

# Ch 1. La complexité humaine

## DEUX CARACTERISTIQUES HUMAINES

Deux particularités de notre espèce sont déterminantes :

**A)** D'une part nous sommes les seuls mammifères dont la **période d'enfance** (dépendance aux parents, apprentissages multiples) dure aussi longtemps.

Contrairement aux animaux nous ne disposons pas, à notre naissance, de codages instinctuels amenant à l'autonomie au bout de quelques semaines ou quelques mois.

Cette contrainte représente à la fois notre richesse et notre limite. Obligés d'apprendre progressivement des comportements qui ne nous ont pas été donnés d'office, nous sommes riches d'un potentiel d'apprentissage quasi illimité. Il en résulte : intelligence, flexibilité, adaptabilité. Pour de tels avantages, devoir rester en position infantile jusqu'à un âge avancé semble d'un coût léger. Mais le prix est plus lourd qu'il n'y paraît : après une si longue période avant d'atteindre l'âge adulte, nous garderons durant notre vie entière un "enfant" en nous. Or "l'Enfant" et "l'Adulte" internes parlent tous deux en notre nom ("je pense que... je ressens que...") puisque chacun est une partie de notre propre être. Si bien que nous ne sommes jamais très sûrs de savoir qui possède le pouvoir, dans ce duo ; ni dans quelle proportion chacun fait partie du gouvernement psychique en place, lorsque nous prenons des décisions. Imaginez qu'au moment de choix déterminants pour votre vie, vous vous en remettiez à votre fils ou votre fille de 6 ans !

Il semble assez aisé d'apercevoir l'aspect infantile des comportements de l'espèce humaine: quelques heures de télé suffiront, sans parler de nos réactions quotidiennes avec nos intimes ou nos collègues de travail. Reste cependant à finement observer le puéril à l'œuvre à l'intérieur de nous-même, afin d'éviter de gérer notre vie comme des enfants immatures ; puis à découvrir comment le transformer en atout plutôt qu'en source de trouble.

**B)** Cette tâche d'observation lucide trouve un obstacle dans notre deuxième caractéristique, celle de "**l'amnésie infantile**" : une fois adulte, il ne nous reste presque aucun souvenir de tout ce que nous avons vécu entre zéro et sept ans!

Or quiconque se trouve en contact avec un jeune enfant (mettons de 5 à 6 ans) constate aisément qu'il développe ses idées, fait de nombreuses observations, exprime des remarques élaborées. Un petit de cet âge s'est déjà forgé toute une vision du monde : ce qu'est la vie, ce que sont les rapports entre hommes et femmes, ce qu'il est lui-même, etc. Cette représentation du monde s'est construite autour de ses diverses expériences précoces (sa gestation, sa naissance, les formes du lien avec ses parents, les conditions d'éducation, la présence de fratrie ou non, la nourrice, l'école maternelle, etc). Tout ceci a donné lieu, dans l'esprit de l'enfant, à des supputations, déductions, et décisions internes... prises à l'intérieur du cadre limité dont il dispose, mais inscrites désormais dans les "logiciels de base" du psychisme.

Prenons un exemple : si un frère, une sœur, ou un parent décède, le jeune va tirer des conclusions de cet événement dramatique. Il va peut-être se dire qu'il est responsable de cette mort parce que la veille il avait eu telle pensée, telle colère. Il se sentira écrasé de culpabilité. Une fois devenu adulte, il aura oublié la plus grande partie de son vécu autour de cet événement. Peut-être même niera-t-il que cela ait pu avoir de l'importance pour lui. Mais "bizarrement" il subira des échecs, des revers, des déceptions accumulées : autant de façons pour l'enfant oublié de "payer sa culpabilité" en interdisant joie de vivre et réussite.

Autre exemple : voici une enfant qui entend ses parents faire l'amour, ou même qui les aperçoit durant cet acte. Les bruits, les gémissements éventuels, l'action intense : tout ceci la fait aboutir à la conclusion "papa fait du mal à maman". Une fois adulte cette femme aura peut-être des difficultés sexuelles : au cours de l'acte, l'Adulte voudra jouir de cette situation, savourer le bien-être, cependant que l'Enfant oubliée criera dans l'inconscient "il est en train de te faire mal !". Tirillée entre ces deux tendances elle n'arrivera pas à être vraiment à l'aise. Peut-être devra-t-elle atteindre son orgasme "à l'arraché" (par exemple en se masturbant clitoridiennement) ? Ou peut-être, à sa surprise et à sa déception, ne pourra-t-elle vivre que l'excitation sexuelle, sans arriver "jusqu'au bout" ? On peut aussi découvrir (tous les exemples que je cite sont des cas réels) que le fantasme excitant pour elle sera : « Je suis spectatrice d'un rapport sexuel dans lequel mon partenaire fait l'amour avec une autre femme ». C'est à dire je reproduis, sans le savoir, la situation infantile qui a été choquante, dans le but secret de la dépouiller de son impact. Comme nous le verrons dans un autre chapitre, les fantasmes sexuels ont des liens étroits avec certains vécus traumatisants de l'enfance. L'éros tente alors de rendre bon et positif ce qui avait été

ressenti comme percutant et explosif dans le psychisme de l'enfant. Ce qui nous excite le plus, sexuellement, surtout si cela devient obsessionnel, est généralement ce qui nous a le plus frappé, perturbé, désarçonné lorsque nous étions très jeune.

Ainsi l'amnésie infantile présente-t-elle un inconvénient majeur : tous les postulats de base autour desquels notre psychisme d'enfant s'est structuré avant sept ans nous sont désormais inaccessibles consciemment. Mais ils continuent à fonctionner en sous-main ; comme un programme caché qui viendrait en permanence ajouter ou retrancher des informations au logiciel actuellement en cours d'utilisation.

Le socle psychique de notre maison, ses fondations, établies avant sept ans, nous demeurent invisibles, enfoncées dans le sol. Si ces idées de base sur la vie, sur le sexe, sur les relations, se révèlent saines (c'est à dire assez conformes à ce qu'un adulte, doté d'une vision plus large et plus informée, pourrait en dire) alors parvenus à la maturité nous n'aurons pas de problèmes particuliers pour mener notre vie. La maison restera solide. Si par contre ces idées fondamentales se sont édifiées autour d'expériences perturbantes, ces certitudes infantiles profondes vont venir parasiter les tentatives de réalisation de l'adulte. Sa maison se lézardera constamment. Prenons l'exemple d'un petit qui déduit de ce qui lui arrive la conclusion suivante : « En tant que garçon, on se trouve en permanence menacé (de castration) ». Devenu adulte, il continuera à être habité par cette peur, dont il aura pourtant oublié l'origine. MAIS l'homme en question va développer de multiples stratégies pour éviter de sentir cette crainte troublante. Soit il se coupera de ce sentiment inquiétant, et devra pour cela peu à peu éviter de reconnaître toutes ses autres émotions (laisser surgir un affect risquerait de faire remonter cette terreur enfouie). Résultat : un homme froid, peu en contact avec lui-même, sans relation authentique avec les autres, ne trouvant un certain sentiment de vie que dans une mobilisation énergétique contrôlée (sport, travail). Soit de fréquents troubles somatiques (par exemple gastro-intestinaux) viendront le secouer: sa peur oubliée, drainée par le corps, ne le gêne plus apparemment, mais l'amène régulièrement chez le médecin ou même à l'hôpital. Soit il souffrira de troubles relationnels ou sexuels (éjaculation précoce : rester le moins possible dans ce vagin castrateur). Soit il s'alcoolisera, ou prendra des anxiolytiques, etc. Tout ceci lié au fait que le postulat initial vient colorer son existence. L'Enfant s'efforce de rappeler le message "Attention, danger !" ; et l'adulte se demande pourquoi il éprouve ainsi le sentiment de rater ses entreprises, d'endurer des difficultés relationnelles, ou des troubles somatiques.

Paradoxalement cet adulte ne cheminera vers la guérison que lorsqu'il commencera à apercevoir et reconnaître sa peur (la situation traumatique de l'enfance est oubliée certes MAIS les émotions et comportements qui en découlent sont perceptibles ; on peut donc avoir une action sur eux).

## RESUME

Deux caractéristiques humaines, la longue période de dépendance, et l'amnésie infantile, conduisent l'être humain à porter en lui :

- 1) une forte proportion de psychisme infantile, risquant d'amener une gestion de vie tout à fait immature
- 2) des programmes cachés, qui peuvent perturber de grands secteurs de l'existence, s'ils viennent en contradiction avec le projet de réalisation souhaité par l'adulte.



## LA PLACE DE L'AUTRE EN NOUS

Autre source de complexité : une partie de notre psychisme est en fait colonisée par l'Autre. Cette zone occupée parle, elle aussi, au nom de "JE" puisqu'elle se situe à l'intérieur de notre psyché. Mais ce "je"-là est en fait une voix importée de l'extérieur.

Nous allons l'illustrer par quelques exemples.

Lorsqu'un enfant est battu, il souffre, il a peur. Il se dit que lorsqu'il sera lui-même devenu parent il ne frappera jamais ses enfants. Mais, dans un nombre de cas assez important, une fois devenu adulte cet enfant évoluera lui-même en parent batteur. Si on l'interroge sur son ressenti il expliquera : « **Je** ne peux pas **m'**en empêcher » c'est à dire que "je" et "me" dans cette phrase sont bien deux

parties différentes et opposées. L'une voudrait, l'autre ne voudrait pas. Il pourra aussi justifier son comportement en expliquant : « Cet enfant m'énerve trop ! »

Que s'est-il donc passé ? L'enfant battu se trouvait face à un "mauvais" parent externe. Plus tard, quand il s'est autonomisé et qu'il a quitté sa famille, cette image dangereuse a disparu de la relation. Mais il s'est effectué alors une intégration : le parent persécuteur, si important dans cette histoire, a été intériorisé par l'individu. Une parcelle du terrain psychique de cette personne est désormais occupée par l'image de quelqu'un d'autre, par l'identification au proche qui violentait l'enfant. Deux conséquences:

**1)** Quand cette fraction du psychisme s'exprime, elle tient les propos, elle déploie les pensées et les sentiments du parent en question. Mais comme il s'agit d'une partie interne, la personne est leurrée. Elle est habitée par des pensées, des impressions, des pulsions qu'elle considère comme les siennes tout en ne se reconnaissant pas elle-même : « je n'en reviens pas d'agir ainsi ! ». Cet étonnement, ce trouble laissent subodorer qu'il s'agit de la mise en œuvre du schéma parental intériorisé et non de la réalisation des désirs personnels.

**2)** Ce parent agressif étant désormais à l'intérieur, il devient beaucoup plus difficile de se défendre contre lui ou de se protéger de ses coups. Une sorte de persécuteur interne habite la personne et s'emploie à lui faire sentir de la souffrance (psychique, physique, relationnelle). Auparavant la douleur était infligée par l'adulte externe, maintenant ce même parent violent opère à l'intérieur.

La solution habituelle pour échapper à cette persécution interne, susceptible de mener parfois à la dépression ou au suicide, consiste à dériver cette violence sur quelqu'un d'autre. En l'occurrence sur l'enfant qui se trouve là ; mais éventuellement sur un intime de l'entourage.

C'est ainsi que l'individu ayant enduré des violences dans son enfance sentira une pulsion à devenir brutal, envers lui-même ou envers l'extérieur. Pour éviter de subir personnellement de plein fouet cette maltraitance interne, il va la dériver sur quelqu'un d'externe. « C'est lui ou moi » pourrait-on dire.

Ce mécanisme de colonisation d'une partie de la psyché se nomme "**l'identification à l'agresseur**" repérée dans un grand nombre de circonstances. On peut la voir ainsi fonctionner dans ce qu'on a appelé "le syndrome de Stockholm". Ce dernier a été observé chez des otages de terroristes, lorsque leur vie subissait une véritable menace : une fois libérés bon

nombre de ces gens se montraient acquis aux idées de leurs ravisseurs, aussi farfelues et incohérentes soient-elles. Quelques jours de terreur avaient-ils suffi pour que des individus changent ainsi d'idée ? Oui, car si la peur est trop violente à l'intérieur de soi, qu'un risque vital est en jeu, dans certains cas la personne choisit inconsciemment de s'identifier à l'agresseur. Dans l'hypothèse où elle serait consciente de ce qui se passe en elle-même elle dirait : « Si je suis du côté de l'agresseur, si je suis acquise à ses idées, alors il y a beaucoup moins de risques pour que je sois violée ou tuée ». Alors son psychisme se distord et intègre les thèses de l'agresseur afin de se sentir moins menacé. On se souvient, dans ce même registre, du cas de Patricia HEARST, fille d'un milliardaire américain, enlevée par une bande d'hommes aux idées confuses et incohérentes, violentée, violée, enfermée dans un placard, etc. Quelques mois plus tard elle braquait des banques à leurs côtés et, lorsque tous ont été arrêtés, elle soutenait les thèses de ses agresseurs, au point que le tribunal s'est demandé s'il ne devait pas la condamner elle aussi. Après une longue thérapie, elle a pu retrouver tant bien que mal son propre équilibre. Là encore, sous l'impact de la terreur, une partie de son psychisme avait été colonisée par une identification à l'agresseur ; à un point tel que les juges ne savaient plus trop bien qui parlait : elle-même en pleine responsabilité, ou bien l'Autre en elle.

La difficulté dans ces cas tient au fait suivant, qui nous est commun à tous : tout élément psychique interne parle au nom de "je" et est ressenti comme étant "moi", même si je m'étonne un peu de réagir et penser ainsi.

Notons au passage que, en dehors du mécanisme de l'identification à l'agresseur, une bonne partie de notre Moi se constitue de toute manière par identification (aux parents, aux professeurs, aux copains-copines, etc). Comment faire le tri désormais entre ce qui est devenu moi-même (ce que j'ai mâché, digéré, fait mien) et ce qui est une sorte d'inclusion de l'autre en moi ?

Ceci peut s'illustrer par un autre cas, celui de la jeune femme qui devient mère pour la première fois. A ce moment précis se déclenche en elle-même un schéma de comportement qui dormait, en latence jusqu'à présent : le programme caché impliquant toutes les idées que s'était faites l'enfant sur ce qui constitue une mère, ce qu'elle est tenue de faire, les attitudes qu'elle doit adopter, etc. Il est fréquent alors que la jeune maman se sente poussée à avoir des gestes et des conduites dans lesquelles elle ne s'identifie plus. Une patiente me disait : « quand je me comporte comme ça avec mon bébé, je ne me reconnais pas. Ça n'est pas du tout moi, cette réaction ! » En l'occurrence il s'agissait d'une compulsion, imprévisible et difficile à contrôler, la poussant à hurler sur l'enfant. Et, bien entendu, il lui a été assez facile de constater qu'elle ressemblait de plus en plus à sa propre mère (du moins l'image maternelle telle qu'elle-même l'avait perçue, ressentie, imaginée).

Ce mécanisme s'observe d'une façon similaire chez le jeune homme devenu père. La mise en route du schéma caché l'amène généralement à agir, sans toujours bien le savoir ou l'apercevoir, comme il a vu son propre père se comporter. Etre un père, c'est se situer de telle ou telle façon

## RESUME

Un territoire de notre psychisme se trouve colonisé par l'Autre. Nous n'en prenons pas conscience car toutes les parties internes parlent au nom de "je" et sont perçues comme étant "nous-mêmes. Mais, en fait, notre comportement, nos choix, nos ressentis sont parfois commandés à notre insu par quelqu'un qui n'est pas nous-mêmes

Si l'aspect colonisé se révèle trop souvent majoritaire, nous allons mener une vie qui n'est pas authentiquement la nôtre, même si nous disons : « **JE** décide que... **JE** ressens que... »

Des signes nous indiquent cependant que nous ne sommes pas véritablement "individus", en particulier le sentiment d'une vie insatisfaisante, comme si nous nous trouvions exilés d'un pays inconnu dont nous nous avons une secrète et incompréhensible nostalgie, colorée d'une certaine amertume.



Une situation va nous aider à percevoir le discours de l'Autre en nous-même et la façon dont nous nous trompons à ce propos.

L'hypnose, au début du vingtième siècle, a connu sa grande période. Elle a vu aussi un regain de faveur il y a peu, à travers la pratique qu'a élaboré Milton ERICKSON (psychiatre américain). Elle nous a montré de façon claire comment une suggestion peut être incorporée, oubliée, puis "intégrée". En voici une illustration. Un hypnotiseur donne l'ordre suivant, à une personne suffisamment

suggestible : « Ce soir, à 20 h, où que vous soyez, vous ouvrirez votre parapluie ». Et il ajoute à cette directive une prescription complémentaire : « Oubliez que vous avez reçu cette injonction ». La personne vaque à ses occupations, et à 20 heures elle fait l'action, elle ouvre son parapluie. Si on lui demande à ce moment précis pourquoi elle agit de cette façon, elle va répondre par ce qu'on appelle une **rationalisation** . C'est à dire qu'elle va avancer une bonne raison pour justifier son geste : « J'ai pensé qu'il allait peut-être pleuvoir et je me suis dit qu'il valait mieux vérifier le fonctionnement de mon parapluie ».

Que constate-t-on ? La personne ne sait pas qu'elle obéit à la consigne qu'elle a intériorisée ; elle sent en elle cette impulsion, et son mental (machine à penser, dont nous reparlerons) trouve alors des explications afin que son comportement ait l'air logique, cohérent. Seuls quelques petits signes tels qu'un vague malaise ou des sensations bizarres pourraient lui indiquer que ce qu'elle croit être son choix personnel n'est en fait que l'obéissance à l'ordre de quelqu'un d'autre.

Quelle stupéfaction et quelle inquiétude, si elle découvrait qu'elle est ainsi mue par une voix intérieure, venue tout d'abord de l'extérieur, et que ce qu'elle se raconte à propos de son acte est artificiel, n'ayant que la fonction de donner une apparence d'harmonie avec l'ensemble de sa personnalité.

Or l'enfant suggestible que nous étions a ainsi intégré en lui de multiples injonctions, de très nombreuses "voix". Il a reçu, intériorisé, puis oublié, le poids des attentes parentales, ainsi que les transmissions de "vérités" transgénérationnelles. Ce fonctionnement existe en chacun de nous et induit à agir de telle ou telle façon. Nous obéissons sans le savoir à ces ordres intérieurs et nous rationalisons ensuite tant bien que mal. L'enfant, sur le dos d'un éléphant, dit : « Je choisis d'aller à droite » quand l'animal se dirige sur la droite et : « Je décide d'aller maintenant à gauche » quand le pachyderme change de direction. Il a l'impression de diriger quand il ne fait que subir. La rationalisation a pour objectif de prouver que nous agissons d'une manière sensée, que ces activités découlent effectivement de notre propre choix. Mais rien n'est moins sûr ! Le plus souvent nous voilà aux ordres de diverses "voix" à l'intérieur de nous-mêmes ; et pour peu que celles-ci se révèlent contradictoires, en lutte pour la prise de pouvoir... nous aurons bien du mal à trouver un chemin de vie épanouissant et à donner une apparence de cohérence à notre comportement.

## **LE CHOIX FORTUIT DE NOS TRAITS DE PERSONNALITE**

Encore plus troublant : ce que nous croyons être le plus caractéristique de notre style propre est généralement le fruit d'un processus assez contingent.



Voici un enfant qui naît dans une famille. Imaginons qu'il arrive en deuxième et que le premier né est du même sexe que lui. Comment va-t-il développer certains traits de personnalité ? En investissant le territoire psychique familial qui n'a pas encore été occupé. C'est ainsi que si son frère aîné (dans le cas de deux garçons) est par exemple plutôt introverti et autoritaire, lui-même sera au contraire extraverti et diplomate. Ou vice versa. Si le précédent est brillant scolairement, le deuxième rencontrera sans doute plus de difficultés ; mais peut-être en compensation disposera-t-il d'un réseau de copains, là où son frère en connaîtra peu, etc.

Chaque parent a pu constater ce phénomène de différenciation réciproque, même si ce n'est pas toujours aussi marqué.

Or, tirons sur ce fil : l'enfant qui se sera, par exemple, défini suivant tel ou tel aspect deviendra un adolescent et un adulte qui cristallisera ces particularités. L'adulte pourra penser : « moi, mon caractère a toujours été d'être... (réservé, diplomate, extraverti, agressif, brillant, lent, etc) »

Bien sûr, ceci s'est en réalité modulé suivant tous les paramètres en place : jumeauté ou non, type de fratrie (l'enfant unique ne dispose pas non plus de tous les choix possibles car il subit plus fortement la pression des "étiquettes" que les parents placent sur lui). Mais le fait est là : nous croyons que telle ou telle modalité "fondamentale" de notre caractère reflète vraiment ce que nous sommes, alors que nous avons développé cette spécificité par réaction, par défaut, presque par hasard, parce que cet espace-là se trouvait libre et occupable...

Nous nous sommes limités à quelques salles dans le château, parce que les autres lieux étaient déjà habités. Mais une fois adulte, alors que le palais nous appartient désormais, nous restons cantonnés dans ces espaces. Il nous reste à découvrir que toutes les pièces nous sont accessibles : je me croyais timide alors que je peux parfaitement être extraverti, je me croyais diplomate et doux alors qu'une bonne colère sera à mon service.

Devenus adultes nous avons le droit (le devoir ?) de récupérer nos territoires d'existence et de découvrir la vitalité et la joie qui émergent du jeu avec toutes nos tendances psychiques. « Rien de ce qui est humain ne m'est étranger » y compris le meilleur...

## RESUME

A la lumière de toutes les contraintes et limites à l'intérieur desquelles s'est développée notre enfance, nous avons dû "choisir" les aspects de personnalité qui restaient libres et possibles dans cet espace familial.

Ce que nous croyons être le plus typique de notre particularité répond ainsi à une sorte de hasard des territoires libres à ce moment-là.

Il nous reste à découvrir, une fois adulte, que tous les autres choix, et donc tous les autres styles de caractère et de comportement nous sont, en fait, accessibles



## LA CONTENTION DES OPPOSES PSYCHIQUES

Si j'ai "choisi" un style de personnalité, il m'a fallu ensuite d'une part mettre en œuvre ce qui le faisait passer au premier plan, et d'autre part freiner les manifestations de la tendance opposée. Exemple : si mon genre est d'être gentil, agréable, positif, il me faut absolument lutter contre mes désirs d'être méchant, désagréable, négatif.

Peu à peu l'enfant puis l'adolescent va ainsi bâtir son individualité en donnant le pouvoir à une de ses facettes et en refusant la perspective contraire. Parmi tous les aspects psychiques, le choix de certains induit le contre-choix de leurs opposés.

Ce point est lourd de conséquences. En effet la propension inverse cherchera d'autant plus à trouver sa place, au soleil du conscient, qu'elle aura été refusée violemment. On pourrait comparer cela à un régime dictatorial dans lequel la minorité ne disposant d'aucun accès aux médias, d'aucun droit d'expression, est conduite alors à s'exprimer de façon violente, à poser des bombes.

