



**Léo ROBIOU DU PONT**

Centre Interdisciplinaire de Thérapie Intégrative, France

Email : [leo.rdp.psy@outlook.fr](mailto:leo.rdp.psy@outlook.fr)

## Théorie et clinique des perspectives temporelles

### Objectifs

Cette conférence aura trois grands objectifs. Le premier sera de présenter le concept de perspective temporelle développé par Zimbardo et Boyd (1999), et de préciser ce que sont les différentes perspectives temporelles. Le second sera de mettre en avant les différentes recherches et leurs résultats à propos des liens existants entre les différentes perspectives temporelles et les différentes problématiques que peuvent présenter les individus se présentant en consultation. Enfin, le dernier objectif sera de présenter différentes manières d'utiliser ce concept dans la pratique clinique.

### Contenu

Le temps est un concept fréquemment utilisé en psychologie, et ce, dans une pluralité de domaine allant de la psychologie du développement à la psychophysiologie. Dans cette présentation, nous avons choisi de nous baser sur le concept de perspective temporelle de Zimbardo et Boyd (1999), qui peut être défini comme « un processus non conscient selon lequel les flux continus des expériences personnelles et sociales sont affectés à des catégories temporelles qui aident à donner de l'ordre, de la cohérence, et du sens à ces événements » (p.1271, traduction libre). Ces auteurs ont développé un questionnaire (Zimbardo Time Perspective Inventory) - validé en langue française (Apostolidis et Fieulaine, 2004) - qui permet d'investiguer comment les individus investissent les différentes catégories temporelles évoquées dans leur théorie : 1) Passé-Négatif ; 2) Passé-Positif 3) Présent-Hédoniste ; 4) Présent-Fataliste ; 5) Futur. Depuis que cette construction théorique a vu jour, de nombreuses études ont investigués les liens existants entre ces catégories temporelles et d'autres variables, par exemple : la consommation d'alcool (Loose, Robiou du Pont, Acier et El-Baalbaki, 2018), l'état émotionnel (Stolarski, Matthews, Postek, Zimbardo et Bitner, 2014), la dépression (van Beek, Berghuis, Kerkhof et Beekman, 2010), ou encore les comportements salutogènes suite à un trouble somatique (Hamilton, Kives, Micevski et Grace, 2003). Au fil du temps a émergé l'idée de promouvoir une perspective temporelle équilibrée chez le sujet pour développer le bien-être psychique (Zhang, Howell et Stolarski, 2013). Ces différentes études viennent nous montrer l'importance du rapport que l'individu entretient avec sa temporalité, et nous amènent à penser qu'il peut être utile d'utiliser différentes techniques issues de l'hypnose Ericksonienne et des thérapies brèves pour favoriser le développement d'une perspective temporelle équilibrée. Parmi eux, nous pouvons penser aux phénomènes hypnotiques, aux questionnements solutionnistes, ou encore à l'utilisation de la réification.

### Mots clés

"Temporalité" "Perspective temporelle" "Psychothérapie intégrative" "Hypnose Ericksonienne" "Thérapies brèves" "Psychologie clinique"