Lecture / FR

La proximité demande une limite reconnaissable.

Observation, effet et possibilité de parler plus précisément d’un conflit.

La proximité demande une limite reconnaissable.

Un message tardif devient un reproche. Qu'est-ce qui change si nous considérons séparément énoncé, interprétation, intention et effet ? Une lecture sur les relations, les engagements et les accords révisables.

La dispute commence avant la dernière phrase

Deux amis ont prévu de passer une soirée ensemble. L'un écrit dans l'après-midi qu'il arrivera plus tard. L'autre répond d'abord brièvement, puis annule entièrement la rencontre. Le lendemain, ils se disent : « Notre temps ensemble ne compte pas pour toi » et « Tu fais un problème de chaque détail ». Cet exemple est fictif. Il contient peu de connaissances certaines sur les personnes, mais déjà deux jugements de grande portée à leur sujet.

Le déclencheur visible est le message tardif. Reste à savoir s'il constitue aussi toute la cause du conflit. Peut-être plusieurs rencontres ont-elles déjà été reportées. Peut-être l'heure n'a-t-elle jamais été convenue clairement. Peut-être la déception concerne-t-elle moins la soirée perdue que l'impossibilité de

réorganiser soi-même son programme. La lecture du texte source commence donc par un simple déplacement de l'attention : du dernier reproche vers les conditions auxquelles il répond.

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0 · 12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ; chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.

Que s'est-il passé, et qu'est-ce que cela signifie pour moi ?

Un énoncé observable serait : « Mardi, nous avions convenu de 18 heures ; à 17 heures, tu as écrit que tu ne pourrais venir qu'à 20 heures. » L'énoncé « Mon temps n'a aucune valeur pour toi » interprète cet événement. Cette interprétation peut exprimer une expérience importante. Elle reste pourtant différente de la description du déroulement. Séparer ces deux niveaux ne retire pas son importance au ressenti. Cela rend visible l'endroit où la compréhension ou la contestation sont possibles.

Même les observations ne sont pas totalement dépourvues de présupposés. Les souvenirs peuvent diverger, une conversation écrite peut être incomplète et un accord peut avoir eu un sens différent pour chacun. La première question serait donc : « Avons-

nous le même souvenir du déroulement ? » Ce n’est qu’ensuite qu’on peut parler plus précisément de l’attente déçue. Un petit détail vérifiable peut être plus solide qu’une description globale du caractère.

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0 · 12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ; chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.

Intention et effet sont deux points à examiner

L’ami en retard pourrait expliquer qu’un rendez-vous a duré plus longtemps. Cette explication concerne son intention et ses possibilités. L’autre a tout de même dû attendre ou modifier son propre programme. L’explication n’annule pas l’effet. Inversement, un effet pénible ne permet pas de conclure avec certitude qu’il a été produit intentionnellement. Le texte source traite ces questions séparément pour qu’aucun côté ne réponde silencieusement à la place de l’autre.

Deux phrases peuvent alors coexister dans la conversation : « Je ne voulais pas te faire passer après le reste » et « Le changement tardif a compliqué mon organisation ». Les deux peuvent être vraies. La question suivante n’a plus besoin de demander quelle personne a fondamentalement raison. Elle peut

demander quel changement réduirait la prochaine fois une charge évitable. Cela suppose que les participants puissent nommer l'effet concret.

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0 · 12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ; chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.

Une limite rend un engagement compréhensible

« Sois plus fiable » laisse beaucoup de choses indéterminées. « Si tu as plus d'une demi-heure de retard, préviens-moi le plus tôt possible ; nous déciderons alors à nouveau » décrit un cadre plus compréhensible. La relation n'est pas rompue. La proximité et la marge de manœuvre sont organisées de façon que chacun puisse savoir à quoi il s'engage. Ce chiffre est un accord fictif entre ces deux personnes, pas une mesure générale de la bonne amitié.