Nous fonctionnons souvent ainsi : certaines émotions, certains comportements nous paraissent si contraires à "ce que nous sommes" que nous leur refusons toute présence dans notre conscient. Cette énergie refusée, ces idées refoulées, vont vraiment essayer de trouver une voie d'écoulement. Elles la trouveront par exemple dans des somatisations diverses, ou bien à l'intérieur de rêves désagréables, ou dans des actes manqués divers.

Au fond, plus je lutte contre une tendance en moi, plus celle-ci cherche à se manifester et donc plus elle m'obsède secrètement. Exemple : si je tiens à être absolument gentille et agréable, je serai toujours préoccupée par l'agressivité... celle des autres, en apparence, ce monde si dur dans lequel je me sens si démunie. Des pensées obsédantes sur la torture, la violence, les agressions, seront mon lot quotidien... Nous verrons dans un prochain chapitre comment sortir de ces ruminations perturbantes ou obsédantes, liées au refus de certaines parties psychiques.

Mais quelquefois ce contre quoi je lutte constamment prend sa revanche et me submerge totalement. Moi qui désirais, par exemple, ne jamais être triste (malgré tel ou tel souvenir très douloureux) me voilà basculer brusquement dans une sorte de déprime intense.

En clair : tous les opposés contre lesquels je me suis tout d'abord édifié doivent secondairement, à l'âge adulte, trouver une place en moi-même afin d'éviter le duel intérieur permanent contre eux. En effet les conséquences de ce conflit sont importantes : symptômes physiques, psychiques, relationnels, accompagnés de fatigue, et de sentiment d'une vie dés-axée.

Il importe, pourrait-on dire, de passer de la dictature à la démocratie. La minorité, dont l'opinion est opposée à celle de la majorité, doit bénéficier du droit à l'expression. « Je discerne qu'il existe en moi une partie qui plaide pour le contraire de ce qui fait mon choix majoritaire. Me voilà plus encombré, en apparence, par ces contradictions ; mais en fait plus riche d'énergie car la partie minoritaire, désormais passée sur le terrain du conscient, peut être identifiée et **contenue** ».

« Oui, une partie de moi ressent et désire le contraire de ce qui est mon choix majoritaire ; je la reconnais ; j'écoute ses arguments MAIS je ne lui donne pas le pouvoir pour autant ! » Tout est là, et nous y reviendrons longuement.

Terminons par l'étude d'un psychologue américain nommé SIEBERT. Celui-ci a cherché si les "survivants" (c'est à dire les gens qui s'en étaient sortis dans des conditions extrêmes), présentaient des points identiques. Sa conclusion débouchait sur un trait commun : ils étaient bi-polaires psychiquement ; à la fois, par exemple, dur ET gentils, sur le qui-vive ET décontractés, sérieux ET ludiques, etc. Ceci leur donnait des facultés d'adaptation importantes, car ils pouvaient utiliser au besoin telle ou telle aptitude.

Tout bien pesé, la démocratie, et sa possibilité d'alternance au pouvoir, est sans doute plus modulable et plus pérenne, même si elle apparaît constamment "en débat", que la dictature, qui finit par être peu flexible et renversée dans la violence. Entre nos tendances psychiques opposées, nous avons donc à instaurer un fonctionnement démocratique, afin de bénéficier du maximum d'énergie.

## **RESUME**

Choisissant certains aspects de personnalité, nous sommes conduits à lutter contre leurs doubles opposés, qui existent tout autant à l'intérieur de nous-mêmes...

Notre richesse de vie adulte, ainsi que nos forces de "survie" et de réalisation dépendent de notre capacité à instaurer une relation "démocratique" entre ces tendances opposées.



## **EN CONCLUSION**

Notre psychisme est un groupe, une assemblée disparate, établie en partie par le hasard des expériences de notre vie. Résident ici : l'enfant, les parents, diverses figures importantes de notre histoire, etc. Et nos programmes de vie tiennent autant à des idées infantiles, oubliées mais très agissantes, qu'à certaines injonctions issues des "autres" en nous-même et non perçues comme telles !

Si nous voulons réaliser notre vie, réussir ce que nous entreprenons, rester en santé physique et psychique, être satisfaits relationnellement, il nous faut d'abord et avant tout :

1. repérer et contrôler les parts de nous-mêmes qui "sabotent" nos tentatives
2. découvrir notre propre boussole interne personnelle, et apprendre à se fier à elle

Nous développerons ces deux points au fil des chapitres. Notons que FREUD expliquait modestement que le résultat d'une psychanalyse était d'être "capable d'aimer et de travailler". Traduit en termes de buts : "réussir des relations amoureuses et réussir professionnellement", cela nous place face à un programme intéressant... et chargé. Pour JUNG il était capital d'arriver à ce qu'il appelle "l'individuation", que nous transcrivons ainsi : devenir un individu autonome, capable de gérer avec maturité les diverses parties de lui-même, et d'être ouvert à la Vie, que celle-ci se situe dans les relations aux autres, à soi-même, à la Nature, à l'art, aux symboles, etc.

## **QUELQUES CONSEILS**

Pour clore ce premier thème, soulignons que l'accès au fonctionnement évoqué dans les points 1. et 2. ci-dessus suppose d'abord de développer l'Observateur interne. Nous allons donc vous proposer deux exercices dans ce sens.

Permettez cependant une remarque préalable, à propos des avis ou suggestions pratiques de ce livre : ils ne seront d'aucun effet si vous vous contentez de les lire sans les concrétiser. Cela m'évoque une anecdote. A la fin d'une de mes conférences, sur le type d'écoute et d'aide mutuelle pratiquée au GEP (Groupe d'Entraide Psychologique), une auditrice est venue me voir, et m'a dit : « Je vous remercie pour votre conférence très éclairante. Maintenant j'ai tout à fait compris comment communiquer. Par conséquent il est inutile que je m'inscrive à cette formation » !! Cette brave dame croyait qu'avoir compris intellectuellement lui suffisait. Un peu comme si on pouvait apprendre à nager, ou à monter à cheval, en compulsant des livres, ou en suivant des cours magistraux, avec de belles démonstrations au tableau.

Il en est donc de même ici : comprendre est un premier temps utile ; mais mettre en pratique se trouve être la seule façon d'obtenir des résultats.

Commençons par le plus facile :

**1) L'exercice du garagiste** (5 minutes chaque soir)

Lorsqu'un garagiste fait le tour d'une voiture en vue d'effectuer les réparations nécessaires et de permettre à celle-ci un fonctionnement optimum, il la regarde d'une façon détaillée. Il fait la liste de tout ce qui dysfonctionne, calmement, tranquillement. Rien ne l'énerve ou ne l'affecte là-dedans : c'est un œil neutre et professionnel qui effectue l'état des lieux.

Nous vous proposons de faire le tour de votre situation, cinq minutes chaque soir, avec le même regard distancié. En pratique, voici comment faire :

- Réservez-vous cinq (à dix) minutes. Au besoin en vous aidant d'un minuteur.
- Durant ce temps, faites la liste de ce qui ne va pas dans votre vie. Essayez de le faire d'une façon neutre. Constatez, par exemple : « il y a des angoisses » plutôt que « je suis angoissé » ; « il y a ces disputes avec ma femme » plutôt que « nous n'arrêtons pas de nous engueuler », etc.
  - Prenez de la hauteur, une vue objective, désidentifiée, "professionnelle". (Les théoriciens du paradoxe ont souligné combien souvent un problème trouvait sa solution lorsqu'on réussissait à adopter une position "méta", un point de vue différent).
- Ne cherchez pas à résoudre ces questions. Vous établissez la liste, un point c'est tout. (La plupart du temps les solutions "volontaristes" ne tiennent pas longtemps ; seules les solutions issues naturellement du profond de soi bougent quelque chose).
- Limitez-vous aux cinq (ou dix) minutes proposées. Il ne s'agit pas de ruminer sur ses malheurs, mais de développer en soi un observateur lucide et calme

Vous constaterez parfois, en effectuant cet exercice chaque jour, que certains "problèmes" ont évolué tout seuls, ou

même se sont résolus, sans que vous ayez pour autant fait un effort dans ce sens. Là n'est pas forcément le but

recherché ; mais il s'agit d'une retombée, qu'on observe de temps à autre.

## 2) **L'enfant intérieur** (1/2h à 1 heure ; puis quelques secondes dans la journée)

- Trouvez des photos de vous, datant environ de la période de vos 5 ans jusqu'à vos 10 ans. (Si vous n'en avez pas, retrouvez des souvenirs de cette époque et prenez le temps de les écrire. Interrogez-vous aussi sur le fait de ne posséder aucune photo de vous de cette époque)
- Regardez attentivement cet enfant. Regardez le comme s'il s'agissait d'une autre personne que vous. Voyez quels sentiments il vous inspire ; et voyez ce que lui-même a l'air de ressentir. Prenez une loupe, éventuellement, si vous travaillez sur photo.

📖 Faites des déductions : qui a pris ce cliché ? sur qui porte le centre de la visée ? qui regarde qui ? qu'est-ce que tout cela signifie ?

- Puis laissez-vous émouvoir ; créez un lien avec cet enfant. Rappelez-vous certaines souffrances, certaines blessures, déceptions, solitudes, échecs de cette époque. Plongez-vous dans cette émotion. Laissez les pleurs venir (cela peut être aussi la peur, la colère, le souvenir de certaines joies ; cependant ce qui "ouvre" le plus ce canal entre vous et l'enfant est de l'ordre des larmes)
- Faites une promesse à cet enfant (en l'appelant par son prénom). Dites lui à haute voix ou, en tout cas, avec tout votre cœur, que désormais vous vous occuperez de lui, qu'il ne sera plus jamais seul, qu'il aura toujours vos bras d'adulte pour l'accueillir et le consoler.

📖 S'il vous vient un souvenir particulièrement douloureux, pleurez toutes les larmes de cet enfant. Et renouvelez votre engagement à le comprendre et à le soutenir.

- Mettez dans votre portefeuille ou votre agenda une photo de vous à ces âges, une de celle qui vous émeut particulièrement, comme on le fait pour une personne qu'on aime.
- Plus tard, de temps à autre dans la journée, où que vous soyez et quoi que vous fassiez (mais de préférence quand vous êtes seul), interrogez l'enfant en vous. Demandez lui brièvement ce qu'il ressent dans la situation actuelle, et comment est-ce que ça lui rappelle quelque chose datant de sa propre époque. Et assurez-le que désormais c'est vous qui êtes aux commandes (même s'il a peur, même s'il est triste, même s'il est en colère).

📖 Ayez de l'attention et de la compassion pour ce qu'il ressent MAIS gardez votre propre contrôle et limitez ce temps d'échange, si cela se révèle nécessaire.

- Parfois, quand vous vous sentez triste ou seul(e) le soir, endormez votre enfant intime en lui chantant intérieurement une douce berceuse que vous aimez.

Voilà. Bonnes expériences



## Ch 2. Frontières

### 1) L'instauration des limites

Au départ, à la naissance, le vécu de l'enfant est constitué de perceptions indifférenciées. Le bébé ne se vit pas comme une personne délimitée. Son schéma corporel n'est pas encore constitué. Il voit une main, un pied, qui s'agitent au-dessus de lui lorsqu'il gigote ; un sein qui surgit du ciel pour venir le nourrir, etc. Il est traversé par les sensations et les émotions, sans pouvoir les distinguer comme siennes ; ce sont plutôt des sortes "d'objets bizarres", pour reprendre les mots de BION (psychanalyste anglais). Son psychisme non structuré se trouve immergé dans tout ce qui l'entoure. Comparant ceci aux vécus mystiques (se ressentir en tant que flux de vie indéfinie, relié à tout, non restreint à une forme individuelle spécifique) FREUD, dans sa correspondance avec Romain ROLLAND, a pu parler d'un « **sentiment océanique** »

C'est donc à partir de ce vécu primaire océanique que l'individualité va se construire, grâce à une série de délimitations de plus en plus précises. Nous allons passer progressivement du "Tout" indifférencié à "nous-même", individu particulier.

### A) l'empreinte

Une première définition basale sera celle de la spéciation : pouvoir se reconnaître comme étant un membre de l'espèce humaine, et non un animal ou un arbre.

Cette identité ne se constitue pas d'office, et ne peut se réaliser que grâce à l'empreinte.

Konrad LORENZ nous est connu pour ses expériences à ce propos, plus particulièrement chez les oies. Il a déterminé qu'à une période précise de leur développement les oies fixent en elles l'image de l'animal qu'elles sont en train de suivre. Habituellement, elles talonnent leur mère, durant cette période sensible et elles photographient ainsi l'espèce dont elles font partie ; adultes, elles deviennent donc des oies, pures et dures, qui se

comportent en tant que telles. Mais lorsqu'elles impriment en elles, lors de ce moment particulier, la forme de la personne qui les soigne, alors une fois adultes elles voudront bâtir leur vie avec... les êtres humains, et plus particulièrement celui ou celle qui leur a servi de parent.

Dans ce même registre, et à l'inverse, on connaît certains cas célèbres d'enfants-loups. Elevés précocement par des animaux sauvages, ils se comportent comme leurs "parents adoptifs" et, quels que soient les efforts déployés plus tard pour leur apprendre, par exemple, le langage, on n'arrivera pas à les faire rejoindre l'espèce humaine. Ils sont définitivement dans une autre catégorie psychique.

Un psychanalyste renommé, R. SPITZ, a pu évaluer comment s'organise l'empreinte chez l'être humain : il faut que l'enfant perçoive et reconnaisse peu à peu une forme spécifique, celle du visage humain, pour pouvoir rentrer dans notre espèce. Cette expérience princeps se passe, d'après lui, aux alentours de l'âge de 3 mois.

Une fois franchi ce cap, le bébé s'est installé dans un premier espace délimité, celui de la communauté humaine. Clairement situé, n'ayant plus la possibilité de se vivre comme illimité, il a perdu en partie sa capacité à se relier à tout, mais il a gagné l'assurance d'être un humain.

Plus tard, nous resterons toujours sensibles à cette première forme dans laquelle nous nous sommes cristallisés. Le visage humain nous touche, nous émeut. Il nous rappelle aussi, sans que nous le sachions consciemment, l'au-delà de son apparence : le vécu cosmique du sentiment océanique.

## **B) La force du "Non"**

Au fil de son développement l'enfant va constituer de nouvelles frontières.

Après la première borne entre l'humain et le non-humain, viendra la démarcation entre l'intime et l'étranger, entre le Moi et l'Autre.

Ce qu'on appelle "**l'angoisse du 8° mois**" se manifeste chez l'enfant par un refus des gens non-familiers. Auparavant le bébé jouait et souriait à toute personne, mais le voici en train de détourner le regard et d'éviter le contact avec les étrangers à sa famille. Lorsqu'un inconnu s'approche trop, ou veut pénétrer la bulle intime de l'enfant, ce dernier manifeste peur et pleurs. Ainsi cette "angoisse du 8° mois" est plutôt une sorte de refus, de Non, de ligne frontalière que le petit s'efforce de créer ; l'angoisse ne survient que si cette limite n'est pas respectée.

Ce "Non" actif, qui ne peut pas encore prendre un aspect langagier, mais qui est manifesté par tout le corps de l'enfant, deviendra plus tard (aux alentours de l'âge de 15 à 18 mois) un refus verbal clamé à tout propos. Durant cette "**phase du Non**" le jeune expérimente de répondre systématiquement par la négative. Il s'essaie à l'opposition face à toute pression environnementale ; il jubile de découvrir qu'il peut, lui aussi, poser une barrière entre lui et l'Autre.

Ainsi de Non en Non, de refus en rejet, nous allons aboutir à l'**aspect "paradoxal"** de l'adulte qui, le plus fréquemment, aura tendance à s'opposer à toute suggestion directe. "Plus on me pousse, plus je freine ; même si ce que l'on me dit est intéressant et utile pour moi !" On voit ce mécanisme, amplifié, chez certains individus dotés d'un style "caractériel" consistant à toujours prendre systématiquement le contrepied de ce qui est dit ou proposé. Cette attitude signifie la secrète insécurité des espaces internes, chez ce genre de personne qui tient ainsi à se protéger.

## **RESUME**

L'individu se différencie peu à peu de son environnement par l'établissement de frontières, intérieures et extérieures, qui lui permettent de se structurer.

L'empreinte lui donne son ticket d'entrée dans l'espèce humaine. Puis les diverses étapes où il utilise la force du Non pour s'opposer, lui permettent d'établir peu à peu sa propre individualité.

Cette structuration suppose, revers de la médaille, de se limiter de plus en plus et de se sentir séparé.

Toutes les approches théoriques sont d'accord sur cette évolution, mais les avis divergent un peu quant aux âges où cela se joue.



## 2) Schémas des frontières emboîtées

On pourrait schématiser ainsi les espaces internes et externes, et leur délimitation



Cs = Conscient Ics = Inconscient

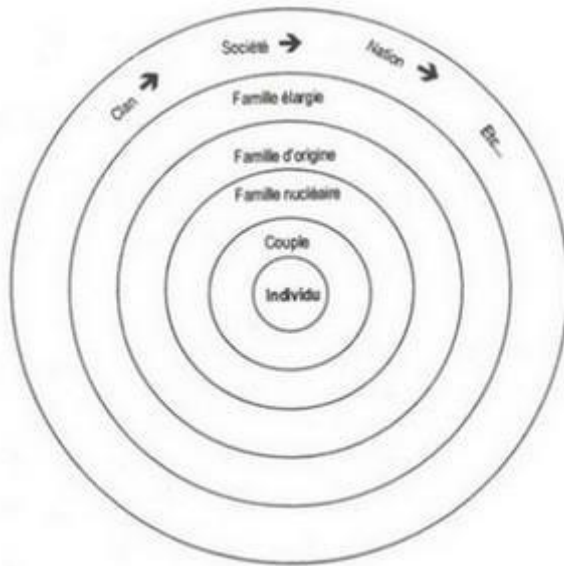
**Moi Conscient** : zone habituelle de notre pensée

**Pré-Conscient** : zone-sas entre le Cs et l'Ics personnel

**Ics personnel** : dans lequel se trouvent les aspects refoulés, mais aussi les forces vitales pulsionnelles

**Ics Collectif** : porteur de tous les grands symboles structurant l'être humain à travers les ères, les espaces et les civilisations

**Inconnu** : on peut postuler qu'au-delà de l'Ics Collectif existe encore d'autres espaces plus larges



**Famille nucléaire :** les deux parents et leurs enfants

**Famille d'origine :** les familles dont sont originaires les deux parents (grands parents)

**Famille élargie :** les oncles, tantes, cousins, cousines, etc

**Clan :** les catégories de références en fonction desquelles on se repère collectivement.  
Ex : être juif, ou de telle appartenance, etc

## 1) Fonctionnalité des frontières

Pour que ces frontières soient fonctionnelles, il faut qu'elles aient la particularité d'être semi-poreuses, osmotiques pourrait-on dire. Osmose : passage de l'eau, des ions, et des molécules à travers les membranes semi-perméables qui séparent deux solutions d'inégale concentration.

Ainsi chaque zone, dans les schémas précédents, peut influencer les niveaux voisins au rythme de l'osmose, c'est à dire grâce à un lent franchissement de la barrière. Ceci explique le fait que tout changement soit, en général, progressif. Une modification trop volontariste (je décide de maigrir, et je perds 5 kgs) est fréquemment contrebalancée par un recul compensatoire (je reprends 3 kgs).

La marche humaine se présente habituellement comme une succession de progression/ régression : 3 pas en avant, 2 pas en arrière. Ce processus est dénommé la "**résistance au changement**". Cependant on pourrait voir ceci d'un œil différent, et comprendre qu'il s'agit plutôt d'une nécessité fonctionnelle. Car les transformations issues d'une progression quasi insensible, celles qui sont dûes à cette lente évolution osmotique dont nous parlions, ne nécessitent pas de freins compensatoires. On se modifie alors sans même vraiment s'en rendre compte ; c'est seulement en se rappelant nos comportements antérieurs qu'on prend la mesure de l'ampleur du chemin parcouru. Les psychothérapies efficaces permettent ce type de transformation, pas forcément spectaculaire, mais pourtant très réelle.

Il arrive cependant qu'un changement rapide puisse survenir, dans le cas où la frontière est crevée (par un événement traumatique qui a débordé les capacités habituelles du sujet), ou bien par le recours à ce que nous avons qualifié, un peu plus loin, de passe-frontières.

Très intéressant à constater : une barrière dysfonctionnelle (c'est à dire trop imperméable ou trop poreuse) entraîne le défaut complémentaire dans une autre démarcation proche. Exemple : un couple qui serait trop centré sur les enfants et se laisserait envahir par eux (limite trop poreuse entre le couple et les enfants) pourra s'accompagner d'une trop grande imperméabilité d'une des deux frontières annexes : une famille nucléaire trop coupée des familles d'origine, ou / et chacun des deux individus du couple plutôt replié sur soi, avec des contacts peu satisfaisants entre les deux membres du couple (ex. problèmes sexuels)

En nous appuyant sur cette grille de lecture, simple et pertinente, nous pourrions retrouver un très grand nombre d'expressions pathologiques. Cherchez quelle est la frontière dysfonctionnelle, avec ce qu'elle induit dans une autre limite proche, et vous trouverez maints exemples de troubles. Cette grille d'analyse peut même s'appliquer à des secteurs plus larges (frontières nationales, ou européennes, accords de Chengen, etc). Nous invitons chacun de vous à se faire son idée et ses recherches à l'aide des schémas indiqués, et grâce à ce mode de compréhension.

On pourra noter que certains types de psychothérapie s'adressent plus spécifiquement à tel secteur : la psychanalyse travaille spécialement autour des deux marges du Pré-Conscient ; la thérapie conjugale sur les franges concernant l'individu et le couple ; la thérapie familiale avec les frontières entre couple et famille élargie, etc. Chaque genre de thérapie peut parfaitement s'honorer de

résultats importants. Il me semble assez ridicule que chacune prétende être "la meilleure". Ou du moins est-elle en effet optimale, mais à l'intérieur de sa propre zone. Et la tâche du patient (ou du psychologue lors de la première séance) sera avant tout de déterminer quels filtres osmotiques doivent redevenir fonctionnels, et donc quel type de thérapie sera souhaitable.

Mais comment s'est donc instaurée la bonne fonctionnalité, essentielle pour notre équilibre, de ces diverses frontières ? En grande partie par le respect de deux points primordiaux dans notre environnement éducatif : la bonne distance, et le bon rythme.

Le symbole même de la mauvaise **distance**, qui va empêcher un développement psycho-social harmonieux, est celui de l'abus sexuel. Ce mélange entre sexualité adulte et libido infantile, cet envahissement de l'espace psychique et corporel de l'enfant, laisse des trous dans certaines frontières (compensés par des rigidifications d'autres) sources de multiples troubles ultérieurs. Mais sans aller jusqu'à quelque chose d'aussi grave, le seul envahissement de l'enfant par l'adulte, ou vice versa, peut préparer de lourdes conséquences. C'est ainsi que l'enfant trop couvé ou / et ne pouvant pas disposer d'un espace privé suffisant, présentera des difficultés.

