix**
Nous ne fonctionnons qu'à travers des devoirs, des obligations, faute de mieux. L'autre en fait de même à nos yeux.
- **loyautés rigides**
Moralement, il n'est pas pensable d'être, sentir, penser, agir autrement que nous le faisons ou que l'autre le fait. Il n'est d'ailleurs pas concevable d'utiliser le temps autrement.
- **non-responsabilité**
"C'est pas de chance". Nous n'y sommes pour rien dans ce qui nous arrive. L'autre non plus n'est pas responsable de ce qui lui arrive. Comment prendre la responsabilité de notre utilisation du temps!
- **culpabilité**
C'est tout de ma faute. C'est tout de la faute de l'autre. Tout de notre faute ou de la faute au temps.
- **conflit = danger**
Les conflits nous effraient tellement que nous les fuyons ou les provoquons. L'autre en fait,

selon nous, de même.
Parfois le temps s'en charge!

Chacune de ces caractéristiques représente, à n'en pas douter, une pression.

Nous en activons, dans nos moments de codépendance, la plupart des fois, plusieurs en même temps. L'engrangement pression-compression est enclenché. Le stress va en augmentant.

Dans ces moments de co-dépendance, nul étonnement si :

- le chef et son employé se font la guerre
- les collègues se maltraitent
- les tâches ne sont pas accomplies
- les retards s'accumulent
- l'absentéisme augmente
- les malentendus s'installent
- les ragots et médisances sévissent
- les conflits (latents ou ouverts) augmentent

... les implosions dépressives et explosions agressives de toutes sortes apparaissent

De par "l'absence" de pouvoir d'affirmation liée à la codépendance, il nous est difficile, voire parfois impossible, de choisir de quelle manière nous voulons utiliser le temps.

Lorsque nous sommes conscients de notre moment de co-dépendance et des pressions qu'il suscite, et que nous désirons vraiment les alléger, nous pouvons parfois, allier le recul au lâcher-prise nécessaires et passer à un moment d'interdépendance.

Nos moments d'interdépendance

Par différence, et par nature, ce sont des moments ancrés dans la réalité au présent et basés sur l'envie et non le besoin de la relation.

Caractéristiques de nos moments d'interdépendance:

"Je", "Tu" et "Nous" sont différenciés et caractérisés par :

- **la valeur positive, voire constructive** que j'attribue à chacun dans son être profond,
- **la confiance non-aveugle** que je leur accorde réellement,
- **les limites réalistes** que je leur reconnais sans effort,

- les différences et les similarités que j'accepte et respecte, sans arrière-pensées,
- la liberté d'être, de sentir, de penser, d'exprimer et de choisir, dans laquelle je les vis profondément,
- la responsabilité que je leur laisse assumer, sans les juger coupables, et tout en continuant à m'investir dans le contact,
- le potentiel créatif de résolution de conflit que chacun a, à mes yeux; potentiel, qui inclue la recherche d'options acceptables pour "Je", "Tu" et "Nous",
- le "ballet créatif" de communication où se conjuguent nos rencontres.

Je peux dès lors choisir d'utiliser mon temps, tel qu'il soit réellement, équilibré et constructif.

De par mon expérience, ces moments d'interdépendances, voire d'auto-actualisation sont d'autant plus présents lorsque :

- nous nous accueillons et accueillons l'autre
- ouvert et à l'écoute sans jugement
- tout en étant congruent et en laissant l'autre libre de l'être.

C'est ce que Carl Rogers, fondateur de l'Approche Centrée sur la Personne, appelait les conditions nécessaires et suffisantes facilitant le climat de développement de la personne et de l'équipe:

- l'acceptation inconditionnelle
- l'empathie
- la congruence

Conclusion

Afin de sortir du cycle pression-compression-dé(com)pression, nous avons besoin de recontacter notre interdépendance. Ainsi seulement avons-nous la valeur, la confiance, la liberté, le pouvoir et le choix de prendre la responsabilité de notre utilisation du temps. Lorsque nous nous positionnons interdépendants, nous pouvons, si nous y mettons de l'attention, utiliser le temps de manière équilibrée,

c'est-à-dire:

- être conscient(s) de nos envies, nos besoins, notre pouvoir et nos limites,
- ne pas dépasser le seuil de tolérance individuel ou d'équipe,
- accorder de la place à chacune des diverses utilisations du temps,
- se ressourcer par certains styles de temps lorsque d'autres temps nous fatiguent.

En termes de "gestion" du temps, nous pouvons donc:

- tout en ajustant en fonction d'imprévus,
- évaluer, planifier, et mettre en place l'équilibre des temps "crédits" (ressourçants) et des temps "débits" (demandants)
- de telle manière à ne pas nous trouver dans les "chiffres rouges" (implosion dépressive ou explosion agressive).
- et atteindre un équilibre constructif et efficace entre CLIMAT et TACHES

Suggestion d'un autre angle de lecture de notre gestion du temps:

Hunt, Diana et Hait, Pam. "Le Tao du Temps" Paris, InterEditions, 1990