Une limite comprend aussi nos propres possibilités. Personne ne peut s'engager de façon fiable à être joignable en permanence si le quotidien ne le permet pas. Un accord solide ne devrait donc pas seulement formuler une attente, mais interroger sa faisabilité. Refuser une exigence particulière peut rendre la relation plus honnête qu'un oui dont l'échec est déjà

prévisible.

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0 · 12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ; chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.

Une note de conversation en trois parties

L’exercice d’écriture suivant est une application rédactionnelle. Note d’abord un déroulement concret avec le lieu ou le moment, dans la mesure où ces précisions sont nécessaires. Écris ensuite le sens que tu as donné à l’événement et l’effet que tu as vécu. Formule enfin une véritable question et une demande possible. « Tu ne me prends jamais au sérieux » pourrait par exemple devenir : « Quand ma question est restée sans réponse pendant la conversation, j’ai eu l’impression que mon objection ne comptait pas. Comment as-tu vécu ce moment ? Pouvons-nous commencer par éclaircir ce point à notre prochaine rencontre ? »

Avant la conversation, vérifie que ta question autorise une réponse que tu ne connais pas encore. Une question qui ne contient qu’une accusation cachée change davantage la formulation que l’attitude. La note n’oblige pas non plus à tout exprimer

immédiatement. Le moment choisi, la disponibilité pour parler et la possibilité de mettre fin à une conversation font partie du cadre.

La correction se voit dans les possibilités ultérieures

Une explication amicale peut faire du bien tout en changeant peu de choses. Un bilan utile interroge donc le prochain cas prévu dans l'accord : l'information est-elle arrivée plus tôt ? L'accord était-il plus compréhensible ? Quelqu'un a-t-il pu contester à temps ? Il n'est pas nécessaire de défendre un accord qui échoue simplement parce qu'il a été soigneusement formulé. Il peut être simplifié, modifié ou abandonné.

La méthode ne crée ni égalité de pouvoir ni consentement volontaire. Lorsqu'une personne détermine les possibilités d'une autre, il ne faut pas confondre disposition formelle au dialogue et liberté réelle. Les droits, la protection et la décision de ne pas poursuivre une conversation peuvent aussi être déterminants. Cette lecture fournit un langage pour distinguer. Elle ne décide ni de la valeur d'une personne ni de la relation qu'il faudrait poursuivre.

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0 · 12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ;

chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.

Questions

Quelle observation concrète soutient ton reproche, et quel sens y as-tu ajouté toi-même ?

Quel accord donnerait aux deux personnes un choix réel ?

Quelle action ultérieure montrerait qu'une amélioration a eu lieu ?

À propos de cette édition

Adaptation rédactionnelle de la version finale d'octobre de « AdL – Architektur des Lebens » : chapitre 15.5 sur la limite, chapitres 17.3–17.4 sur le rôle et la responsabilité, et chapitre 44, p. 130–131, sur le conflit entre personnes. L'exemple chiffré construit n'a pas été repris comme mesure. Le scénario quotidien et l'exercice d'écriture suivants sont des transpositions nouvelles et explicitement fictives.

La distinction entre action, interprétation, intention et effet est développée à partir d'une conversation compréhensible.

Les valeurs synthétiques du conflit sont remplacées

par des observations descriptibles ; aucune personne ni relation n'est évaluée au moyen d'un score d'équilibre.

Les limites, l'inégalité des possibilités d'action et la participation volontaire à une explication sont explicitement prises en compte.

Adaptation autonome de passages choisis, avec de nouveaux exemples et mises en contexte. Ce n'est pas une réimpression intégrale. Les exemples sont fictifs ; les interprétations ADL sont des transpositions éditoriales. Les sources externes ne démontrent pas l'efficacité d'ADL.

Sources

Mücahid Selman Yildizhan: AdL – Architektur des Lebens, Endfassung 1.0
12 octobre 2026 · Chapitre 15.5, p. 72 ; chapitres 17.3–17.4, p. 77 ; chapitre 44, p. 130–131. Les valeurs de conflit qui y sont fixées sont des données de démonstration, pas des jugements recueillis sur des relations.