Un exemple de mauvais **rythme** pourrait se voir dans le désir parental de faire avancer l'enfant dans ses études sans respect pour son propre mouvement. Il m'est arrivé fréquemment, par exemple, de voir en consultation un enfant très avancé scolairement et très immature affectivement.

Mais, bien sûr, tout cela se joue d'abord, et fondamentalement, à un niveau beaucoup plus primaire : rythme pour nourrir le bébé ; respect ou non de ce dont il a besoin ; capacité de l'adulte à sentir suffisamment (empathie) ce que vit son enfant. Il nous faut bien reconnaître que toutes ces expériences précoces vont faire le lit de ce que deviendra plus tard le psychisme de chacun d'entre nous.

**RESUME**

Les frontières sont fonctionnelles lorsqu'elles ne sont ni trop imperméables ni trop poreuses. Toute difficulté psycho-relationnelle peut se décoder à travers une compréhension de la dysfonctionnalité des limites séparant les diverses zones.

La fonctionnalité de ces frontières s'établit grâce aux expériences fréquentes et prolongées d'une "bonne distance" et d'un "bon rythme", tant de soi-même avec soi, que de soi-même avec autrui.



## **2) Les passe-frontières**

Or voici quelque chose qui va nous donner à réfléchir : nous disposons de passe-frontières, dont la caractéristique est de rendre celles-ci poreuses, ce qui favorise, par conséquent, la circulation rapide entre les niveaux, et donc le changement.

Il s'agit de : l'image, l'émotion, et l'altération corporelle.

### **A. L'image**

Les images mentales puisent leurs racines dans une pensée primitive d'avant le langage. L'infans, c'est à dire l'enfant d'avant le langage, dispose d'une pensée par images (qu'on peut supposer présente chez les animaux).



Avant que l'enfant ait appris à mettre en mots, il commence par contenir ses vécus "innommables" dans des images et des fantasmes qui mettent en scène symboliquement son ressenti. Cette mise en forme permet une première distanciation, et un début de contrôle par l'enfant sur les sensations, sentiments, éprouvés divers, trop affolants tant qu'ils ne sont pas maîtrisés. Ainsi se constituent les débuts de "l'appareil à penser" de l'individu.

Les images ont donc un pouvoir particulier puisqu'elles prennent leur source dans le psychisme le plus ancien, et traversent celui-ci jusqu'au niveau le plus élaboré. Telle un iceberg, l'image émergée, avec laquelle nous jouons consciemment, pousse en fait des racines invisibles jusqu'aux niveaux les plus inconscients de notre être. Par conséquent elle est susceptible d'effectuer le lien entre les divers étages qu'elle traverse.

Ceci explique l'importance que donnent les analystes aux rêves, mais aussi aux fantasmes, et aux productions imaginées diverses. Le type de cure psychanalytique qui utilise le Rêve Éveillé en séance a particulièrement saisi l'intérêt de tout ceci (GIREP).

Les grands symboles nous touchent à des niveaux beaucoup plus profonds que nous ne le croyons, et nous relient ainsi à toute l'humanité, même la plus antique. Si les civilisations très anciennes n'ont rien à nous apprendre dans les domaines technico-scientifiques, elles nous parlent cependant directement, et d'une façon tout à fait contemporaine, à travers leurs écrits mythologiques, philosophiques, religieux, et plus spécifiquement grâce aux grands symboles (images ou scènes fortes ayant des implications à tous les niveaux de notre psychisme).

## **B. L'émotion**

L'émotion est une force, une richesse énergétique, mais aussi un danger car cette puissance peut crever certaines frontières. Cette énergie peut nous aider à réaliser certaines actions ; ou bien nous bouleverser et nous troubler. Il est fondamental d'apprendre à gérer ces affects, au même titre qu'il nous serait nécessaire d'apprendre à chevaucher un puissant cheval, capable de nous emmener très loin ou de nous tuer en nous éjectant violemment.

Quoiqu'il en soit le vécu émotionnel amène une **pression** interne, qui favorise une plus grande circulation entre les niveaux, et rend poreuses les frontières (pour un temps provisoire).

De ce fait, toute approche thérapeutique qui souhaite favoriser le changement doit fonctionner avec l'aide d'un certain degré émotionnel. Constatons aussi l'impact de l'émotion dans d'autres domaines. Une conférence, par exemple, ne passe bien que lorsque son contenu se trouve porté par des images et des ressentis. On pense aussi aux études de FREUD et de LEON sur la psychologie des foules. Tout groupe fonctionne comme un haut-parleur émotionnel. Ceci veut dire qu'une multitude va susciter des émois forts, aisément ressentis chez chacun des individus qui la constituent. On a appelé cela la "**contagion émotionnelle**". Le vécu groupal focalise les émotions et augmente la perméabilité des frontières. Pris dans une foule, chacun sera parcouru de sentiments beaucoup plus forts que ce qu'il aurait ressenti individuellement. Il suffit de penser à tous les regroupements sociaux que nous connaissons : réunions sportives, meeting politiques, rassemblements religieux, public de théâtre, etc. Et de constater que dans tous ces exemples l'exaltation des émois constitue la norme habituelle.

On a pu dire que plus le groupe est important plus la fluctuation émotionnelle devient possible, et plus le niveau intellectuel des personnes qui le composent s'abaisse (un orateur s'adressant à une foule doit employer des termes très simples et des formules chocs, quelles que soient les capacités cérébrales des personnes présentes).

### ***C. L'altération corporelle***

Depuis l'aube de l'humanité on sait qu'en altérant le fonctionnement du corps on change la circulation entre les niveaux. L'homme alcoolisé ou la personne ayant pris des drogues diverses présentera un comportement significativement différent, et pourra alors plus facilement être poussé dans telle ou telle direction.

Nous nous appliquons à altérer nous-mêmes nos propres frontières. L'orgasme permet un flou des limites entre moi et l'autre ; certains dépassements sportifs débouchent sur des sentiments extatiques, etc.

Les travaux effectués à propos des conditions permettant le lavage de cerveau soulignent la fonction de l'altération physique : à côté de la dépendance, il suffit de susciter beaucoup de fatigue. Chacun sait qu'avec un manque de sommeil suffisamment important, ou simplement une absence de boisson, on perd rapidement son sentiment d'unité ; les frontières internes et externes se brouillent, on ne sait plus trop bien où l'on en est, on peut même quasiment délirer. Tout ceci nous fait entrevoir à quel point notre stabilité identitaire est facilement bouleversée. Un déficit de certains ingrédients, et nous voilà perdus. C'est sans doute pour cela que nous sommes si attentifs, journallement, à reconstruire constamment tous les signes qui garantissent notre identité.

#### ***D. L'appétence pour ces passe-frontières***

Mais alors pourquoi donc, de tous temps, l'humanité s'est-elle employée à chercher ce qui pouvait lui permettre de perforer ces frontières ?

- L'alcool et la drogue, si employés, sous tous les cieux et dans toutes les cultures
- Les grands rassemblements (religieux, sportifs, politiques) qu'on retrouve partout également
- La recherche de transe, la danse (les rave-party combinent groupe + musique + drogue + altération corporelle)
- La recherche mystique, ou chamanique, pour perdre la forme humaine, se sentir relié à tout, et par là susceptible d'accéder à un savoir sur-humain.
- L'excitation sexuelle qui, à partir d'un certain niveau, dissout les barrières

En somme, et pour résumer, la première tâche de l'être humain est de s'employer à structurer, différencier, circonscrire, établir des limites. Et en contrepoint son action ultérieure semble vouloir rechercher coûte que coûte la déstructuration, la dédifférenciation, la bienheureuse fusion, etc.

Tout ceci signifierait-il que les frontières de l'individu, nécessaires pour qu'il s'extrait du magma initial (et donc de "la folie"), lui paraîtraient ensuite une sorte de prison dont il s'agit de s'évader. Ouvert à tous les possibles, libre, l'être humain prend peur et aspire à une restriction rassurante (des habitudes, des lieux, des croyances établies, etc). Et dès qu'il est ainsi structuré il se sent emprisonné dans sa vie et dans sa peau, et il désire se libérer.

Ce rythme binaire colore nos vies : Structure / Liberté ; Changement / Maintien de ce qui est en place. Nous sommes comme le balancier de l'horloge, allant d'un extrême jusqu'au pôle opposé, pendant que s'écoule notre temps.

En conclusion de cette partie, on peut observer que les dictateurs (et pas seulement eux) ont toujours su utiliser à leur profit ces passe-frontières.

Pensons aux meetings d'HITLER combinant tous ces éléments :

- Les grands rassemblements de foule
- La durée, induisant la fatigue
- La montée progressive vers un niveau émotionnel de plus en plus fort (il commençait son discours sur un mode relativement neutre et montait par paliers jusqu'au déchaînement de haine)

Tout ceci conduisait chacun des individus présents à être pénétré plus profondément qu'il ne le croyait.

Evoquons aussi, sur un mode bien moins dramatique, la publicité, qui s'efforce d'utiliser à son profit le recours aux images, aux symboles, et de créer un choc émotionnel, renforcé si possible par l'identification à une figure emblématique.

Nous pouvons retenir que, plus spécialement en groupe, nous sommes beaucoup plus perméables que nous ne le pensons. D'une part les "vérités" des groupes de référence auxquels nous appartenons (couple, famille, clan, associations) s'imposent à nous sans que nous en prenions conscience. D'autre part ce que nous donnons à voir aux autres va plus loin que nous ne l'imaginons : à travers notre corps, nos vêtements, notre attitude, tout un chacun du groupe "sait" qui nous sommes par delà notre masque. En fait,


face à un groupe, la façon la plus économique de nous situer sera d'être tout simplement nous-même.

Pour terminer je dirais que deux délimitations se révèlent absolument décisives dans notre équilibre : celle qui sépare le fantasme et la réalité, et celle qui sépare notre OUI et notre NON.

## RESUME

Trois éléments permettent de rendre les frontières plus poreuses et donc de favoriser le changement. Il s'agit de :

 L'image (le fantasme, les symboles)

 L'émotion, particulièrement favorisée par le phénomène de groupe qui amène une possibilité de contagion émotionnelle

 L'altération corporelle

Il semble que l'être humain ait un besoin égal, et alterné, de frontières solides et rassurantes, et de recours libérateur aux passe-frontières.

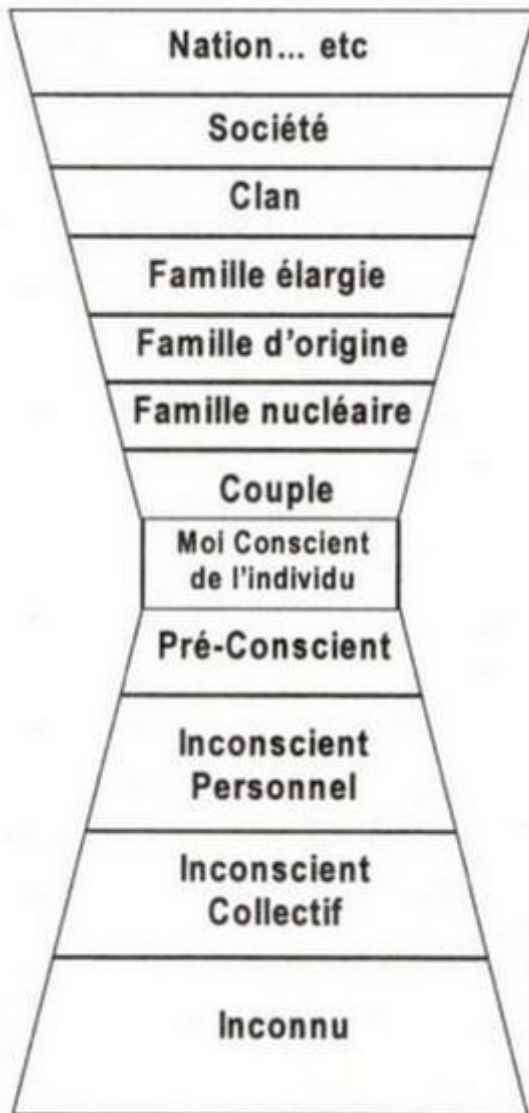
Le risque d'être manipulé par d'habiles utilisateurs de ces passe-frontières est incontestable.



**En conclusion**

PASCAL avait évoqué le sentiment troublant issu du constat que nous sommes à la jonction de deux infinis : l'infiniment grand des mondes astronomiques et l'infiniment petit du microscopique qui nous constitue. On pourrait le paraphraser et dire que notre sentiment d'individualité consciente est immergé entre deux espaces qui le débordent très largement. Cf. le schéma ci-contre.

Dans ce dessin, on peut aussi constater que, de frontière osmotique en frontière osmotique, chaque individu est finalement relié à tout.



Relié par le fond à toute l'humanité passée (Ics Collectif), et sans doute également à la phylogenèse de notre espèce ; peut-être même à toute Vie si on imagine d'autres emboîtements inconnus.

Relié par le haut à toutes les sociétés existantes, et pour finir à toute l'humanité qui peuple actuellement la Terre.

Il semble que la prise de conscience de ce fait pourrait amener des comportements différents, marqués au coin d'une maturité, et d'une hauteur de vue libératrice.

## **QUELQUES CONSEILS**

Pour clore ce chapitre, nous allons vous proposer deux pratiques à expérimenter.

### **1) Mon ami l'arbre**

Ne vous laissez pas rebuter par l'aspect inhabituel ou bizarre de cet exercice. En fait il utilise quelques passe-frontières (l'image, l'émotion) dans le but de rendre plus ample votre espace interne, et de faciliter le recours à votre intuition.

- Après vous être mis dans une disposition d'esprit réceptif, allez vous promener dans la nature
- Sans trop "penser", choisissez (ou, encore mieux, laissez vous choisir par) un arbre qui vous attire
- Mettez-vous près de lui, adossez-vous à lui, ou serrez le dans vos bras. Laissez-vous imprégner de sa présence, de ce qui émane de lui

- Proposez-lui de conclure entre vous un pacte d'amitié. Il sera votre ami et vous diffusera sa sagesse ; vous serez son ami, viendrez le voir de temps à autre, et lui transmettez votre affection
- Demandez-lui de vous communiquer quelque chose d'important pour vous, qu'il va puiser dans son vécu et sa propre sagesse. Faites silence intérieurement. Ecoutez la réponse, comme si elle vous venait vraiment de l'extérieur. Prenez le temps de la recevoir et de la méditer, même si elle vous surprend
- Ne faites pas trop de conversation. Limitez-vous à des échanges importants et /ou émotionnels. Remerciez l'arbre, assurez-le de votre amitié, dites-lui que vous reviendrez le voir
- Retournez auprès de lui aussi souvent que vous en sentirez le besoin. Allez lui confier ce que vous vivez, comme vous le feriez avec un ami très cher et très compréhensif. Ecoutez et méditez ses réponses. Donnez lui votre amour et votre gratitude.

## 2) La danse des 5 rythmes

Gabrielle ROTH, américaine, "chamane des villes", a établi une danse en cinq rythmes différents et successifs. Le tout vous fera danser environ une demi-heure. Voici comment elle les décrit brièvement :

« Le rythme **fluide**, circulaire, ressemble un peu au Tai Chi ou donne l'impression qu'on se déplace dans du miel : il est lent, élégant, coulant et doux. Les gestes secs, définis et syncopés, du rythme **saccadé** font un peu penser au Karaté. Le défoulement carnavalesque du **chaos** évoque les danses tribales sauvages où le mental est mis à l'index. Le rythme **lyrique** renvoie à quelque chose de léger, d'éthéré, à une danse qui s'envole. Enfin, le dernier mouvement est comme une dialectique entre le mouvement et la stase ; c'est un **calme** dynamique. »



Comprenons bien : il ne s'agit pas de danser suivant une forme particulière. Inutile d'apprendre des pas ou quoi que ce soit de ce style. Il suffit de se laisser porter par l'énergie de la musique et de découvrir alors une extraordinaire vitalité qui monte du fond de soi. Vous pouvez donc vous y consacrer tout de suite, par vous-même, en achetant un de ses disques, par exemple BONES, ou bien TRIBE (A commander aux Editions du Souffle d'Or, ainsi que son livre « Les Voies de l'extase »)

Réservez-vous trois quarts d'heure où vous ne serez pas dérangé et où vous pourrez : 1) mettre la musique à très haut volume, 2) danser dans un espace suffisant, vous permettant de tourner librement

Dancez durant la demi-heure prévue sur le CD audio. Restez ensuite allongé silencieusement durant environ 10 minutes à un quart d'heure.

Cette "altération corporelle" (**ne vous méngez pas** durant la danse) va vous permettre de réveiller des forces vitales, des énergies puissantes qui existent en vous mais qui sont sous-employées ou qui sont retournées contre vous-même. Or cette danse vous permettra de les retrouver et de les mettre au service de votre vie.

## Ch 3. Une souffrance de femme

### Le poids du parent de l'autre sexe

Comme souvent, retournons d'abord aux sources de l'enfance afin de mieux comprendre ce qui régit l'adulte.

Le bébé, à sa naissance, se trouve déterminé comme garçon ou fille, et cette définition identitaire va influencer sur les attentes et les attitudes des deux géniteurs. Lorsque le parent est d'un sexe différent, il lui devient plus difficile de voir ce nouveau-né comme un prolongement de lui-même, destiné à réaliser plus tard ce qu'il n'a pu atteindre personnellement. Pour le père, par exemple, sa fille ne sera **pas** le garçon qu'il aurait voulu être (ou pourra malaisément être imaginée ainsi)

Du coup l'investissement affectif du parent "oedipien" se révèle moins mélangé à d'autres enjeux. Le parent peut voir le bambin dans son altérité et rêver pour lui d'un futur marqué au coin de sa propre spécificité sexuelle. La déclaration d'amour reçue par la fille prend ainsi une forme plus dépouillée, dont la teneur se dirait : « Telle que tu es, avec le sexe qui est le tien, je t'aime, je te trouve bien, je suis séduit. Plus tard, tu deviendras une femme, avec ses vécus spécifiques qui me sont personnellement inconnus. Je te souhaite de réussir ta propre vie ». Ce message devient un constructeur narcissique fondamental ; l'enfant se sent rempli de ce bon amour distribué sans "conditions" par le parent du sexe opposé.

Ce lien positif précoce avec le parent "oedipien" va permettre la construction primaire des fondations de la personnalité, du socle de base sur lequel se bâtiront les superstructures de la maison. « Je suis aimée, aimable, attirante, telle que je suis » s'inscrit en postulat de base. Et à partir de là pourront s'installer peu à peu des certitudes telles que : « J'ai ma juste place, dans un monde bon, j'ai le droit de savourer ce qui est, je peux réussir, etc »

### L'absence des pères

Mais... voici le problème. Culturellement, et aussi pour d'autres raisons dont nous reparlerons, poussant la mère à garder la place centrale, parfois quasi unique, dans l'éducation des jeunes, la configuration la plus courante sera : un père plutôt absent, consacré à son travail ou à des activités extérieures ; une mère en charge très majoritaire de la progéniture; un enfant qui se trouve en lien quasi privilégié avec la maman.

Ceci présente de nombreuses conséquences négatives pour chacun des deux sexes, qui se retrouveront dans les attitudes ultérieures des hommes et des femmes (misogynie des uns comme des autres). Nous allons étudier aujourd'hui surtout ce qu'il en est du parcours des filles.

### Les difficultés de structuration des filles

Trois aspects vont peser lourd pour l'élaboration de leur psychisme

### **1) Le faible lien avec le père**

En gardant le cas de figure décrit plus haut, nous apercevons une situation où la fille voit assez peu son père. Elle a surtout affaire à sa mère. Celle-ci, du même sexe qu'elle, dépose inconsciemment sur sa petite des aspirations en rapport avec son propre parcours : « Deviens la fille merveilleuse que moi-même j'aurais dû être ».

L'enfant reçoit une pression l'incitant à être un prolongement du parent. Elle ressent le manque d'un amour hétérosexué permettant de se trouver aimée, aimable, inconditionnellement, simplement parce qu'elle est une fille.

Le poids de cette situation, maintenue au fil de longues années, va produire peu à peu deux conséquences

- La croyance que l'amour est conditionnel. Pour être aimée, il faut être connectée aux attentes de l'Autre (comme elle a senti les attentes de sa mère sur elle)
- L'homme absent devient idéalisé : on peut forger plus facilement l'image d'un prince charmant lorsque celui-ci n'est pas là. La petite fille va « rêver » à l'homme idéal que serait son père s'il était présent, semblable au garçon merveilleux dont lui parlent les contes de fées.

Devenue femme son comportement sera donc marqué par ces deux tendances. Mais, derrière elles, gît le sentiment de pénurie, de vide, de creux ; compensé ensuite par l'espoir de remplir cette insuffisance grâce à un compagnon fabuleux, idéal, idyllique.

### **2) L'absence de visibilité de son sexe**

Alors qu'elle a déjà peu investi son corps sexué, suite au déficit de présence du parent "oedipien", la petite fille va devoir digérer le fait que son sexe ne se présente pas d'une façon visible.

Elle n'est pas comme le garçon, avec son pénis apparent. Elle ne possède pas non plus ces seins qui affirmeraient sa capacité à rivaliser sexuellement avec sa mère. Elle vit son corps plat et fendu comme n'ayant RIEN ! Rien pour affirmer la gloire de sa propre sexualité. Et ce "rien" la tenaille d'autant plus qu'il vient en collusion avec le vide de père ; les deux carences se conjuguent, et multiplient la certitude d'une faille, d'une lacune.

Elle va donc tenter de contrebalancer cette absence d'organe perceptible par un investissement de son corps entier. La "coquetterie" permettra à la petite fille une tentative compensatoire d'affirmation ; cela se retrouvera chez la femme adulte, attentive à ce corps global, dont elle ne sera cependant jamais

tout à fait satisfaite. En effet, quoi qu'elle fasse, il lui reste en arrière-plan l'impression persistante que « ce n'est pas suffisant », opinion issue de sa petite enfance dominée par le manque.

### **3) La position d'insuffisance vécue par tout enfant**

Garçon ou fille, tout être humain aura vécu pendant de très nombreuses années le sentiment d'être déficitaire, démuné, moins pourvu que les autres : plus petit, plus faible, sans pouvoir. Il faudra une longue période pour compenser cette impression mais celle-ci n'aura pas été impunément dominante pendant si longtemps : quel que soit notre âge, nous vivrons régulièrement des passages marqués par la sensation d'être "trop petit, peu équipé, pas capable, moins avantagé que d'autres, pas à la hauteur (de ce que nous devrions faire)".

Ce vécu va donc venir, lui aussi, renforcer l'impression frustrante que la petite fille éprouve : « Je n'ai pas ce qu'il me faut pour me sentir comblée ; je suis impuissante, livrée au vide, pas assez aimée, pas assez pourvue ».

Rappelons, en terminant cette partie, que ce déficit narcissique, fréquent chez beaucoup de femmes, peut concerner toute personne ayant rencontré une situation mal structurante : être né en n'ayant pas le sexe attendu, ou en n'étant pas désiré, ou en venant remplir la place d'un enfant mort auparavant, ou du fait d'un long temps de couveuse, ou de traumatismes physiques (opérations, par exemple), ou d'une mère dépressive (et donc absente psychologiquement), etc, etc.

#### **RESUME**

Trois points concourent, pour beaucoup de femmes, à instaurer un déficit basal :

1. La rareté du père, qui ne lui permet pas de se sentir fortement investie par ce parent "oedipien"
2. L'absence d'une caractéristique de sexuation visible (ni pénis, ni seins)
3. La position d'impuissance, inhérente à l'enfance

Ces aspects, en se conjuguant, participent à la mise en place d'une impression profonde de vide, de manque.



#### **Conséquences négatives**

- Là où le garçon privilégie outrageusement certains organes, la fille va compenser en s'intéressant au corps entier, mais en gardant un fond de contrariété à son propos. Si cette irritation est trop forte, la femme risque de s'installer dans une sorte de lutte entre la tête et le corps, avec un surinvestissement de l'intellect, du rêvé, de l'idéalisé. On observe ceci, a minima, dans l'aisance verbale et scolaire qui caractérise beaucoup de filles non encore pubères. Et au maxima dans le cas de la jeune fille ou de la femme anorexique, si "brillantes", si éloignées des appétits corporels et instinctuels.
- L'attente ardente d'être vue-reconnue-investie par le père, va se transférer ensuite sur l'espoir de ce qu'amènera enfin "l'homme de sa vie". Outre le risque d'une trop grande dépendance possible, nous trouvons là l'origine des deux comportements que nous allons étudier:
  - a)** L'Entreprise de Perfectionnement (EP) consistant à tout faire pour que le partenaire devienne conforme à l'image idéale attendue
  - b)** ou la tendance à Faire Plaisir (FP) supposant de s'oublier le plus possible, dans l'espoir de susciter finalement chez l'autre cet amour immense et nécessaire
- La mère possédait une particularité corporelle, les seins, qui déséquilibrait la lutte oedipienne. Le corps de la mère est plus différent pour la petite fille, que celui du père face à son fils. Il y a un "en plus" chez la mère, qui donne le ressenti d'un "en moins" pour la fille. Il en découlera une certaine tendance à la jalousie entre femmes. Ainsi la rancœur masculine, lors d'un moment d'infidélité, est un peu différente du vécu féminin. L'homme sera préoccupé d'abord par le fait que sa compagne lui échappe, lui à qui la première femme, sa mère, n'a pas fait défaut ; ensuite seulement il songera aux caractéristiques de l'autre homme. Alors que l'épouse trompée sera habitée par la rage contre l'autre femme, se demandant ce que cette autre, comme sa mère, peut bien avoir de mieux qu'elle.
- A partir de l'adolescence puis de la majorité, la fille peut enfin se lancer dans l'arène de la séduction et de la rivalité oedipienne ; et donc se renarcissiser fortement. Mais, si elle a ainsi la possibilité de construire des superstructures satisfaisantes, il n'en reste pas moins que l'incertitude identitaire préalable perdure, sous-jacente. Cela se manifeste, chez l'adulte, par de régulières chutes de valeur. Reprise par le sentiment de vide, de manque, la femme va basculer dans une zone de souffrance et d'impuissance qui demeure présente en elle, comme un pli de son enfance.

Ces chutes inattendues peuvent apparaître, surtout aux yeux des hommes, comme d'incompréhensibles fluctuations d'humeur féminine. En fait il s'agit de la souffrance du manque, qui trouve moyen de se glisser dans les interstices de la situation du moment, même si celle-ci semble apparemment bonne. "L'enfant" douloureuse vient perturber le vécu de "l'adulte" actuelle.

Cette volte-face d'état d'âme prend fréquemment les formes suivantes :

- 1) légère (ou forte) déprime
- 2) ou bien : courroux relationnel pour éviter de déprimer (agresser l'autre permet de dériver sur l'extérieur la hargne que l'on ressent envers soi-même)
- 3) ou bien : mise en oeuvre d'un moyen pour boucher le Vide (prise de nourriture compulsive ; nettoyage ménager intensif...)

En réalité la meilleure manière de sortir de l'attraction par ce fond primaire, ce stigmate d'enfance, cette incertitude identitaire, c'est de se sentir "comprise, vue, reconnue, aimée".

Pour terminer nous rappellerons que la conséquence la plus délicate à gérer, autour de laquelle nous allons encore tourner, se trouve dans cette attente ardente d'un homme (et à travers lui d'un monde) idéal. L'ex-petite fille va escompter de l'environnement adulte, désormais atteint, qu'il soit enfin capable de la combler ; elle est prête à déployer éventuellement d'énormes efforts pour que le réel extérieur corresponde à son rêve intérieur.

## **RESUME**

A l'adolescence, la jeune fille pourvue désormais d'un corps comparable à celui de la mère peut enfin se lancer dans la rivalité oedipienne et se renarcissiser.

Mais le premier vécu, celui de l'enfance impuissante et démunie, persiste en couche sous-jacente. Ceci engendre deux conséquences :

1. une attente "idéale" qui reste très présente au cœur de la fille nichée dans la femme adulte. L'inconscient proclame que l'homme et le monde devront être à la hauteur de ces aspirations pour qu'enfin ce vide, cette transparence, cette absence se trouvent obturés
2. des chutes d'humeur, correspondant à la culbute dans la brèche du manque, qui est rarement tout à fait guérie (mais cependant apaisée, par période, comme pendant la grossesse)



## Souffrances liées à l'attente idéale

Lorsqu'on est toute pleine de rêves et d'espérances idéales, qu'on imagine le bien-être découlant uniquement de cet objectif absolu, alors la réalité dans laquelle on vit ne pourra jamais être satisfaisante. La femme régie par ces espoirs merveilleux sera donc forcément souffrante. Son vécu passera par les formes suivantes :

- la présence forte de la déception, accompagnée d'un sentiment d'insatisfaction permanente tant vis à vis de l'autre, que de soi-même, de son corps, de sa vie, de sa manière d'être. Où que le regard se pose, tout rappelle que l'idéal tant attendu n'est pas au rendez-vous.
- Il en découle une grande difficulté à savourer le réel et à vivre le présent. Cette douleur se manifeste par une poussée interne forte qui cherche à s'exprimer. Comment se libérer de cette déchirure, de cette frustration fébrile ? Cette pression va se traduire de diverses manières suivant les personnes :
  - 📖 Ruminant. La tête essaie frénétiquement de "comprendre" pourquoi le réel ne se plie pas à ses désirs. Une cogitation qui porte sur chaque petit détail décevant (tous bien mémorisés) et dont on ressort épuisée... sans aucune solution, naturellement.
  - 📖 Une tension émotionnelle élevée amenant une affectivité à fleur de peau : tout fait réagir, et les humeurs sont mouvantes et aiguës
  - 📖 Des troubles psychosomatiques variés : le corps sert de drain à cette énergie comprimée

📌 Une difficulté générale à se relaxer. Ceci vient troubler, à terme, la possibilité d'une sexualité pleinement épanouie, car la détente se révèle nécessaire à la femme pour permettre le laisser-aller propice aux sensations et au plaisir

- des conséquences relationnelles : le conjoint, face à cette faim inapaisée, cette nervosité, ces vécus affligeants, pense qu'il n'est pas à la hauteur, et que tous ses efforts ne la rendront pas heureuse. Il se décourage, se replie. Ceci enclenche un cercle vicieux : face à cette démoralisation et ce recul, la contrariété de la femme augmente, suite à quoi l'homme se désespère et reflue encore plus (par exemple vers son travail)...

Endurant ces souffrances, la femme se trouve alors face à deux tentations contradictoires :

- a)** forcer le réel à s'adapter à l'archétype rêvé (Entreprise de Perfectionnement)
- b)** se nier, se faire disparaître dans ces désirs "dérangeants" et s'adapter à tout prix (Fais Plaisir. FP) dans l'espoir d'atteindre le but magnifique.

## **L'entreprise de perfectionnement**

### ***Premier niveau***

Celle-ci s'appuie sur une idée fausse : « lorsque l'autre s'ajustera à mes attentes idéales je me sentirai enfin bien ». C'est en fonction de cette croyance que vont se mettre en route les tentatives de transformation. Celles-ci vont se manifester dans les formes ci-dessous :

- critiquer les actes, comportements, idées, expressions, attitudes du compagnon, qui ne correspondent pas au modèle attendu. De grands secteurs vont ainsi être sujets de mise en cause, puisque personne ne



peut devenir exactement approprié aux désirs d'un autre . Au départ toute cette opération émane pourtant d'un très bon sentiment : aider son mari à s'améliorer, aider le couple à mieux fonctionner, afin que la vie soit belle et heureuse.

- mais ça ne marche pas, car l'être humain, plus particulièrement de genre masculin, montre une fâcheuse tendance à résister aux pressions destinées à le faire changer. Ainsi, ne voyant pas l'autre se modifier (et même, au contraire, il se braque) la femme E.P. va tenter de lui faire exécuter directement ce qu'elle souhaite. Elle se met donc à le commander . Elle lui indique de plus en plus : ce qu'il doit faire (y compris dans sa manière de conduire, dans l'itinéraire adopté, etc), ce qu'il doit dire (au téléphone, lors des rencontres avec les amis, etc), ce qu'il aurait dû énoncer ou réaliser (pourquoi a-t-il donc oublié telle chose ? il aurait dû penser à cela, faire ceci, s'y prendre de telle façon), etc, etc.
- enfin, comme ces ordres ne produisent guère de résultats, l'escalade supplémentaire consiste à vérifier, à contrôler ce qu'effectue le conjoint, et plus particulièrement dans les secteurs investis par la femme : la maison, la famille, les enfants. A-t-il mis ses chaussures à l'endroit prescrit ? a-t-il réparé ce qu'il fallait remettre en état ? etc.

C'est au nom de la vision pré-établie, interne, propre à elle-même, sur ce que devrait être chacun de ces aspects (maison, famille, etc) que la conjointe "Entreprise de Perfectionnement" critique, commande, contrôle.

## ***Deuxième niveau***

Peu à peu il se révèle nettement que ce système ne fonctionne pas : l'amour résiste mal à une pareille ambiance, les conflits et amertumes deviennent plus fréquents, la sexualité se raréfie ou apparaît moins bonne. Mais alors pourquoi l'E.P. continue-t-elle malgré tout sur sa lancée ? C'est que, progressivement, se cristallisent des "bénéfices secondaires".

- 1)** Quand on critique, commande, contrôle, on est située, face à l'autre, en position parentale et plus spécialement, en l'occurrence, suivant l'image d'un parent normatif. Il y a du plaisir à être ainsi en situation "haute", et une partie

intime de soi-même est ainsi apaisée. Le pouvoir est une des tentatives habituelles, chez nous tous, pour compenser vulnérabilité, manque, souffrance.

Ainsi la compagne va découvrir la jouissance secrète et rassurante d'être le parent de son homme.

2) Avoir quelqu'un à critiquer soulage la personne de son propre négatif interne. Le mauvais est "projeté" à l'extérieur. Cela détermine progressivement un "jeu", dans lequel la tension interne est vidée grâce aux reproches faits à l'Autre. Quel soulagement d'avoir un "responsable" de ce qui ne va pas . Chaque problème (avec la pression du manque qu'il pourrait réveiller) est ainsi déchargé : l'agressivité envers le conjoint sert d'évacuation.

3) A la limite, ce système peut devenir un véritable organisateur de vie : « Sans Toi (et tes manques, tes défauts, tes exigences, etc) je pourrais faire telle chose, devenir telle personne, réaliser telle grande action ». Ce leitmotiv présente l'avantage d'éviter de prendre sa vie en mains, sous prétexte qu'on ne pourra se réaliser que lorsque le partenaire... sera devenu complètement différent de ce qu'il est.

La souffrance, désormais attribuée à la faute de l'autre, à l'extérieur, ne peut plus être perçue et donc traitée au lieu où elle s'origine, c'est à dire à l'intérieur même du fonctionnement psychique

### **Conséquences relationnelles de l'Entreprise de Perfectionnement**

Outre la diminution de l'amour et de l'entente mutuelle, l'E.P. aboutit au résultat exactement inverse de celui qu'elle recherchait. Elle voit son mari devenir de plus en plus immature, peu concerné, absent, ou bien à l'inverse agressif, dominateur.

La raison en est simple. Lorsqu'un des membres du duo s'installe dans une place de "Parent", il induit que l'autre se mette en position complémentaire, c'est à dire en situation "Enfant". Il est à noter que les personnes très parentales

(observez cela dans le milieu de travail) se plaignent d'être entourées d'irresponsables.

Face à sa femme-Parent-critique, l'époux évoluera vers Enfant rebelle, ou Enfant soumis.

- L'Enfant rebelle manifestera sa révolte par des passages à l'acte (dans beaucoup de cas l'infidélité constitue plus une question narcissique que sexuelle ; l'infidèle va récupérer ailleurs sa propre valeur)
- L'Enfant soumis va devenir passif et immature. Il fuit dans des préoccupations un peu infantiles (un hobby inoffensif, par exemple). Son désir sexuel chute à grande vitesse. Il a des maladies psychosomatiques (asthme, ulcère, problèmes de peau).
- Le transfert négatif réveille une image maternelle étouffante, accompagnée du sentiment d'être contrôlé et diminué. L'homme se sent transformé en "vilain garçon qui ne fait pas plaisir à maman".

Parfois, persuadé de subir ainsi une grande violence morale, il réagit par la violence physique; ou bien il utilisera son sexe en tant qu'arme de domination et non comme un vecteur d'amour.

## **RESUME**

Attendant que sa vie et son homme soient conformes à une vision idéale, la femme va de déception en insatisfaction. Elle tente alors d'adapter la réalité à son propre dessein, et va se lancer dans une tentative pour perfectionner ce qui l'entoure et plus spécialement son compagnon.

Devant l'échec de ses premières critiques et remarques, elle franchit ensuite des niveaux supplémentaires : elle commande, contrôle, s'installe en position parentale. Le résultat est à l'inverse de ses attentes : dégradations des relations, attitudes infantiles de son mari, violence larvée entre eux deux.



## **La femme "Fais Plaisir"**

Elle, tout au contraire, va s'efforcer de se transformer personnellement, mais dans un sens aussi radical que l'E.P. : en se faisant presque disparaître.

- Menée par une injonction interne ("Fais plaisir, mets de l'huile dans les rouages, sois diplomate, ne pense pas à toi") elle va choisir une ligne de conduite : faire passer tous les autres avant elle-même, mari, enfants, famille, environnement, etc. Le mythe, à l'origine de cette attitude, se dit : « si je n'agis qu'en fonction des autres, on m'aimera enfin »
- En quoi cette idée représente-t-elle un mythe ? C'est qu'en vérité moins on se respecte soi-même, moins on est respecté. Si je ne tiens aucun compte de mes désirs, ou des limites que je devrais poser, j'habitue les autres à ne pas en tenir compte non plus. Ainsi plus F.P. s'efface, évite de sentir ce qui, en elle, serait contradictoire avec le désir des autres, plus l'entourage s'habitue lui aussi à ne plus tenir compte d'elle.
  - 📖 Elle se montre de plus en plus gentille, évitant conflit et opposition ; et l'entourage devient de plus en plus ingrat
  - 📖 Elle se voit bientôt traitée comme la cinquième roue du char (elle-même se plaçant en toute dernière ligne de la liste des choses auxquelles il faut penser). On attend qu'elle soit naturellement au service de chacun.
  - 📖 Bientôt l'amour pour elle diminue. En effet elle ne se positionne plus comme une vraie personne, une femme, un sujet avec ses propres désirs, particularités, son style ; elle est devenue transparente, fonctionnelle. Qui peut être amoureux d'une fonction, invisible et lisse ?
- Au total F.P. aboutit ainsi à l'inverse exact du but recherché. Non seulement elle n'a pas suscité l'amour attendu, mais au bout du compte elle est fréquemment "jetée comme une vieille chaussette", ou trompée abondamment.
- Elle éprouve pourtant une forte agressivité, mais celle-ci est immédiatement refusée. FP attend que, en retour de tous les efforts qu'elle fait, l'autre devine son désir et se charge lui-même alors d'en tenir compte. Ce n'est pas ce qui arrive : elle donne le modèle de quelqu'un qui renie ses propres aspirations, et le partenaire applique le plan qu'elle lui a montré. Mais elle est blessée que son compagnon reste indifférent à ses

envies et limites: déçue, déchirée, en colère, elle refoule ces sentiments. Habitée à ne pas tenir compte d'elle-même, elle arrive sans peine à nier ces pénibles impressions. Celles-ci s'enfouissent donc encore plus : intérieurement stagne une poche d'amertume, de déconvenue, d'indignation, de douleur, sans qu'elle s'en rende compte, et ceci risque de déboucher sur une grosse somatisation ; ou une méga-déprime quand son conjoint l'aura quittée de vilaine façon.

- FP est assez facilement boulimique. Le côté guilleret et jovial des grosses s'explique par le fait que le mécanisme d'enfouissement fonctionne à plein. La nourriture vient massivement occulter les clameurs internes. L'enfant intérieure, ayant la bouche pleine, ne peut plus faire entendre ses cris et ses pleurs. Quel soulagement... en apparence.

Notons que la boulimie peut se manifester dans toute structure où existe un puissant manque, et où la personne veut éviter de le ressentir.

Le problème des boulimiques, comme des F.P., c'est que le mécanisme fonctionne trop bien. Pour sortir de leur difficulté, il leur faut paradoxalement commencer par se sentir plus mal en écoutant leurs cris de souffrance internes.

Au total, on pourrait dire que E.P. comme F.P. adhèrent à des croyances fausses qui sont les pierres angulaires sur lesquelles s'établit tout un système destructeur :

Fausse attente :

**E.P.** : il faut que l'autre se perfectionne, pour que j'arrive à me sentir bien

**F.P.** : si je ne tiens compte que de l'autre et pas de moi, je serai enfin aimée

Fausse croyance :

L'homme que j'aime ne répondra pas à mes besoins (cf. père) Ceci se renforce ensuite par le fait que ces besoins demeurent inexprimés (F.P.) ou sont mal présentés (E.P.) et ne peuvent donc pas trouver un répondant suffisant.

Faux problème :

**E.P.** : dériver le problème sur l'autre, au lieu de le traiter en soi ("Sans Toi")

**F.P.** : comment mieux faire pour l'autre ? au lieu de se respecter soi-même dans son propre parcours de vie.

E.P. et F.P. sont deux perspectives contradictoires : manipuler l'autre pour qu'il change ; ou ignorer son propre soi au profit de l'autre. Une troisième voie représente la seule sortie. C'est celle-ci que nous allons évoquer dans ce chapitre et dans d'autres

## **RESUME**

"Fais Plaisir" pense qu'en se niant elle-même au profit de l'autre, elle sera enfin aimée et appréciée comme elle le désire.

Elle récolte exactement l'inverse : moins elle se respecte, moins elle permet que son entourage la respecte. Au lieu d'être aimée, elle devient un objet fonctionnel, utile, qu'on voit de moins en moins.

Douleur et colère face à cette situation sont elles aussi enfouies et refusées. Il y a un risque final d'éclatement sous forme de maladie (ou de cracking psychique). La boulimie se manifeste de façon assez courante.



## **QUELQUES CONSEILS**

### ***Préalable***

Nous disposons de deux moteurs, pour avancer vers notre plus grande réalisation : un à l'arrière, qui nous pousse à sortir d'une situation douloureuse, un à l'avant qui nous tire vers le désir d'une vie meilleure.

L'être humain, avec ses deux moteurs, et s'il réussit à les mettre en route en même temps, jouit d'une puissance spectaculaire. De nombreux cas peuvent en attester. Pensons à l'aviateur GUILLAUMET, échoué dans la Cordillère des Andes, et réussissant contre tout pronostic à s'en sortir ; sa fameuse phrase nous le rappelle : « Ce que j'ai fait, aucune bête au monde ne l'aurait fait ».

Comment faire fonctionner ces deux moteurs en même temps ? Voici brièvement leur mode d'emploi :

- Moteur avant : c'est le plus connu, et beaucoup en ont entendu parler. Il s'agit de visualiser très distinctement ce qui est attendu, de s'en imprégner ; puis de fixer des étapes pour atteindre ce but; enfin de commencer à ressentir intérieurement le sentiment d'avoir déjà atteint la cible. A noter que tout ceci suppose d'être clair sur ses propres désirs (au contraire de F.P.)
- Moteur arrière : beaucoup moins connu, et pourtant extrêmement puissant. Il importe d'abord et avant tout de voir le plus à fond possible la situation déplorable, douloureuse ou pénible. Il faut en sentir franchement la morsure et accepter de demeurer avec tous les sentiments désagréables qui y sont liés. Alors seulement va naître en nous une force de changement, un ras le bol issu des tripes, qui véhicule une véritable énergie (très supérieure à la décision volontariste, mentale, à base de "il faut que je change"). Porté par cette ardeur, nous nous sentons soulevé par une vague considérable ; et le moteur avant peut accentuer et orienter celle-ci vers notre meilleure réalisation.

A la lumière de ces explications, on comprendra pourquoi ce livre propose fréquemment de voir ce qui ne va pas et de rester avec cela, sans vouloir le changer trop vite.

Le négatif ne doit pas être refoulé, sous peine de le pérenniser dans l'inconscient, et de perdre l'impact du moteur arrière. "Positiver" d'une façon automatique, pour éviter de voir et de sentir le négatif, est donc contraire à cette perspective.

Conclusion : ne cherchez pas à "amortir" les propositions écrites ici, quand elles vous conduisent à ressentir plus de douleur.

## **Conseils à l'Entreprise de Perfectionnement**

A noter : si vous ne vous situez dans aucune des deux catégories (E.P. ou F.P.), vous avez intérêt malgré tout à essayer de pratiquer les exercices ci-dessous.

### ***Pendant une semaine***

- Observez chaque jour tous les mots critiques et toutes les phrases ayant une tournure impérative (même si vous trouvez que "cela, ce n'est pas vraiment un ordre ou une injonction"). Faites attention à repérer les exemples les plus minimes. Et notez avec autant de précision le ton de voix que vous adoptez. **Surtout** ne changez rien dans vos attitudes, durant cette semaine, et continuez comme à l'accoutumée, même quand le fait de se voir critique et agressive peut vous donner envie d'arrêter.
- Chaque fin de journée, prenez un moment pour y repenser, et posez-vous les questions suivantes :
  - 📖 que ressentirait une amie à qui je parlerais ainsi ? comment réagirait-elle ? comment évoluerait notre amitié ?
  - 📖 que ressentirais-je moi-même si une amie se comportait ainsi avec moi ?
  - 📖 en quoi est-ce que je ressemble à quelqu'un quand je fais ainsi (ma mère, en particulier) ?
- Nous sommes ici exactement dans la mise en route du moteur arrière. Par conséquent n'évitez pas les sentiments négatifs qui vous viendront : dégoût, déception, angoisse, inquiétude, amertume, etc. Restez-avec !

Si votre réaction emprunte le chemin habituel, en cherchant à vous reporter sur votre conjoint (« Pourquoi est-ce à moi de faire ce travail ? Lui, il devrait encore bien plus observer ses défauts ! » etc), revenez à vous-même. Vous pouvez vous soutenir en constatant que se focaliser sur l'autre est bien la stratégie défensive évoquée précédemment.

### ***Pendant 15 jours (ou 3 semaines)***

- 1)** Désormais vous allez vous abstenir de toute critique et de tout ordre, tous les jours



- 2) Quand c'est vraiment trop dur, que cela vous brûle la langue, notez sur un cahier la critique ou l'ordre que vous avez envie d'exprimer. Eventuellement téléphonez à une amie, et faites vous soutenir par elle durant cette période. Soulagez-vous auprès d'elle de votre colère et de votre inquiétude (« mais où est-ce que ça va nous emmener ? tout ça va aller à vau-l'eau ! »), après lui avoir demandé explicitement de vous aider cependant à tenir le coup dans votre expérimentation.

Cherchez tout ce qui vous permettra de continuer à vous retenir et à appliquer le point numéro 1 . Eventuellement allez vous défouler, faites du jogging, allez chez l'esthéticienne, ou au stretching...

- 3) Observez le désarroi et la peur qui sont là, en vous , qui sont les vôtres dès que la position de pouvoir n'est plus adoptée.
- 4) Rappelez-vous des bons souvenirs du début de la relation. Et souvenez-vous des aspects que vous aimez et qui vous touchent chez votre conjoint. Le but est de se remémorer que cet homme est autre chose qu'un enfant à contrôler ou éduquer. Après tout ne réussit-il pas à être apprécié et reconnu dans son travail ou ailleurs ?
- 5) Dans la journée, observez ce qui est appréciable dans le comportement de votre compagnon et félicitez-le (au moins une félicitation par jour). Ne vous freinez pas avec des considérations telles que : « Oui, c'est bien, mais après tout c'est tout à fait normal qu'il le fasse ».
- 6) Stimulez-vous journallement avec la question suivante (moteur avant) : « Est-ce que je préfère gagner la guerre ou bien rétablir l'harmonie et la joie dans ma vie de couple ? »
- 7) Soutenez-vous, en vous offrant à vous-même de bonnes choses ou de bons moments. Ce point est très important car il permet de développer votre propre capacité à vous donner du bon et à vous occuper de votre vie.
- 8) Rassurez votre partie résistante en vous disant que, après tout, ce n'est qu'une expérience sur un temps délimité

9) Observez si quelque chose change dans l'ambiance amoureuse entre vous

### ***Ultérieurement***

Il s'agira de :

- 1) Apprendre à vous donner la réassurance nécessaire et à devenir une "bonne mère" pour vous-même
- 2) Apprendre à dire sans pression vos désirs et vos limites

Nous verrons cela en détail par la suite.

### **Si vous êtes le conjoint d'une E.P.**


- Quand les critiques, les conseils, les ordres, les reproches pleuvent :
  
- Représentez-vous le jour où elle tentera de gérer ses blessures autrement qu'avec l'Entreprise de Perfectionnement. Sentez comment elle aura, à ce moment-là, besoin de votre aide et de votre soutien.
  
- Vous aussi, rappelez-vous quelques bons moments du début de la relation. Et souvenez-vous des aspects que vous aimez et qui vous touchent chez votre compagne. Visualisez précisément certains souvenirs très doux ou très excitants. Et savourez-les quand vous avez subi un tir de rafale intensif, afin de vous réconcilier intérieurement avec elle. Le but est de vous rappeler que cette femme est autre chose qu'un parent critique.
  
- Regardez les parties de son corps qui vous émeuvent.

## **Conseils à "Fais Plaisir"**

### **Préambule**

- Votre situation est nettement plus difficile à dénouer. En effet, comment mettre en route le moteur arrière quand tout dans votre comportement a été mis au point pour éviter de ressentir votre négatif. On peut noter ainsi :
  - 📖 les apparents bénéfiques de F.P. Les autres n'ont pas l'air de se plaindre...
  - 📖 l'habitude de nier votre propre vécu. La phrase suivante doit avoir un petit air connu pour vous : « Moi, mon vrai désir, c'est justement de faire plaisir », sous-entendu : « et je ne veux pas vraiment tenir compte d'autre chose »
  - 📖 les résistances à remettre en cause F.P. : « On ne va pas améliorer notre couple si je remarque ce qui va amener des divergences, des conflits, ou même des querelles ». Pour vous il est impensable que des disputes régulières et modérées puissent être utiles à un couple.
  - 📖 les systèmes pour essayer de "positiver" et de ne pas ressentir souffrance et déception
- Or changer, pour une qualité de vie très supérieure, passe d'abord par la "filière" du négatif (on parle de la filière de la naissance, passage douloureux indispensable pour que puisse advenir une nouvelle vie). Pour vous décider à vous lancer dans cette aventure de changement, il s'agit de :
  - 📖 Voir le prix payé (moteur arrière) quand vous maintenez F.P. : sentiment de dérégulation et d'absence de sens à votre vie, impression d'immaturité, d'impuissance, de faible réalisation. Et retours d'ingratitude, déjà reçus ou qui viendront dans le futur.

Enfoncez-vous dans ce prix payé, jusqu'à la nausée. Imaginez ce que dirait une amie intime qui voudrait vous faire comprendre que F.P. est un très mauvais choix de vie. Relisez ce qui est dit dans ce chapitre et pénétrez-vous des vérités qui vous concernent.

-  Entrevoir la richesse d'une vie dans laquelle les deux sont à égalité et se soutiennent mutuellement pour la meilleure réalisation de chacun. Rêvez ce futur (moteur avant), tout en sachant qu'il n'advientra que si vous décidez fortement de sortir de F.P.



### **Conseils pratiques**

- 1)** Tous les jours entraînez-vous à faire plus attention à vos goûts et à vos dégoûts. Il s'agit de développer la polarisation de votre boussole interne : pôle Nord, pôle Sud ; ce que vous aimez, ce que vous n'aimez pas.

Ceci passe par une interrogation fréquente à propos des moindres petites choses : est-ce que je mange ceci par plaisir ou par habitude ? est-ce que je m'habille de telle façon parce que c'est vraiment mon choix ? est-ce que la sortie (ou au contraire la non-sortie) proposée par mon mari me tente vraiment ? etc, etc

Attention : **ne changez rien** dans vos habitudes. N'exprimez pas que vous préférez ceci et que vous n'aimez pas cela. Par contre, développez intérieurement, en vous, ce repérage : ça j'aime ; ça je n'aime pas.

- 2)** Amplifiez intérieurement (et sans les extérioriser) les émotions habituellement refusées (peur, tristesse, dégoût, déception, amertume) et surtout la colère. Comme vous ne la ressentez probablement pas beaucoup, repérez quand il y a en vous un "léger agacement" et dites-vous qu'en fait il existe, là-dedans, une colère, qui elle-même masque peut-être une vraie rage. Tirez sur ce fil

jusqu'à ce que vous ayez senti et compris que votre colère est bien là, sous ce "léger agacement", et qu'elle est légitime.

- 3) Envisagez de vous faire soutenir par un thérapeute, ou un groupe de développement personnel, ou un cercle de femmes, avec le but de donner plus de valeur au respect de soi-même et à la mise en place d'une bonne mère interne envers vous-même.

Pourquoi vous est-il nécessaire de recevoir un soutien ? Parce que toutes ces démarches de changement vont vous apparaître "égoïstes" et à mille lieues, semble-t-il, de ce que vous voulez... Or il vous faut découvrir que c'est paradoxalement de ce côté-là que se découvrira une vie personnelle et amoureuse beaucoup plus riche en réalisation.

### **Si vous êtes le compagnon d'une F.P.**

- Pour vous aussi, c'est difficile car la situation a l'air d'être confortable... Observez cependant le mur d'ennui qui s'établit progressivement. Votre vie conjugale n'est plus enrichie par les différences. Voulez-vous vraiment vous enfoncer dans une vie de plus en plus terne ? (moteur arrière)

Si vous choisissez de transformer cette vie-ci (plutôt que d'avoir des aventures), il va vous falloir participer à

l'évolution de votre femme.

- Laissez-vous rêver à une relation conjugale bien plus stimulante, et émouvoir par l'idée d'aider votre femme à devenir une vraie personne.

Incitez-la régulièrement à faire des choix pour vous deux, à dire son opinion, et (c'est là le plus dur) pliez vous régulièrement à ces choix ou opinions. Après tout qu'est-ce qui est important : dominer un terrain habité par des ombres, ou sentir le souffle d'une vie variée, riche, pleine ? Ce dernier point ne pourra advenir que lorsque vous aurez su aider votre femme à devenir une personne entière.

## Ch 4. Chevalier en armure

La découverte d'une contraception, radicalement efficace, et accessible à toutes, a représenté un bouleversement très profond.

D'un seul coup la femme s'est trouvée libre de choisir ses grossesses et de gérer sa vie sexuelle. A l'échelle de l'espèce humaine, n'ayant jamais connu cela auparavant, il y a eu une véritable révolution, brutale et rapide (30 ans face à des millénaires). Celle-ci a inauguré une série de changements relationnels et sociaux :

- La puissance du féminisme. Mise en cause du "logos" masculin et de la vision du monde qu'il entraîne. Critique du pouvoir mâle. Revendication d'égalité entre les sexes.
- Désir des jeunes femmes de changer désormais les relations à l'intérieur du couple; et désarroi des jeunes hommes devant un rôle conjugal à réinventer, différent de ce qu'ils avaient intégré dans leur famille d'origine.
- L'augmentation progressive, régulière et bientôt gigantesque du nombre de divorces, et de familles éclatées / recomposées, ou monoparentales.

Tout reste à faire encore pour que le couple, influencé par ces trente dernières années, trouve un autre type d'équilibre, en intégrant ces revendications féminines d'égalité.

Or, ce qui semble avoir totalement faussé le [jeu](#) évolutif c'est la confusion établie entre "recherche d'égalité" (légitime) et "abolition des différences". La tentation était grande de prôner le neutre, l'androgynie, comme si cette voie de dédifférenciation représentait la seule issue pour déboucher sur la parité.

Obligés de se contraindre à nier les différences, chaque sexe a payé un tribut important : les femmes en se forçant à agir "comme des hommes", malgré leur inintérêt pour ces attitudes, dans des domaines tels que la sexualité, ou le pouvoir social ; et les hommes en voulant essayer d'être doux, compréhensifs, et pleins de culpabilité face à leurs désirs sexuels. Pensons au grand malaise des hommes suédois, convaincus d'être tous de virtuels agresseurs ou violeurs à mettre sous contrôle maximum (mais se défoulant collectivement, une fois par an, dans la grande chasse à l'élan à laquelle aucun d'entre eux ne supporterait d'être absent).

Peu à peu il semble que socialement nous découvriions l'impasse de cette recherche "d'égalité par annulation des différences". Il nous faut désormais établir "l'égalité dans le respect et l'acceptation des différences".

Nous allons reconnaître certaines d'entre elles, au-delà de l'évidence que la psychologie de chacun est forcément influencée par le constat de posséder "un sexe visible et fait pour pénétrer" ou "un sexe invisible destiné à être pénétré" (on a presque l'impression que cette observation morphologique incontestable relève déjà du "sexisme" !!!)

## **DIFFERENCES HOMMES - FEMMES**

Le gros intérêt des approches scientifiques actuelles c'est qu'elles peuvent mettre à jour des aspects qui restaient ignorés jusqu'à présent. Voyons comment se comportent, par exemple, notre cerveau, et nos hormones.

### **Cerveau**

L'I.R.M. permet un bond en avant en donnant la possibilité d'observer désormais le cerveau au cours même de son fonctionnement, et de déterminer quelles sont les zones actives lorsque nous parlons, ou faisons un mouvement, lorsque nous sommes émus, etc. Voici donc, en résumé les grandes constatations qui ont été établies :

- si le cerveau de l'homme est plus gros, le cerveau féminin présente, par contre, la caractéristique suivante : son corps calleux se révèle bien plus important. Le corps calleux est cette partie située entre les hémisphères cérébraux, dont la fonction principale est de favoriser la circulation des informations entre eux deux. Ceci détermine fortement la façon dont fonctionne le cerveau féminin.
- Les hémisphères cérébraux présentent une sorte de spécialisation. Le gauche est plutôt au service de la pensée rationnelle ; ses domaines : logique, raison, déduction, analyse, langage conceptuel. L'hémisphère droit se réserve, au contraire, plutôt le secteur de la pensée émotionnelle, et possède des fonctions telles que intuition, imagination, créativité, perception par les sens, information visuelle.
- Que montrent les observations IRM lorsqu'un homme et une femme sont en train de parler ? L'homme manifeste une activité intense dans une zone délimitée de l'hémisphère gauche (la zone de Broca) cependant que la femme produit une activité diffuse impliquant les deux hémisphères. Conséquence : le langage féminin est non seulement une locution typique de l'hémisphère gauche, mais en même temps une expression liée aux émotions et à l'imaginaire (hémisphère droit). Son langage apparaît donc plus affectif, rattaché à beaucoup d'autres éléments, capable de faciles digressions ou associations d'idées. Alors que l'homme énoncera un discours relativement coupé de l'émotionnel, plus théorique et conceptuel, en rapport avec la zone délimitée à gauche qui se montre en cours d'utilisation.
- D'ailleurs à ce propos, l'IRM témoigne que, généralement, le fonctionnement du cerveau masculin est beaucoup plus compartimenté. On voit d'abord une zone qui fonctionne en priorité, avant de passer ensuite le relais à un autre secteur ; alors que la femme utilise beaucoup plus l'ensemble de son cerveau. Résultat : lorsqu'un homme fait quelque chose, il est concentré, et il préfère généralement terminer ce qui se trouve en cours, avant de passer à autre chose. S'il a commencé à bricoler, écrire, ou regarder la télé, ne vous attendez pas à ce qu'il : 1) se mette immédiatement à faire ce que vous lui proposez, 2) mémorise ce que vous cherchez à lui dire à ce moment-là (même si son "oui, oui" donne l'impression qu'il a entendu) ! Ce n'est pas de la mauvaise volonté (que nenni), c'est que la bonne zone (d'écoute) ne peut pas être activée durant ce temps...
- Quelques autres notations. Les capacités de spatialisation s'avèrent plus développées chez l'homme : son vieil instinct de chasseur primitif, obligé



de se repérer finement lors de ses déplacements, se retrouve dans sa capacité actuelle à lire une carte routière...

Enfin on observe un point étonnant : lorsqu'un homme est au repos, tranquille, son cerveau présente à peu près 30 % de son activité électrique habituelle. La femme, dans la même situation, montre un cerveau qui tourne encore presque à plein régime : 90 % de son activité électrique. Peut-être est-elle en train de penser à ce qu'elle a fait, à ce qu'elle va faire, à ce qui ne doit pas être oublié, etc...

Au fond, en conclusion, on pourrait assez bien imaginer que le cerveau féminin n'a pas besoin d'être aussi volumineux que celui de l'autre sexe pour la simple raison qu'avec son gros corps calleux il fonctionne en perpétuelle interactivité entre les secteurs. L'homme, lui, passe de zone en zone. Total : l'un est capable de se concentrer, d'aller jusqu'au bout, de s'abstraire de l'environnement, ainsi que d'autres soucis ou idées. L'autre dispose d'une pensée panoramique, voit les liens entre les choses, déduit très vite ce que tel comportement signifie, est émotive et sensible.



### **Hormones**

Lorsque quelqu'un se trouve sous l'influence d'une drogue ou d'un produit chimique, son comportement peut en devenir fortement altéré. La personne se met à faire et dire des choses qu'elle désavouerait en temps habituel mais qui, sur le coup, lui paraissent légitimes et lui semblent volontairement choisies. L'individu, à ce moment-là, n'est pas "libre", car soumis à cette influence chimique, alors que cependant lui-même ne s'en rend pas compte.

Au fond, quand on siège "à l'intérieur" de certaines conditions et croyances, on ne jouit pas de la possibilité de voir celles-ci "de l'extérieur", et donc de porter un jugement sur elles. Le poisson, dans l'eau, ignore qu'un autre espace puisse exister. Pour lui, l'essence même du monde, sans aucune sorte de contestation, est forcément liquide. Il faudrait se montrer véritablement fou pour penser autrement, se dit-il in petto.

***Nous ne pouvons pas prendre conscience de ce dans quoi nous sommes immergés jour et nuit.***

Or, vingt-quatre heures sur vingt-quatre se déversent dans notre sang des produits porteurs d'un énorme pouvoir sur nos comportements : les hormones. Nous voilà en permanence "sous influence". La personne, en face de vous, avec qui vous tenez conversation, se trouve soumise sans le savoir au taux hormonal qui circule dans son sang ; et vous de même... Les drogués parlent aux drogués ! Aucun n'est aussi libre qu'il l'imagine, et tous demeurent inconscients de leur assujettissement à la présence (ou l'absence) de tel produit dans leur corps.

Là encore, bien des différences entre la vision du monde des hommes et celle des femmes vont apparaître.

### ***La testostérone***

La femme va recevoir l'influence successive, variée, et à des taux changeants, de plusieurs hormones. L'homme devra principalement faire avec une substance, la testostérone, distribuée à taux régulier, constant et presque sa vie durant.

Or quelle est l'action de la testostérone sur la psychologie (sans parler de la physiologie : poussée des poils et de la barbe, etc) ? Son effet est triple : donner de l'énergie, stimuler sexuellement, susciter l'agressivité.

Une sexologue américaine, désireuse de comprendre l'influence de la testostérone, s'en est fait injecter (à des taux masculins) durant un certain temps. Son témoignage apparaît probant : elle pensait énormément au sexe, atteignait l'orgasme très vite, et se sentait plus agressive. Dans un autre registre, on peut noter que la "castration chimique" consiste à administrer aux détenus masculins une hormone de type féminin (acétate de ciproterone + Gn-RH) qui a pour effet de freiner à la fois le désir sexuel et l'agressivité. Enfin l'on connaît certain grand nom de la chanson américaine, atteint du SIDA, dont le choix de prendre de la testostérone a été expliqué aux journalistes comme la

seule solution lui permettant d'émerger d'un brouillard permanent de fatigue et d'inertie.

A la lumière de ces remarques, on comprendra que les hommes, imprégnés d'un taux régulier de cette hormone, aient tendance à :

- ☒ Penser souvent au sexe
- ☒ Avoir un certain degré d'agressivité
- ☒ Garder une humeur plutôt stable

On notera, pour finir, que cette fameuse testostérone, induisant une appétence sexuelle, existe en petite poussée chez la femme à un moment précis de son cycle : lors de l'ovulation...

### ***Les hormones féminines***

Là, nous nous retrouvons loin de toute stabilité. C'est varié, divers, ça se succède, ça diminue, ça augmente... en bref, ça secoue constamment.

L'œstrogène reste quand même présent pendant 21 jours, avec son côté apaisant et son bon effet sur la mémoire ; mais il voit venir s'adjoindre la progestérone pendant la deuxième partie du cycle, avec son style enveloppant. Il y a le petit pic de testostérone vers le 18<sup>e</sup> jour. Puis, pour finir, la chute des taux d'hormones, pour la préparation des règles.

Ainsi les hormones se succèdent et surviennent par vagues. Guère étonnant si l'humeur féminine est plutôt variable. Pour le corps féminin, la vie se montre plus chahutée, non seulement mensuellement, mais avec ces grands épisodes de bouleversements hormonaux que constituent la puberté, les grossesses, la ménopause. Le sang qui circule dans leurs veines est loin d'être un fleuve tranquille.

Ce bilan hormonal laisse aisément entrevoir que la femme subit une bien moindre poussée intérieure en direction du sexe. De ce fait, déboucher sur une relation sexuelle suppose d'y venir doucement et naturellement, par une préparation progressive, sauf peut-être à certaines périodes.

Or je vois plusieurs patientes se reprocher amèrement d'être "trop lentes" (pendant que, dans le même temps, des hommes viennent me consulter parce

qu'ils sont "trop rapides"). Il leur serait utile d'apercevoir qu'elles n'ont pas à se faire grief et qu'il est inopportun d'établir une comparaison avec "les premiers temps", où leur désir était beaucoup plus présent. Le vécu hormonal et psychologique de cette époque se présentait autrement.

### **Différence de conformation**

Enfin, on ne saurait négliger la différenciation sexuelle morphologique qui saute aux yeux (surtout en camp naturiste !)

Le fait d'avoir un sexe visible, ou non visible, a déjà été évoqué dans le chapitre précédent. Ceci marque en profondeur le développement du psychisme, durant l'enfance. Je n'y reviendrai donc pas.

Mais j'ajouterai qu'on trouve de nombreuses équations symboliques autour du thème dedans / dehors. Le sexe dedans, invisible, secret, niché à l'intérieur, évoque l'investissement affectif et psychique sur l'intérieur (de la maison, du cœur), sur la réflexion, la rêverie, l'insight (percevoir ce qui se passe en soi). Le sexe dehors, visible, paraît plus en accord avec un intérêt pour l'extérieur, l'action, une réflexion portée sur ce qu'il s'agit d'entreprendre, et moins d'attention à l'insight.

Pour finir on peut noter que la conformation sexuelle suppose une question à résoudre, posée à chacun des deux sexes :

- Comment désirer "être pénétrée" sans se sentir agressée, intrusée
- Comment désirer "pénétrer" activement, sans se sentir agresseur, intrusif (avec la peur, en retour, en punition, de se voir dévoré par un vagin denté)

### **CONCLUSION**

Sans même parler de leur psychisme, on peut déjà constater que la différence entre hommes et femmes va bien au-delà de la distinction d'aspect physique : leur cerveau est structuré différemment, fonctionne différemment, et le flot d'hormones qui les influence est radicalement antinomique.

Puisque tous ces éléments sont des réalités objectives, la meilleure manière de les traiter reste de "faire avec", plutôt que de les dénier, dans une idéologie confondant "égalité" et "refus des différences". Les hommes et les femmes ont

leurs caractéristiques particulières. Mais chaque sexe risque de voir l'autre à travers son propre filtre. Pour les femmes il subsiste la difficulté à comprendre que les hommes semblent à ce point branchés sexe. Et les hommes ne sont pas en reste quand ils reprochent aux femmes leur émotivité et leurs variations d'humeur. Bref, nous voilà en plein malentendu.

## **RESUME**

Notre grande erreur, suite à la révolution dans l'histoire de l'humanité qu'a représenté l'accès à la contraception, est de confondre recherche de l'égalité entre hommes et femmes, hautement souhaitable, et négation des différences. Or ces différences s'avèrent manifestes et incontournables. Au delà de la simple différenciation des morphologies extérieures, il faut apercevoir l'impact des trois points suivants :

- 1)** Cerveaux constitués différemment (pas le même poids, pas la même répartition de corps calleux)
- 2)** Cerveaux fonctionnant différemment (par secteurs chez l'homme, en globalité chez la femme)
- 3)** Hormones radicalement différentes, tant dans leurs effets que dans leurs dosages

Le but est donc de faire avec la richesse de ces disparités plutôt que vouloir les nier ou les supprimer.



## **LE PARCOURS MASCULIN**

Faisant pendant au développement de la petite fille, décrit dans le dernier chapitre, voici l'aperçu complémentaire.

### **Lien avec la mère**

Le petit garçon, au contraire de sa sœur, ne ressent pas le manque du parent "oedipien". Sa mère n'est pas absente, invisible, imaginée. Elle apparaît, au

contraire, extrêmement présente et possède beaucoup de pouvoir sur son petit garçon, qu'elle manipule, lave, couche, etc. Ces gestes n'entraînent pas la même résonance, bien entendu, pour ce petit d'homme tripoté par une femme aimée et désirée.

Autant la petite fille éprouvait le "manque" de père, autant le garçon va percevoir le trop "plein" de présence maternelle... dans le cas, si fréquent, où le père ne viendra pas séparer mère et enfant, et s'occuper lui-même, à sa façon plus rude, de son fils.

Que va-t-il résulter de ce lien très fort entre la mère et le garçon ? Deux grandes conséquences

- 1) Une capacité d'amour énorme, chez l'ancien petit garçon devenu homme. Quand on sait combien un enfant est capable de donner son cœur, sa vitalité, son esprit, de les mettre tout entiers au service du parent bien-aimé, on peut deviner l'intensité d'amour incroyable dont la plupart des hommes sont porteurs.

Mais justement il s'agit d'un sentiment si intense, si fort, si "fou", portant si totalement vers l'autre, que la plupart vont développer des mécanismes de défense afin de ne pas se sentir trop entraînés là-dedans.

Le plus fréquent sera le suivant : après une période de profond rapproché, d'amour très passionné, le partenaire va prendre de la distance, partir, ou devenir plutôt froid et préoccupé. La femme vivra cela comme une douche écossaise : on se sentait si bien, proches, enflammés, il me disait des mots d'amour, et le voilà ailleurs, lointain, presque indifférent. L'explication de premier niveau (« maintenant qu'il est rassasié sexuellement, je ne le vois plus ») est en partie juste, mais très largement insuffisante. Il s'agit d'une alchimie plus subtile, concernant le fait même d'oser se laisser "brûler" d'amour au risque d'y perdre son identité.

Les hommes sont capables de très grandes passions. Beaucoup d'entre elles découlent de cette capacité d'amour fou qui les habite et qui leur fait peur ; ils la dérivent alors sur autre chose.

2) Mais pourquoi donc cette peur ? Voici la deuxième conséquence du lien si fort avec la mère : l'angoisse d'être dévoré, absorbé, envahi, réduit à l'état de pantin ou de joujou à sa maman.

Beaucoup de comportements chez l'adulte vont se structurer en réaction à cette dépendance (amoureuse) initiale. Le petit garçon a vécu plus longtemps sur un mode immature, bien installé dans les jupes à maman. L'homme adulte aura donc des attitudes liées à cette expérience :

- ☒ d'un côté, il supportera bien d'être celui dont on s'occupe, ayant une femme pour lui préparer le quotidien (repas, vêtements ; ou dossiers, dans le cas de sa secrétaire)
- ☒ mais d'un autre côté il voudra en même temps recevoir les marques de respect qui lui garantiront qu'il n'est pas le petit, diminué, livré. Il faut donc le congratuler, et surtout ne pas le commander trop directement !
- ☒ et par ailleurs le voilà pointilleux sur tout ce qui peut lui donner le sentiment d'être envahi ou intrusé dans son univers personnel (lui qui, enfant, n'avait guère d'espace privé, et voyait sa maman "deviner" ses moindres pensées). Il a besoin d'un lieu où se retirer (son garage pour bricoler) ou d'un temps (il est "dans ses pensées", silencieux). Il ne va pas livrer facilement ses ressentis.

Tout ceci le rassure sur le fait que, même lorsque sa partenaire se montre proche et attentive, elle n'est pas pour autant sa mère si puissante.

Ainsi ce "trop plein" d'amour maternel amènera en contrepartie le besoin de l'adulte de s'assurer régulièrement qu'il ne devient pas la chose de l'autre. Ceci se verra dans les plus petits comportements : une femme éprouvera du plaisir, en public, à tenir la main de son homme cependant qu'il craindra inconsciemment de passer pour celui qui s'est fait posséder ; lorsqu'une amie lui proposera une invitation, la femme dira volontiers qu'elle doit d'abord en parler à son conjoint avant de donner une réponse définitive, alors que si un ami téléphone au mari pour lui demander un service à telle date, l'homme, assez généralement, répondra par oui ou par non sans consulter son épouse, quitte à se disputer ensuite avec elle parce que le planning de la famille avait prévu autre chose ce soir là...

### **Visibilité de son sexe**

Pourquoi le petit garçon valorise-t-il à ce point son pénis ? Parce qu'il s'agit là du symbole même de son identité sexuelle. On comprend donc qu'il dote cette partie de son corps d'une telle importance.

Et ce d'autant plus qu'il la pense menacée de disparition, de castration, avant même la lutte oedipienne. En effet, trois éléments vont venir surchauffer cette angoisse de castration :

Le constat de la différenciation des sexes. Pour l'enfant cette découverte entraîne souvent une sorte d'effroi (source de l'intérêt ultérieur le poussant à voir et revoir le sexe féminin). Sa conviction s'établit : si les filles n'ont pas de pénis c'est qu'on le leur a enlevé.

Cette idée trouve son substrat dans l'expérience de la propreté. L'enfant a été contraint d'apprendre, à cette occasion, qu'une partie de lui-même, en forme de boudin, devait être sacrifiée, donnée à la mère qui l'exige, et jetée ultérieurement dans un effroyable tourbillon d'eau destructeur... Au nom de quoi n'en serait-il pas de même pour son petit boudin pénien ? Et si la mère se mettait à imposer qu'il subisse le même sort, et se retrouve ainsi transformé en fille ? Le petit garçon en a des sueurs froides, des angoisses nocturnes et des cauchemars.

D'autant que, assez fréquemment, il lui a été exprimé par les adultes une véritable menace de castration. « Si tu continues à te tripoter devant tout le monde, je vais finir par te le couper » a pu dire un jour la mère ou le père, sous forme demi humoristique.

Ainsi préalablement à la lutte oedipienne avec son père, qui va booster la peur d'être châtré, le garçon se trouve-t-il déjà tenaillé par la crainte de perdre ce qui représente le symbole même de sa propre identité sexuelle.

Quelles conséquences vont en résulter chez l'adulte ?

Surinvestissement des parties génitales. Certes l'homme aime les caresses sur le corps entier, mais il faut très vite que celles-ci se concentrent sur son sexe. Voici le lieu de son corps qui lui donne, de très loin, le plus de plaisir. Il semble que ses récepteurs corporels soient moins importants, peut-être moins nombreux que ceux de sa compagne. Le corps entier reste nettement moins investi ; et la façon d'habiller celui-ci se trouve rarement le souci masculin le plus notable.

Importance des objets partiels. En psychanalyse on parle "d'objet" au sens d'objet d'amour (ou de haine), de personne sur qui se porte l'affection. L'objet total (la personne vue dans son entier) n'est pas acquis d'office. Pour l'enfant le primordial porte d'abord sur des objets partiels : des endroits du corps particulièrement investis et qui, à eux seuls, tiennent la place de l'Autre. Ce sont par exemple les seins (stade oral), les fesses (stade anal), le sexe (stade



génital). Progressivement ces diverses parties sont "collées", et la personne est enfin vue entière, investie globalement.

Chez l'homme, la tendance à privilégier une partie de son corps, plus que le corps entier, le portera à placer son intérêt sur certaines parties du corps de l'autre, plus que sur la personne entière. C'est ainsi que, même amoureux d'une femme "totale" (corps-cœur-esprit) il pourra garder une sensibilité à des fragments du corps de sa compagne, et même de toute personne du sexe opposé : spécialement les parties citées plus haut comme objets partiels. Ces "courbes" féminines représentent des sortes de stimuli automatiques. On pourrait presque se demander dans quelle mesure il ne s'agit pas là d'une sorte de schéma instinctuel, inscrit génétiquement. Les éthologues ont longuement montré comment dans toutes les races il existait des stimuli spécifiques, susceptibles de déclencher un certain comportement (par ex. un point rouge sur le bec du petit, qui suscite le comportement de nourrissage chez la mère goéland). Sans doute sommes-nous, à notre insu, soumis à ce genre de schéma. Il semble, ainsi, qu'un certain type d'agencement des traits du visage humain (yeux écartés, large front, petit nez) suscite spontanément un certain désir de maternage. Les fabricants de poupées ont sans doute trouvé leur pâture dans de sobres livres de recherches éthologiques.

En bref... l'homme est réceptif à certains détails du corps féminin.

Ceci n'est un inconvénient que lorsque l'amour n'est pas assez présent et qu'il ne permet plus de lier ces parties du corps à l'ensemble de la bien aimée. Dans ce cas, l'homme risque de trop prendre la partenaire comme une chose, réduite aux portions qui l'intéressent. Rien de plus désagréable, et virtuellement de plus pervers que cette pente.

Toutefois la frontière dans ce domaine est très délicate à cerner. En effet, la pornographie émeut la majorité des hommes (tandis que les femmes se demandent ce qu'il peut bien y avoir d'excitant à voir inlassablement un piston rentrer dans un cylindre). Mais ceci ne permet absolument pas de taxer les hommes de "perversion". Pour être vraiment pervers il faut que la sexualité soit réduite à une relation dans laquelle l'autre n'est qu'un objet partiel qu'on utilise sans aucune culpabilité, comme une chose. Or il y a loin entre le fantasme, mis en scène par la pornographie, et la réalité comportementale ; et ceci reste la pierre de touche différenciant comportement normal et style pervers... On peut cependant vivement regretter que l'inflation pornographique favorise par trop les stades infantiles et immatures, marqués par les objets partiels. A terme, quelqu'un qui y donnerait trop d'importance plomberait sa propre maturité / maturation.



## **L'Œdipe**

Et puis voilà l'entrée dans l'Œdipe. Une aventure pleine de peur, de frénésie, de haine et d'amour mêlés, dont rendent compte bien des pièces de théâtre. Pourquoi y a-t-il violence (imaginaire) à cette étape ? Pour deux raisons :

- d'une part le père, par sa plus grande absence, peut plus facilement être imaginé vaincu. « Il n'est pas là, j'occupe la place, j'ai gagné ». D'autant que la mère investit d'amour son garçon.
- mais le père revient. Il est là, bien là, et même plus que présent, à ce moment, car sa propre agressivité ne le dispose pas à se laisser facilement écraser. Il s'agit d'un combat entre mâles, dont la Nature nous a montré l'intensité.

Le petit garçon va alors se sentir partagé entre deux tendances surchauffées : la peur et la rage de vaincre.

### **La peur**

Très présente, elle s'alimente à plusieurs sources. Appréhension d'être étouffé, envahi, intrusé par la mère. Terreur de se voir castré, tué, par le père. Hantise de devenir dominé, réduit à rien, manipulé par les deux. Chez l'homme adulte toutes ces frayeurs restent donc présentes a minima (ou a maxima) car l'enfant qui vit en eux les a ressenties. N'oublions pas : rien de ce qui est décrit du vécu infantin ne disparaît. Cela existe, inconscient la plupart du temps, oublié, mais actif. Relisez donc ce que l'enfant traverse et observez comment cela vous parle des hommes.

Ce petit garçon, tiraillé entre une peur intense et un désir de vaincre de même acuité endure une tension élevée et campe sur ses gardes. Mais comme cette nervosité est tellement forte, il l'évacue par l'agir : il bouge sans arrêt, on le trouve turbulent, il casse par inadvertance, etc. Le petit garçon supporte mal de rester immobile car cette passivité lui fait penser à la mort, à la défaite, à la victoire du père, qui va alors pouvoir faire ce qu'il veut de son enfant. Même s'il ne le formule pas en ces termes, l'enfant perçoit une sorte d'équation entre les points suivants : immobilité – passivité – défaite – mort – être utilisé – homosexualité passive. D'où son style speed et fébrile.

Cependant réjouissons-nous qu'il s'exprime ainsi car cela veut dire qu'il n'a pas renoncé à la rage de vaincre. Devant le conflit interne tellement violent entre

peur et désir de vaincre, il pourrait être tenté de renoncer, et d'abandonner la lutte. Il deviendrait alors sans doute un enfant paisible et agréable mais courant fortement le risque d'évoluer en adulte sans énergie, sans ressort, sans capacité à réaliser sa propre vie, déprimé.

### **Le désir de vaincre**

Il aspire donc à triompher. Mais comment avancer dans ce projet sans se laisser paralyser par l'épouvante ? En se constituant une carapace, une armure destinée à contenir la peur et à faire face aux dangers. Ceci va se réaliser sur trois fronts :

- se désensibiliser, moins ressentir, repousser l'émotionnel. Le garçon, au contraire de la fille, pourra ainsi arracher les pattes des mouches ou faire mal à un chat.
- cliver, refouler, segmenter. Un bateau, pour éviter de couler, dispose de compartiments bien séparés : si l'un est inondé, le reste est sauvé. Ainsi le danger devient-il moindre. L'homme va donc apprécier tout ce qui relève de la compartimentation, de la délimitation. Il trouvera souhaitable d'avoir des règles, un cadre, il aimera les clôtures, les lois, la comptabilité, une spatialisation organisée "rationnellement", etc. Les bandes de garçons sont hiérarchisées, structurées autour d'une distribution claire des pouvoirs.

Les systèmes de notre environnement, centralisés, pourvus de grades et d'échelons, relèvent ainsi d'une logique masculine.

- se défouler par des combats ritualisés : appétence pour les sports de confrontation, y compris les plus violents (boxe, corrida) et pour tout ce qui met en scène ou en jeu l'action, la lutte, le conflit. Les films catastrophes, le gore, voilà autant de façons de voir à l'extérieur de soi (et donc de libérer provisoirement l'intérieur) tout ce qui relève de la violence et de l'épouvante.

### **Violence du Surmoi**

Le surmoi qui découle de cette histoire de bruit et de fureur se présente comme une image parentale tyrannique et dangereuse, à l'instar de ce que l'enfant imaginait. Ainsi l'homme aura-t-il généralement une instance morale interne peu tolérante. Soit cela restera dans des normes supportables, ce qui est le cas majoritaire, et il n'en résultera qu'une sorte de rigidité psychique avec ses bons et ses mauvais côtés. On ne peut guère se "laisser aller" avec un tel surmoi. Soit ce critique intérieur sera excessivement fort et deux conséquences sont alors possibles :

- carrément le court-circuiter et, dans un style apparemment libre, virer du côté drogue, laxisme, dérive, alcoolisme ; ou bien vers la perversion, l'absence de culpabilité, et la manipulation de l'entourage
- le dévier sur l'extérieur et devenir excessivement sévère, exigeant, intolérant ou même violent

Au total, toute cette traversée houleuse va provoquer fréquemment un style Sois Fort (S.F.), c'est à dire: « Ne montre pas tes failles ou faiblesses sinon tu vas te faire avoir, freine tes émotions car elles vont te faire perdre ta force, face au stress retire-toi dans ton armure ».

## **RESUME**

Voici donc quelques grands traits masculins, assez fréquemment rencontrés, dans les domaines suivants :

### **Emotionnel et langage**

- ■■ Compartimenté. Informatif
- Peu d'expression émotionnelle directe. Agacé par les émotions des femmes (domaine dans lequel il aurait besoin d'apprendre)
- Il aime les idées, les concepts. Il est l'inventeur des idéologies

### **L'action**

- Son vécu émotionnel n'étant ni bien verbalisé, ni très conscientisé, il a besoin de soulager sa pression interne par l'action
- Dans l'action son armure lui pèse moins ; il se sent plus vivant
- D'où l'importance de "faire", du résultat à atteindre

### **Sexe**

- Son sexe représente la partie vivante de lui-même, qui sort de l'armure. D'où sa valeur capitale. C'est par lui que l'homme peut se relier à la vie et à l'amour
- Faire l'amour est **LE** moment de joie par excellence dans son existence. A cette occasion, enfin, tout se trouve réuni : les émotions + l'action + la détente. C'est la conjoncture où il peut éprouver le plus intensément son amour le plus pur et le plus profond pour sa compagne
- On comprendra, dans ces conditions, sa crainte extrême de l'impuissance ou du trouble sexuel. S'il ne consulte que très rarement un psy, par contre le voilà prêt à faire le pas dès que son sexe lui paraît défaillir

## **Pouvoir**

- C'est le grand recours, qui réunit en lui-même beaucoup des points recherchés par les hommes : se sentir respecté, éventuellement admiré, ne pas craindre d'être envahi ou contrôlé, ne pas se trouver impuissant, voir son utilité, avoir une emprise (afin de considérer que lui-même n'est pas celui qui subit l'influence)
- Il aime donc les institutions qui amènent de l'ascendant et des relations hiérarchiques. L'Armée est une invention typiquement masculine.
- Dès qu'un homme se trouve dans un groupe, son radar observe quelles sont les relations d'autorité, quel est le chef, et lui-même va alors se positionner par rapport à ce pouvoir, si possible pour devenir leader
- Il est "censé savoir". Il a des opinions, et aime qu'on lui demande son avis. Lui-même déteste solliciter de l'aide (plutôt tourner dix fois dans une ville inconnue que s'enquérir de son chemin). Il est sérieux et aime avoir raison
- Conclusion : son goût pour le pouvoir, associé à sa ténacité, à sa capacité de rester concentré sur une seule idée ou une seule action, lui permet d'avoir généralement une position sociale ou relationnelle dominante

## **QUELQUES CONSEILS**

### ***Préalable***

Pour nous tous, il est difficile de voir le prix que nous payons lorsque nous pérennisons notre style. Les autres s'en rendent compte, mais pas nous-même. Les femmes trouvent que les hommes ont l'air peu vivants, peu souples, pas très adaptables, prévisibles, parfois un peu robotiques, même si les qualités de ces défauts sont ceux de leur armure : force, stabilité, résistance aux coups émotionnels. Enfermé dans cette cuirasse l'homme imagine mal comment une vie plus riche, plus souple, plus joueuse, plus gaie pourrait être envisageable. Je propose donc aux lecteurs, même si vous vous trouvez très bien comme vous êtes, de considérer qu'il y a peut-être moyen d'éviter ces dix années de vie en moins par rapport aux femmes.

Sans abandonner votre style viril, vous pouvez passer du chevalier en armure moyenâgeux au champion de judo contemporain. L'un se protège des coups par une carapace qui l'enferme ; l'autre utilise la variété des possibles et se sent libre et souple.

### **Conseils à Sois Fort**

- 1) Se convaincre de l'intérêt qu'on retire lorsqu'on connaît mieux l'émotionnel. Au besoin en vous disant que, si vous l'avez mieux approché et manipulé, ce domaine évitera de venir perturber l'atteinte du résultat que vous cherchez à obtenir. Donc : trouvez les arguments, idées, concepts, qui vous porteront à donner désormais de l'importance au secteur émotionnel.
  
- 2) Faites des Stages de développement personnel (Gestalt, Bio-énergie, Rebirth). C'est le chemin par excellence pour vous, car ces thérapies supposent le passage par le corps et l'action. De plus le fait de travailler en groupe permet de percevoir chez les autres des aspects qu'on aurait vu moins aisément en soi-même.
  
- 3) Faites attention à vos rêves nocturnes. Le matin, au réveil, ne bougez pas et saisissez la dernière image du rêve que vous étiez en train de faire. Remontez doucement le film à l'envers, en partant de cette image et en allant au début. Faites ensuite défiler le film du rêve, une fois, deux fois, plusieurs fois. Quand vous êtes sûr de l'avoir bien mémorisé notez-le tout de suite en détail.

Une fois par semaine, faites un dessin avec des feutres de couleur, qui représentera une scène forte d'un de vos rêves. Rien de meilleur pour vous familiariser avec "le côté obscur de la Force" qu'est votre inconscient ; en effet, le dessin colorié fait appel directement à votre cerveau droit, et à l'enfant en vous.

- 4) Amplifiez vos émotions, comme proposé à cette page-là, et plus particulièrement la tristesse
  
- 5) Développez l'humour envers vous-même. Et en particulier par l'observation amusée des moments où :
  - Vous êtes censé savoir... même si, au fond, vous ne savez pas vraiment
  - Vous vous accrochez à une opinion, parfois minuscule, comme un chien à son os
  
- 6) Enfin, un point assez capital, apprenez à écouter votre femme. Oui, vous croyez avoir déjà essayé, de toutes les manières, et que ça ne donne rien à part des disputes supplémentaires. Et bien c'est qu'il vous manquait le mode d'emploi.

Toutefois, avant de mettre celui-ci en œuvre, il faut fermement arrimer en vous cette détermination à écouter. Comprenez que vous avez tout à y gagner :

- a) découvrir tout un monde différent du vôtre. Vous allez désormais devenir le Christophe Colomb du continent psychique féminin
- b) enrichir l'évolution de votre couple

Alors voici donc quelques éléments du mode d'emploi. Bien évidemment, tous ceux qui ont fait le GEP reconnaîtront une grande part de ce qu'ils ont appris.



- A.** Se préparer. Ecouter correctement va être très exigeant pour vous, car il vous faut ne pas réagir à ce qui ressemble à une attaque personnelle (sinon, c'est fichu). Un seul moyen : mettre votre casquette de « **soignant émotionnel** » et vous convaincre que votre tâche est de l'aider à se libérer de ce qui lui pèse sur le cœur, sans le prendre pour vous, même si elle vous met en cause. Dur, mais faisable. Et terriblement efficace si vous y arrivez. Donc votre tâche : aider le négatif à sortir afin qu'il n'empoisonne plus le cœur de votre compagne, et avec lui votre relation.
  
- B.** Pour cela, il faut lui tendre la perche à un moment opportun (où elle aura le temps et l'envie) en lui demandant de vous dire ce qu'elle ressent, ce qui se passe pour elle en ce moment. Si elle esquivé (« Rien, rien ! ») déployez vos antennes afin de percevoir ce que cela veut dire. En effet « rien » veut souvent dire « quelque chose mais si je commence à le dire j'ai peur qu'on se dispute, et puis de toute façon tu ne m'écouteras pas ». Si vous sentez que derrière ce rien il y a quelque chose (le ton de sa voix vous l'indiquera) continuez bravement, même si, en faisant cela, vous savez que vous allez vers du gros temps.
  
- C.** Sachez que le négatif doit absolument être exprimé (colère, dépit, déception, ras le bol, amertume, fatigue, etc, etc). Au GEP, pour les

entretiens d'aide on rappelle le leitmotiv : « le négatif d'abord ».



*Ne cherchez surtout pas à empêcher ce négatif. Un bon soignant favorise l'écoulement d'un abcès car il sait qu'ensuite la santé reviendra. Or vous êtes, ne l'oubliez pas, à ce moment-là exclusivement un "soignant émotionnel".*

- D.** Si les faits qu'elle vous exprime vous paraissent carrément exagérés ou même totalement faux... aucune importance !! Ce qui compte c'est la manière dont votre femme vit les choses. Ce qui vous importe donc ce sont ses vécus et non les faits. Au GEP, autre leitmotiv, on se rappelle mutuellement qu'il faut écouter « le vécu et non les faits ».

Si elle vous dit : « Je fais toujours tout et tu ne t'occupes jamais de rien » ne cherchez pas à lui montrer en quoi cette assertion est exagérée. Dites-lui plutôt : « Tu as le sentiment d'avoir un fardeau trop lourd, et tu m'en veux »

Rappelez-vous que les hommes aiment avoir un langage délimité et informatif, alors que les femmes parlent avec leurs deux hémisphères cérébraux, et donc sur un mode qui n'est pas strictement informatif... (litote)

- E.** Continuez à la soutenir ainsi dans son expression, en reformulant ses ressentis (« Tu en as marre, tu es déçue, tu es fatiguée » etc) de façon à lui faire comprendre que vous l'accompagnez. Au besoin, ponctuez par des « Hum, hum » ou des « Je comprends »

- F.** Pour finir ne cherchez pas à lui donner vos solutions ( du style : « il n'y a qu'à embaucher une femme de ménage »), ni vos idées, votre point de vue, vos interprétations, vos jugements.

*Abstenez-vous de tout ce qui vous vient à l'esprit pour "l'aider", sinon c'est là que cela dérapera. Contentez-vous de lui dire quelque chose comme : « Je comprends mieux ce que tu vis et je vais y réfléchir »*

- G.** Peut-être, à ce moment là (suivant que votre femme se détend ou non), pourrez vous alors enlever votre casquette de soignant émotionnel et l'embrasser tendrement. Mais ne forcez rien (ni vous, ni

elle) ; restez attentif à ne pas vous énerver et à vous sentir bienveillant.

Quelques bonnes séances de cet ordre devraient sérieusement vous apprendre la souplesse du judoka, plutôt que la rigidité du chevalier à la triste figure.

### **Conseils aux conjointes de S.F.**

- 1)** ne lui proposez pas de "communiquer", dans l'espoir qu'il évolue. Essayez de faire avec son style. Plus vous l'accepterez tel qu'il est, dans son armure, plus vous lui donnerez des chances de quitter celle-ci.

Relisez la Fable de La Fontaine qui met en concurrence le vent et le soleil. Tous deux se sont lancés le défi de faire enlever sa cape à un voyageur. Le vent tempête de toutes ses forces... en vain, car le voyageur resserre encore plus son manteau. Le soleil ensuite enveloppe chaleureusement notre homme qui, bientôt, de lui-même, enlève ce vêtement si encombrant.

- 2)** Laissez lui le temps de savoir ce qu'il ressent. Si vous lui demandez ce qui se passe en lui, attendez-vous à ne recevoir une vraie réponse détaillée que bien longtemps après (parfois le lendemain). Il faut qu'il puisse se retirer en lui-même et dérouler peu à peu le fil émotionnel pour arriver éventuellement à savoir ce qu'il sent.
- 3)** S'il cherche à réaliser de grandes choses "à l'extérieur", s'il s'investit massivement dans son travail, pensez que peut-être il a besoin d'être un peu plus reconnu "à l'intérieur", c'est à dire avec vous et dans sa famille. Félicitez-le donc pour les petites choses qu'il réalise auprès de vous (encore !!...)
- 4)** Sexuellement, il fonctionne à l'inverse de vous. Vous aimez être tendrement enlacée plutôt que tripotée à des endroits précis ; lui aime le contraire : qu'on commence par la partie qui lui importe, quitte à élargir ensuite à des jeux englobant plus largement le corps entier.

L'humour anglais est bien connu. Il nous dispense le proverbe suivant :  
« Take him by the balls ! ». Je vous laisse le soin de traduire cette  
conclusion.

## Ch 5. Paradoxes de l'amour

Voilà. On a tenté de se comprendre mutuellement, et d'accepter l'idée que l'autre ne fonctionne pas comme soi-même. Reste à s'engager dans l'aventure, périlleuse et palpitante, de la relation amoureuse. Et malgré ma volonté de synthèse, il m'a été nécessaire d'utiliser deux chapitres pour aborder la question délicate de la vie du couple.

### LE POIDS DE L'ENFANCE

Certains aspects difficiles de notre enfance vont être à l'origine de toute notre problématique de couple.

### L'effet ZEIGARNIK

Tout d'abord notons que les tâches non terminées ont un statut particulier dans notre psychisme. Elles restent, en effet, porteuses d'une pression, d'une tension, d'un besoin de terminaison. Ceci se nomme l'effet ZEIGARNIK, du nom de la psychologue américaine, membre de l'équipe de Kurt LEWIN, qui l'a démontré. Il se caractérise par le constat suivant : quand nous avons vécu entièrement une situation et que nous avons exprimé complètement l'émotion, alors nous pouvons passer à une autre étape ; inversement si nous n'avons pas pu terminer intégralement cet acte, celui-ci nous reste en mémoire, consciemment d'abord, puis inconsciemment, en attente d'être fini.

Un exemple, celui du deuil, en permettra l'illustration. Paradoxalement la personne "forte", qui réfrène ses émotions dans cette circonstance, qui fait bonne figure, ne veut pas accorder trop d'importance au fait, ou dénie celui-ci (« le mort n'est pas disparu ; je lui parle tous les jours, il est avec moi ; inutile donc de pleurer et d'être triste »), cette personne risque de vivre un "deuil interminable". Minée à son insu par cette poche de douleur et de désespoir non vidée, non reconnue, elle va se trouver accrochée des années durant, et peut-être même le reste de sa vie, à l'impact de ce décès. Elle n'a pas véritablement vécu son épreuve ; ni effectué la lente traversée l'amenant du désespoir initial aux rives d'une acceptation paisible, issue d'un vrai cheminement intérieur, et permettant en définitive d'accepter que le défunt est bien mort, cependant que le vivant a sa vie à vivre (on dit que le deuil se termine quand on a réussi à "tuer le mort").

Ainsi la tâche inachevée devient-elle ensuite une trace interminable, qui oriente inconsciemment le psychisme et le comportement. Les Gestalt Thérapeutes insistent beaucoup sur cette notion : notre progression est entravée par ce qu'ils appellent les "unfinished business".

L'aspect étrange de tout cela c'est que vont subsister en notre mémoire, et sous tension énergétique, à l'intérieur de nous-même, toutes les situations mal gérées, non digérées, alors que les autres périodes (les bonnes époques, qui ne nous ont pas posé problème) vont se trouver beaucoup plus oubliées puisqu'elles n'ont pas pris le statut de tâches non terminées ! Il nous reste donc sur le cœur, en priorité, toutes les souffrances et difficultés qui demandent encore à être discernées et traitées... On comprend que Fritz PERLS, le créateur et auteur de "Ma Gestalt thérapie", ait sous-titré son livre "dans et autour de ma poubelle".

Le "traumatisme" psychique acquiert ce statut par le fait même qu'il n'a pas pu donner lieu aux mots et aux émotions pertinentes le concernant, d'où l'importance, pour les victimes de situations bouleversantes, de pouvoir exprimer en détail leurs ressentis. Il existe donc une inscription interne de divers traumatismes qui demandent à être décelés et soignés. Ils insistent pour qu'on en termine avec eux, et vont par conséquent orienter nos attentes inconscientes.

### **Les sub-personnalités refusées**

D'autres aspects font pression pour être eux aussi reconnus et acceptés : il s'agit de tous les traits de caractère que nous avons dû minorer, repousser, lorsque nous avons développé notre propre personnage. Si j'ai choisi d'aimer l'ordre, mon désir de désordre va être refoulé chaque fois qu'il cherchera à se faire entendre. Si je suis diplomate et gentil, je n'accepterai guère de voir en moi des tendances agressives et intransigeantes. Et ainsi de suite. Cette polarisation psychique (un pôle mis en valeur et son contraire refusé et rejeté) va conduire au fait que mon ombre, la partie de moi inverse de ce que je mets habituellement en lumière, va chercher à être identifiée, vue, admise, prise en compte.

En bref pour me constituer psychiquement j'ai dû instaurer des choix et je récolte en conséquence une tension interne, car les traits refusés cherchent à prendre le pouvoir. Je suis sorti du tout indifférencié et j'ai ainsi développé ma personnalité ; mais ce cheminement a entraîné, de lui-même, structurellement, un conflit interne latent entre majorité et minorité, et une certaine nostalgie de la paix que procurait l'entièreté initiale non organisée.



### **Le choix du partenaire**

Comme lorsque nous jouons aux cartes, toutes ces données initiales (de l'enfance) vont fortement orienter la partie ultérieure (de l'adulte). Et le genre de

personnes dont nous tomberons amoureux sera plus délimité que nous ne l'imaginons.

En effet, qu'est-ce qui nous meut à notre insu et qui va déterminer notre choix affectif ?

- 1) la nostalgie de la fusion primaire avec la mère. Cet imaginaire d'une totale fusion s'appuie sur les vécus archaïques du bébé au sein de sa mère, et peut-être même ceux du fœtus. **La première empreinte de ce que sera "l'amour" est ainsi, chez les deux sexes, liée à la qualité de la relation avec l'imgo maternelle primaire.** Si bien que dans la relation amoureuse de la femme pour un homme, on trouvera certes une composante liée au style paternel, mais aussi une partie rattachée à l'image maternelle. Sous le mari, la mère...
- 2) les traumatismes , dûs notamment aux manques dans les relations aux ascendants, en particulier le parent oedipien.

Certains déficits présents depuis notre enfance exigent d'être comblés. La fille dont le papa se montrait froid et distant sera en attente d'un homme capable de chaleur et de proximité. MAIS, c'est là le hic, marquée inconsciemment par un certain profil relationnel d'enfance, elle ne se sentira émue et ne tombera amoureuse que d'hommes froids et distants comme son père. A ses yeux, ils auront un charme incomparable (le beau ténébreux, l'homme fort, etc.) cependant que les partenaires chaleureux lui paraîtront inintéressants (gentils mais collants, vulgaires, nunuches, etc.)

Au fond le mécanisme s'organise ainsi : elle sera séduite par un homme porteur des traits de caractère parentaux qui l'ont fait souffrir, mais désirera connaître avec son amoureux le coup de baguette magique tant espéré par l'enfant qu'elle était. L'homme froid et distant devra devenir, par amour, chaleureux et proche, transformant ainsi l'imgo paternelle et la situation d'enfance.

Tout se passe comme si l'inconscient se débrouillait pour remettre en scène la situation traumatique (non terminée) dans le but qu'elle trouve la fin heureuse, le happy end tellement souhaité.

Le garçon doté d'une mère intrusive, autoritaire, agressive, trouvera beaucoup de charme, une fois adulte, aux femmes dans ce genre. Elles lui

apparaîtront fortes, déterminées, ayant du caractère, etc. Cependant que d'autres personnes de style doux et respectueux lui sembleront sans consistance, bêtêtes, ou autre qualificatif négatif. Son but : créer un lien amoureux avec une femme dont les traits de caractère répèteront le traumatisme relationnel MAIS pour laquelle l'amour partagé amènera un changement. La sorcière sera remplacée par une douce princesse, le crapaud deviendra le beau prince : les contes expliquent bien ce que l'inconscient attend du baiser d'amour. Il escompte que le partenaire, élu pour les traits négatifs qu'il partage avec le parent problématique, change et devienne l'inverse de ce qu'il est, réalisant ainsi, sur une autre scène, celle de l'âge adulte, le vœu de l'enfant souffrant.

On devine que tout cela va se révéler compliqué.

- 3) le charme du complémentaire** En constituant son caractère, la personne a refusé certains autres aspects. Sans le savoir, elle souffre d'avoir ainsi réduit son espace. Etre amoureuse d'un autre, qui a développé de son côté les composantes inverses, procurera ainsi le sentiment de retrouver son intégralité psychique.

Si bien que le conjoint présentera souvent un style complémentaire-opposé. L'individu agressif va s'allier à une personne diplomate et arrangeante. Quelqu'un au style "distant, fermé, indisponible" aura une épouse "proche, ouverte, chaleureuse". L'ordonnée choisira un compagnon pour qui le désordre c'est la vie.

Cela vous paraît surprenant ? Faites le test suivant : imaginez à quoi peut bien ressembler le partenaire d'une personne dont vous venez de faire la connaissance. La plupart du temps vous aurez tendance à penser qu'il va y avoir une ressemblance entre les deux (et c'est vrai généralement sur quelques points, en particulier le milieu social d'origine). Or vous serez surpris de ce que vous allez découvrir car l'autre se révélera couramment le complémentaire, c'est à dire l'antithèse, plutôt que le similaire. Et ceci jusque dans la morphologie : la très petite sort avec un immense ; la toute raffinée a pour compagnon un ours barbu, poilu, et négligé ; la forte est flanquée d'un gentil poisson-pilote effacé, etc.

Même si je caricature légèrement, vous verrez qu'en connaissant plus intimement un couple vous serez inévitablement frappé par ces différences.

Toutefois cela ne dépeint qu'une couche apparente. En profondeur les deux partagent globalement un même profil, ou du moins des traumatismes similaires. Exemple : les deux peuvent ressentir une forte crainte d'abandon, mais en surface l'un se défend par une attitude collante-gentille (pour ne pas être exclu) et l'autre par une conduite distante-agressive (pour rejeter soi-même, avant de subir une mise à l'écart). Même problématique sous-jacente, et mécanismes de défense opposés : les voilà prêts à être mutuellement séduits.

Il est sans doute choquant d'imaginer que nous tombons amoureux d'une personne dont le style présente de nombreux points communs avec les traits "négatifs" du parent, et qui manifeste les aspects caractériels que nous avons reniés. On aperçoit cela beaucoup plus facilement chez les autres qu'en soi-même !

Mais le côté désagréable de cette mécanique psychique, capable d'orienter le doux sentiment d'amour, est contrebalancé par deux points forts :

- 1) les mythes fondateurs,
- 2) les valeurs partagées.

Chaque couple est bâti autour de mythes d'origine (« nous étions faits l'un pour l'autre, rappelons-nous tel souvenir, circonstance, ou vécu ») et ceux-ci doivent impérativement être respectés sous peine de failles irrémédiables dans le couple. Par ailleurs les valeurs identiques (concernant la famille, la religion, l'argent, ou quelque chose d'important) créent un liant susceptible de maintenir les deux partenaires lors du parcours difficile qui les attend, une fois passé l'enchantement initial.

On croit donc choisir quelqu'un de radicalement différent de ses parents... et dans la plupart des cas on se retrouve peu à peu avec les conditions-mêmes de sa famille d'origine. Cela tient aussi à l'action de nos attentes inconscientes, qui induisent progressivement les anciens comportements sources de souffrance.



## RESUME

Des aspects de notre enfance font pression dans notre style adulte. Les situations déficitaires demandent à être enfin comblées, les traits de caractère refusés veulent trouver leur place. Ceci va orienter le choix amoureux. Le partenaire élu devra :

- 1) Ressembler aux aspects négatifs du parent afin que la situation traumatique initiale soit rejouée, dans l'espoir de s'achever d'une manière heureuse ;
- 2) Etre doté des traits psychiques reniés, avec l'attente que la fusion amoureuse reforme ainsi une globalité contenant les opposés.

On tombe amoureux de personnes précises qui ont :

- des points communs avec nous (valeurs, milieu social, problématique profonde)
- et parallèlement un profil qui :
  - a. les apparente à la situation traumatique rencontrée précédemment ;
  - b. les montre dotées d'un style complémentaire du nôtre.

Si ce n'est pas le cas, le couple peut éventuellement se créer mais l'intensité d'amour y sera nettement moindre, et d'une autre tonalité (cf. les mariages de raison)



## LA PASSION (amoureuse ; guerrière)

### Période initiale

La merveilleuse période du début se déroule exactement sous le signe des contes de fées. Le crapaud s'est transformé en prince par la magie du baiser.

Comme les deux amoureux décèlent, durant cette époque, les moindres attentes de l'autre, chacun trouve les moyens pour être le séduisant partenaire idéal, capable de tout comprendre, tout entendre, tout accepter.

De fait, la levée du sort se trouve enfin réalisée : le partenaire froid et distant se montre chaleureux et proche ; la femme intrusive et autoritaire peut se comporter avec respect et tolérance ; l'ordonnée trouve "si vivant" le joli désordre qui règne chez son ami, etc.

L'enfant intérieur de chacun est comblé, et la sexualité de ces deux adultes peut se donner libre cours, sans être encombrée de vieilles rancœurs ou d'usure du quotidien. C'est la joie de se sentir enfin, mythiquement, complet, rassasié, comblé. On stocke des souvenirs qui constitueront le fond positif dans lequel puiser aux jours de disette ultérieurs. On remplit la cassette au trésor. On éprouve de la gratitude envers l'autre et envers la vie.

## **Après l'engagement**

Mais bientôt, notamment après l'engagement (l'achat de la machine à laver commune), la situation va lentement se compliquer. En effet s'enchaînent les maillons suivants :

- 1)** Chacun attend que le miracle continue à s'accomplir, et que l'autre reste au service du besoin de son enfant interne : il faudrait qu'un seul des deux récolte toute l'attention et l'énergie. (Parfois un couple dit : « Nous ne faisons qu'un » et présente l'apparence d'une très bonne entente ; en réalité, cela se produit au détriment secret d'un des deux. D'où la réponse : « Vous ne faites qu'un, mais lequel ? »)
  
- 2)** Cette dégradation est d'autant plus dure à accepter que la période précédente a pu donner l'illusion d'en avoir enfin terminé avec le manque et la souffrance. Le bambin blessé, auparavant comblé, va se mettre à hurler intérieurement. Peut-on s'exiler facilement du Paradis ?! Pas question de ça, dit l'enfant qui cherche alors à prendre les commandes.

- 3) Il exige donc que l'autre continue à se trouver exactement à la place prévue, dans le comportement convenable, celui qui va précisément s'ajuster à la forme du trou dans le cœur dont nous sommes porteurs.

L'autre, nié dans sa variété d'existant, réduit à sa fonction de boucher-le-trou-du-traumatisme, va devenir de moins en moins souple et tolérant.

- 4) Les traits négatifs (ceux qui ressemblent au parent, et ceux qui sont reniés en soi) deviennent assez insupportables. **Ainsi ce sont les aspects mêmes qui nous avaient séduit initialement qui deviennent les plus détestables.** Les uns parce qu'ils rouvrent la blessure d'enfance, les autres parce qu'ils mettent mal à l'aise nos choix comportementaux et de caractère. Le prince redevient crapaud, le beau ténébreux n'est plus qu'un égoïste indifférent, et la sublime au caractère déterminé ressemble désormais à une virago inflexible.
- 5) Alors apparaît graduellement cette impression : le couple va devenir le lieu des souffrances les plus intenses puisqu'il nous replonge dans ce qui a été le plus violemment insupportable. Ce que nous livrions à l'autre, pour qu'il le soigne, est devenu la plaie sur laquelle le partenaire verse de l'acide par le simple fait d'être comme il est... ce pour quoi nous l'avions précisément élu !

## La distance X

Autre point troublant qui n'était pas apparu précédemment : un consensus inconscient existe entre les deux membres du couple sur un espacement optimal entre eux. Ni trop proche (peur de s'y perdre, d'être dévoré ou envahie) ni trop loin (défusion, solitude, tristesse). Or cette distance, différente d'un couple à l'autre, se présente sous forme rigide. Elle avait pu être à peu près flexible et variable durant la lune de miel, mais elle retrouve désormais sa consistance, d'autant plus qu'elle a été un élément majeur du choix amoureux initial. S'il y a bien une chose sur laquelle les deux sont inconsciemment d'accord, c'est celle-ci ! Un phobique du contact sera séduit par une femme apparemment très à l'aise, alors que pour elle il s'agit d'un mécanisme de surface (hystérique) destiné à masquer sa grande peur du rapproché. En fait tous deux sont similaires, en phase pour garder ensemble une distance dans laquelle la valeur de X est élevée.

Alors ?!... Il ne devrait pas y avoir de problème ! Malheureusement si. Certes ils consentent tous deux à rester secrètement éloignés néanmoins l'adulte conscient

de chacun souffre d'avoir si peu de contact, si peu de chaleur ; et l'enfant blessé en eux aspire à vivre l'union proche et étroite dont il a besoin, qui lui a manqué, mais qu'il ne peut supporter longtemps sans paniquer, non habitué qu'il est à vivre à ce niveau d'intensité. Total : ensemble ils ont peur de l'intimité, ils s'efforcent en chœur de l'éviter, conjointement ils en souffrent, mais clament à l'unisson que ce qui leur manque c'est précisément un lien plus intime, plus vrai, plus nourrissant.

Nous voici dans une situation propice à la douleur : le niveau profond ne peut supporter la gratification d'un puissant attachement ; mais ce refus reproduit ainsi la meurtrissure d'enfance ; et "l'adulte" ressent alors une disette affective désespérante, dont il aimerait sortir.

Concrètement cela se voit ainsi : dès que l'un se rapproche, l'autre (en toute inconscience) s'éloigne ; et vice versa. Et lorsqu'ils ont en perspective un super bon moment d'intimité, quelque chose va venir gâcher la situation, comme par hasard...

Tous les couples doivent résoudre cette question de la bonne distance entre fusion et séparation. Mais lorsque les conjoints sont porteurs d'une fêlure dans le domaine de la relation d'amour la plus profonde (liée aux toutes premières expériences de la petite enfance), tous deux vont se choisir pour cette similitude, partager inconsciemment une grande crainte de l'intimité, et souffrir mutuellement de ne pas pouvoir la dépasser.

Nous verrons plus loin que ceci ne peut se régler que par une gestion fine des relations personnelles entre "l'Adulte" et "l'Enfant" internes. D'ici là... souffrance garantie ; au point que chacun va se sentir sérieusement tenté de vivre seul plutôt qu'en couple.

### **L'entrée dans la lutte de pouvoir**

Puisque l'autre ne donne plus satisfaction, la tentation sera de l'obliger à fournir ce qu'il accordait tout d'abord de plein gré. Graduellement on va rentrer en lutte, avec tous les moyens possibles, pour tâcher de :

- 1)** forcer l'autre à rester conforme à ce qu'il était auparavant ;

2) résister aux pressions que l'autre effectue de son côté.

Quel méli-mélo : au nom de l'amour, chacun sort ses armes. Les critiques, les insultes, les mimiques méprisantes, les interprétations sauvages, les remarques vexantes "mine de rien", etc., etc., tout est convoqué dans le but de... retrouver le merveilleux amour du début !!! Et l'alternance avec des moments de retrouvailles éclatantes ne fait qu'amplifier le sentiment de douche écossaise. Le psychisme des amants est mis à rude épreuve.

D'autant plus qu'ils vont avoir affaire à un type de communication extrêmement pathogène connue sous le nom de **double contrainte**. Il s'agit d'un ordre ou d'une pression qui exige en même temps quelque chose et son contraire : face à cette prescription double et contradictoire, l'autre ne sait pas quoi répondre, ni quelle position adopter, et il réagit par un comportement d'apparence insensée, une conduite de "fou", s'il n'est pas en mesure de dénoncer l'aspect paradoxal de la double contrainte grâce à ce qu'on nomme une méta-communication c'est à dire une communication sur la communication. A son insu le couple amoureux rentre, à cette étape, dans une pression de double contrainte. En effet, mû par son besoin, qu'est-ce que transmet chacun ? Deux ordres contradictoires :

- « Sois toi-même - car c'est ce qui me séduit » (les traits de caractères "négatifs" si attirants. Par exemple "froid et distant") ;
- « Et sois le contraire de toi-même - car c'est ainsi que tu me guéris » (les aspects opposés. Par exemple « chaleureux et proche »).

Ainsi le message implicite se dirait : « **Tu dois impérativement, c'est capital pour moi, être toi-même, et spontanément le contraire de ce que tu es !** »

Autrement dit : « Sois le parent négatif, et que ce parent se comporte au contraire de ce qu'il est ». Ou bien : « Sois le porteur des traits de caractère refusés, et renie ces attributs qui te spécifient ».

L'étude des familles dont l'un des membres est très gravement pathologique montre que ce genre de proclamation y prédomine, portée par le parent le plus puissant, et assortie d'une interdiction de dénoncer ce discours perturbant.

Comment être à la fois soi-même (sinon l'autre ne m'aime plus) et le contraire de soi-même (sinon l'autre trouve que je ne l'aime plus) ? Tâche paradoxale, inconcevable, perturbante...

La seule sortie se trouve dans :

- 1) une communication adéquate, qui permette la méta-communication (« Tu me demandes quelque chose et son contraire ; c'est impossible pour moi d'y répondre ») ;
- 2) une acceptation de l'autre dans sa différence (il peut être lui-même) ;
- 3) un don mutuel, alterné, de ce qui est "guérissant" (être le bon parent attendu), grâce à une décision d'adulte mûr et oblatif ;
- 4) un travail intérieur pour reparenter soi-même son propre Enfant blessé.

En conclusion, l'union amoureuse peut donc être la source du plus grand bonheur mais aussi des plus grandes afflictions. Ces dernières découlent de trois points :

On voit que nous avons là une situation très particulière, mobilisant les affects les plus intenses, le corps le plus intime, les valeurs fondamentales, de chaque membre du couple. Résoudre cette équation, qui remet en scène les points délicats de notre histoire, peut être vu comme la chance privilégiée que nous offre la vie pour atteindre joie, sagesse, tolérance ; et divorcer dès que cela devient trop difficile se révèle souvent une façon de gâcher cette étonnante occasion maturative.

## **RESUME**

Les étapes s'enchaînent ainsi :

1. Période initiale. Chacun se sent imaginativement comblé et apaisé. C'est le bonheur, l'accomplissement du conte de fées
2. Après l'engagement. La déception de voir que l'autre n'est plus le partenaire "idéal" entraîne le désir de le ramener à son style antérieur, fût-ce de force. Chacun fait pression sur l'autre
3. L'entrée dans la lutte de pouvoir conduit à l'étrangeté de vouloir violenter l'autre au nom de l'amour. Le message gravement perturbateur que chacun délivre à son conjoint est à type de double contrainte : « Sois toi-même, en étant spontanément le contraire de ce que tu es »

Peu à peu il se révèle que la passion amoureuse peut entraîner le plus grand bonheur ou la plus grande douleur (au sens où, par exemple, on parle de "la

passion du Christ"). Le couple durable devient un **exceptionnel chemin de maturation**.



Nous voici donc avec une double question :

- comment résoudre l'ampleur de ce combat (d'une autre façon que par la guerre froide) ; autrement dit, peut-on apprendre à bien se disputer afin que cette intensité agressive se mette au service du couple ?
- est-il possible d'accéder à l'aspect bienheureux des premiers temps, maintenant que l'illusion initiale qui les avait permis est dépassée, perdue ? On a découvert que l'autre n'est pas le partenaire "idéal" que nous avons imaginé (et qui n'existe nulle part). Peut-on cependant retrouver les moyens d'être comblés comme nous l'étions alors, par d'autres voies ?

Nous allons continuer autour de ces deux questions.

Mais, pour ce chapitre-ci, passons aux conseils.

## **QUELQUES CONSEILS**

Avant de disposer du mode d'emploi de la dispute, je vous propose de débiter par des observations. Tout ceci peut être expérimenté, si vous ne vivez pas en duo, avec les collègues et proches que vous côtoyez régulièrement

### **1) Les autres**

Commençons facile. Regardez les couples autour de vous. Analysez les différences, les complémentarités qui caractérisent chacun des deux partenaires. Amusez-vous à faire une classification simpliste mettant bien à

jour l'aspect "pièces du puzzle qui s'emboîtent". Le côté ludique vous permettra de passer à l'étape suivante :

## 2) Votre conjoint

- Voyez quels sont les points qui spécifient les complémentarités-oppositions entre vous. Aidez-vous pour cela de "ce qui m'agace en l'autre" ; il s'agit en général du contrepoint de ce que vous êtes.
- Notez comment ces aspects vous rappellent des traits de caractère de vos parents (les deux, mais plus spécialement celui de sexe opposé)
- Déduisez, à partir de là, ce dont vous avez souffert dans votre enfance, du fait même de ces particularités parentales.

## 3) Votre enfant interne

Une fois par semaine (plus si vous pouvez) faites un travail de "déplacement" (du présent vers le passé)

1. suite à un conflit ou un accrochage (que celui-ci ait été initié par l'autre ou par vous-même) :
2. laissez venir un souvenir d'enfance dont la tonalité présentera un rapport avec la situation, et aussi avec ce que vous avez ressenti en profondeur à **ce moment-ci** (sous la surface de la colère apparente, dans le cas où celle-ci a occupé le devant de la scène)
3. Puis mettez à jour ce dont vous auriez eu besoin à **cette époque-là**, et qui vous a tellement manqué, au point que c'est encore présent dans votre vie
4. concluez intérieurement, en allégeant la charge de vos attentes sur l'autre. Dites-vous que vous avez à vous préoccuper vous-même des besoins de cet Enfant (on y reviendra), et ressentez un peu de compassion pour votre partenaire : quoiqu'il en semble, il fait ce qu'il peut pour vous accompagner et vous soutenir. Notez les comportements qui manifestent ceci : en quoi cette personne cherche-t-elle **à sa manière** à vous amener du positif, du bien-être ?
5. développez de la gratitude pour ses tentatives, même si elles ne comblent pas l'enfant blessé, ou vous semblent maladroitement ; à cette étape essayez de laisser de côté vos rancœurs habituelles, ne serait-ce que pour dix minutes...

## 4) La météo

Observez comment vous êtes capable des plus grandes variations d'humeur. Dans une certaine conjoncture, vous détestez l'autre et vous vous demandez alors pourquoi faire durer cette relation ; quelques heures plus tard vous pouvez tout aussi bien vous trouver dans un état d'esprit radicalement opposé !!!



Je propose que vous preniez vos humeurs et celles de l'autre exactement comme vous traiteriez des changements météorologiques. « Bon, il pleut, je ne vais pas pester contre cela toute la journée, je saisis un parapluie et je m'en accommode. Ca passera, ça changera forcément à un moment donné, même si j'en doute fort sur le moment » ou « Tiens ! voilà un jour pluvieux ! » sans plus...

Pour finir, **calmez vous intérieurement** en vous raccrochant à l'idée que ce travail maturatif est forcément long, mais que le but mérite vraiment ces efforts et cette patience.

## Ch 6. L'art de la boxe conjugale

### **LA COLERE**

Voici une émotion importante, porteuse de quelques puissants avantages et de nombreux inconvénients

#### **La bloquer**

La pire des solutions consiste à refuser de la ressentir. En effet, dans cette éventualité, l'énergie coléreuse, non utilisée à un projet, ou non déchargée par une expression, reste enfouie dans l'organisme. Les conséquences sont alors les suivantes :

- tension interne, malaise existentiel, somatisations (l'énergie des affects n'est pas refoulée mais réprimée ; tant qu'elle n'a pas pu s'écouler, elle cherche une voie de sortie. Les symptômes physiques tentent de drainer cette poussée)
- fantasmes violents. On présente aux autres un aspect doux et compréhensif, mais la hargne, à l'intérieur de la cocotte-minute, cherche à se frayer une voie, à être reconnue. Elle investit alors le domaine des fantasmes (scénarios imaginaires). Surchargés d'énergie, ils prennent un tour dramatique ; leur objectif consiste à faire entendre au conscient qu'une fureur désire être identifiée. Mais ils n'atteignent pas leur but car la dramatisation avec laquelle ils représentent celle-ci effraie encore plus le moi... qui renforce alors son interdit. Exemple : gentil et arrangeant, je découvre des fantasmes (ou des rêves) dans lesquels me voilà terrifiant, violent, innommable, Mister Hyde ! Apercevant cet aspect, je suis saisi d'effroi, et je fortifie alors le choix de freiner toute expression coléreuse. Ma croyance pourrait se dire ainsi : « si jamais je me laissais aller à ce qui m'habite, je deviendrais un criminel ».

Il s'agit là d'une sorte de malentendu intérieur, source de souffrance. En effet, si je prenais cette question tout autrement, que j'acceptais et montrais parfois ma colère, tout le système s'inverserait : l'échappée de vapeur hors de la cocotte-minute permet que l'intérieur de celle-ci soit moins surchargé, moins sous pression. Du coup, mes représentations internes, allégées en affects, prennent une tournure infiniment moins dramatique. La peur de moi-même diminue, et je peux donc désormais laisser s'exprimer plus aisément mes émotions. Auparavant je n'arrivais pas à sortir d'un cercle vicieux : comme je freinais ma colère, mes fantasmes surchauffés me terrifiaient, et je décidais donc de juguler mon agressivité. Maintenant je passe dans le cercle vertueux inverse : la tension interne diminue, puisqu'une partie de mes émotions est exprimée ; mes fantasmes se révèlent donc plus paisibles ; et je perds la crainte de mon monde émotionnel, que je peux assez facilement

extérioriser, etc. Moralité : si vous êtes hanté par une violence intérieure contenue, la solution se trouve du côté d'une certaine manifestation de celle-ci (dont vous apercevrez alors que vous la contrôlez beaucoup plus aisément que vous ne le pensiez) et non dans l'augmentation de la répression... On pourrait conclure par ce jeu de mots : "la pression se libère par l'ex-pression".

*Conclusion* : il s'agit de rester en contact avec ses émotions, de les accepter quand elles sont présentes (ce qui ne veut pas dire leur laisser le pouvoir), pour éviter qu'elles ne s'enfouissent, et se transforment alors en symptômes ou en impulsion fantasmatique.

- rumination . D'excessives spéculations mentales nous laissent épuisés, et signalent souvent que certaines émotions importantes cherchent à se faire entendre. Comme nous nous trouvons partagés entre les mécanismes destinés à bloquer les affects, et la tension qui désire s'évacuer, nous essayons de trouver ce qui ne va pas. Mais nous ne prospectons pas au bon endroit, c'est à dire du côté émotionnel, et notre pensée tourne alors à grand régime, autour de ses thèmes favoris (des circonstances du passé, ou des moments à venir) sans amener cependant de véritables solutions.

Nous reviendrons plus tard sur ce point très important de la rumination. Notons simplement aujourd'hui que nous gagnons à établir une relation ouverte avec notre monde émotionnel ; et que la colère présente deux atouts incontournables :

- elle nous apporte une puissante énergie (à mettre au service de notre meilleure réalisation)
- elle conduit notre attention vers des points difficiles dans notre existence, et souligne que ceux-ci doivent être vus et traités.

## **La libérer**

Reste qu'il s'agit d'apprendre à l'exprimer d'une façon utile. En effet, déchargée de mauvaise manière elle contribue à détériorer la relation ; d'autant plus que, fréquemment, le partenaire ne la gère pas de la même manière. Il peut se sentir gravement blessé par quelque chose qui apparaît bénin à l'autre.

A ce sujet, évoquons en passant, la caractérologie ; elle classe les personnes en "primaires" ou "secondaires". "Primaire", ici, n'est en rien un terme péjoratif mais signifie "qui réagit immédiatement" ; et "secondaire" = "qui réagit seulement dans un temps ultérieur". Un caractère primaire va ressentir tout de suite et exprimer aussitôt ; un caractère secondaire n'éprouvera rien sur le moment et, après un temps de lente perception interne, saura ce qu'il ressent et pourra alors l'exprimer. Ceci se vérifie jusque dans les réactions physiques des

gens. Voici un exemple (réel, comme à l'accoutumée) : un couple, au restaurant, se régale de fruits de mer avariés, dont le goût est masqué sous une sauce très relevée ; dès l'après-midi la femme, primaire, tombe malade, vomit, perd toute envie de manger, etc ; l'homme, secondaire, se porte bien, rien à signaler, il dîne de bon appétit. Le lendemain : même tableau, madame reste incommodée et nauséuse cependant que monsieur se sent en forme. Et le surlendemain, alors qu'elle commence à se remettre, il devient gravement indisposé et doit être mis massivement sous antibiotiques du fait d'une forte infection intestinale. Ainsi n'a-t-il réagi que secondairement, d'une façon beaucoup plus violente alors.

Or nous rencontrons souvent le duo suivant : l'un des deux, primaire, va exprimer sa fureur vite et intensément, mais oubliera rapidement ; cependant que l'autre, secondaire, surpris et blessé, découvrira sa propre colère après coup et mettra plus longtemps avant d'en sortir.

Qu'on soit primaire ou secondaire, il importe d'éviter l'utilisation d'une colère destructrice. Et celle-ci se manifeste par les aspects suivants :

- "désignation" critique . "Désigner" signifie définir l'autre en apposant une étiquette sur ce qu'il est : « tu es une vraie hystérique », « tu es un pur trouillard ».

Les gros problèmes suscités par la désignation sont les suivants :

1. au lieu de traiter d'un comportement précis, on définit négativement l'ensemble de la personne et cela ne fait que susciter son agressivité en retour,
2. à force de délimiter quelqu'un suivant tel ou tel trait, il finit par se conformer à cette caractérisation de lui-même (et ceci se produit aussi avec vos enfants). Comme si, inconsciemment, la personne se disait : « puisque je suis soi-disant une (hystérique, égoïste, ou autre) alors autant me comporter ainsi ! ».

Il est donc dangereux de manier ainsi des désignations ! On finit par créer ou renforcer ce qu'on voudrait surtout voir changer...

- dévalorisation-mépris . Ceci renvoie un peu à la catégorie précédente, et laisse habituellement des traces, des fêlures dans la relation. Accumulées, elles finiront par établir une véritable fracture. Les insultes lézardent fortement la relation, même si elles semblent être du langage courant pour les deux (connard, connasse, etc)
- violence physique . Lorsque celle-ci survient plus d'une ou deux fois, on risque de dériver vers quelque chose de grave. Pourquoi ? Parce que **tout ce qui passe en acte empêche la mise en pensée et en langage**. L'acte "draine" l'énergie et empêche alors que celle-ci serve à autre chose ; il ne produit qu'une décharge de tension. Rien de constructif et de psychisé n'est possible sur ces bases.

D'habitude le couple se trouve en danger grave, et ne pourra pas s'améliorer par la seule grâce d'une meilleure communication, lorsqu'il y a :

- 1) passage à l'acte systématique (insistons sur cet aspect chronique : une gifle ou une infidélité ne sont pas du tout identiques à de fréquents accès violents, contre l'autre, ou contre soi-même - tentatives de suicide-, ou à des infidélités à répétition)
- 2) dépendance de l'un des deux envers quelque chose de destructeur : alcool, drogue, jeu, par exemple.

En effet ces points ne favorisent pas une mise en forme adéquate du malaise (c'est à dire : psychisée) ni une contention interne de celui-ci. Ils empêchent une mise en mots correcte, qui aboutirait, via la communication, à un changement fertile. Donc, ces cas requièrent la consultation d'un spécialiste extérieur.

En résumé, le premier pas va être d'éviter une utilisation destructrice de la colère. Les tempéraments "primaires" devront particulièrement rester attentifs à freiner leur impulsivité, cependant que les "secondaires" s'appliqueront à dire sans tarder.

#### **RESUME**

D'où un cercle vicieux : moins j'exprime, plus j'ai peur de ce qui se passerait si je me Permettais cette expression.

Conclusion : les émotions exigent une certaine extériorisation, si l'on désire connaître le bien-être intérieur.

- ☒ Les désignations : c'est à dire définir l'être de l'autre, plutôt que parler de ses comportements,
- ☒ La dévalorisation, le mépris,
- ☒ La violence physique. Toutes les formes de passages à l'acte freinent ou empêchent la mise en pensée nécessaire à une communication correcte et efficace.



#### **DANS LA SALLE D'ENTRAINEMENT**

## Mise en jambe. 1

Que faire avant le conflit ouvert ?

- 1) repérez la colère lorsqu'elle existe en vous et **ne l'exprimez pas immédiatement**, mais faites d'abord un travail intérieur grâce à elle :
  
- 2) détectez les désirs d'enfant enfouis derrière cet emportement. Il s'agit donc de faire un chemin similaire à celui indiqué dans le dernier chapitre : voir ce qui, de votre enfance, est blessé ou réveillé par la situation actuelle. En agissant ainsi vous effectuez un geste essentiel, celui de poser le problème au niveau-racine. « Quand je ressens de l'exaspération face à tel comportement de l'autre, quelle blessure d'enfant se trouve donc réveillée ? Et de quoi aurait eu besoin / aurait besoin l'Enfant en moi ? ». Si possible, écrivez noir sur blanc ce que vous trouvez là afin de :
  1. diminuer l'intensité de votre irritation,
  2. vous préparer à formuler au plus juste et de la façon la plus efficace ce dont vous avez besoin.
  
- 3) utilisez l'énergie de cette agressivité pour vous déterminer à manifester vos attentes relationnelles. Attention : après l'étape n° 2, précédente, certains pensent : « Bon. Il suffit que j'aie pris conscience de tout cela, inutile d'embêter l'autre avec ça ! ». Ce choix n'est pas souhaitable. "Dire" est un moment crucial pour l'amélioration de la relation et le soulagement intérieur ! Il s'agit donc de se sentir prêt à saisir le moment opportun pour exprimer ce que l'on désire signaler ; et la vigueur de la colère vous aidera à ne pas oublier que vous avez quelque chose à exposer.
  
- 4) lors de la confrontation, dont nous allons observer les procédures concrètes un peu plus loin, soyez résolu(e) à vous limiter aux points suivants :
  - description des attitudes ou paroles qui vous ont mis(e) en colère
  - évocation de vos ressentis et du comportement de l'autre dont vous auriez besoin

Il s'agit d'énoncer sa plainte d'une manière efficace, sans tomber dans le blâme, la désignation, les injures, etc, qui amèneraient à coup sûr le résultat inverse.

Mais avant de monter sur le ring, puisque pour l'instant nous nous situons à l'entraînement, examinons quelques autres conventions réglant la lutte conjugale.

### **Mise en jambe. 2**

Le "noble art" de la boxe ne suppose pas de frapper n'importe où, n'importe comment. Les règles du conflit en duo impliquent des préalables : blesser l'autre le moins possible, certes, mais ne pas esquiver non plus ces nécessaires mises au point. Il reste inévitable et sain d'avoir à se confronter, parfois durement, lorsqu'on forme un couple (y compris tandem de collègues étroitement unis autour d'un projet, par exemple).

Pourquoi est-ce salutaire ? Parce qu'on "vide l'abcès" au fur et à mesure, et on évite donc l'installation de la maladie. Cela signifie, de plus, que les deux personnes se situent dans leur vérité l'une face à l'autre... condition vitale pour que la relation soit vivifiante et fertile. Prenons l'exemple classique des antagonismes virulents entre le père et la mère à propos de l'éducation du premier enfant. Bravo ! Cela signifie qu'aucun des deux parents n'est prêt à lâcher facilement son point de vue, parce qu'il confère une valeur primordiale à l'éducation de sa progéniture. Bien sûr d'autres enjeux sont en cause (s'adapter à la vie en trio) et cette étape demeure difficile à vivre, mais elle signe la qualité de l'investissement de chacun sur le bébé. Si l'un des deux (le père généralement) acceptait de céder le terrain, de laisser l'autre faire à sa manière, et de se retirer dans une certaine indifférence, le couple et l'enfant lui-même paieraient le prix fort pour cette apparence de paix.

Donc le ménage "colombe" n'est pas forcément plus souhaitable et plus viable que les époux "faucons". Et les deux colombes risquent fort de se retrouver, à terme, avec un véritable mur de silence et de distanciation profonde entre elles.

Pour monter sur le ring d'une façon utile, il faut avoir établi : 1) dans quelle catégorie on boxe, 2) les signaux d'arbitrage qui seront respectés par les deux.

### **Poids lourd. Poids plume**

Boxez-vous dans la même catégorie ? Si l'un affiche un poids lourd et l'autre un poids plume, le combat ne sera guère équilibré.

Le poids lourd entame le combat et distribue des arguments difficiles à contourner. Généralement la femme semble mieux équipée, car elle dispose d'une aisance langagière et d'une mémoire sans faille concernant tous les petits reproches accumulés. Le poids plume cherche à stopper le combat en l'évitant (il sort de la pièce, ou bien se mure dans le silence). Cependant gardons à l'esprit qu'il s'agit là de larges classifications, rarement aussi tranchées.

Disons, pour simplifier que le poids lourd arrive habituellement à "clouer le bec" de l'autre.

Le danger serait que le poids lourd martèle son concurrent en toute bonne conscience, par exemple en se disant : « moi, je tiens mon bout de l'écharpe ; à lui de se débrouiller avec le sien » Ce qui revient parfois à être dur(e) et violent(e) sans tenir compte des différences de "catégories". Et le risque, du côté poids plume, se verrait dans une esquive trop facile grâce à de multiples stratégies d'évitement.

La tâche de chacun est donc différente, mais il revient plus particulièrement au poids lourd de laisser des possibilités d'expression, sans écraser immédiatement son rival sous un rouleau compresseur d'arguments ou de cris.

### **Les signaux d'apaisement**

Voici un point **capital**. Le couple doit établir des stratégies et des signaux, destinés à stopper l'escalade, acceptés par les deux (comme les boxeurs se plient aux interventions de l'arbitre). En effet, la montée du conflit demeure le grand classique qui nous mène d'une petite remarque initiale à une remise en cause générale de l'autre et de sa famille d'origine sur plusieurs générations ! L'escalade doit absolument être stoppée et contrôlée. Comment faire ? S'appliquer aux aspects suivants :

- reconnaître, au fil de l'échange, les quelques détails à propos desquels on peut admettre que l'interlocuteur dit juste, ou bien, à la rigueur, qu'il a ses mobiles, compréhensibles.
- « Sur ce point-là, oui d'accord tu as raison, ou je te comprends (mais...etc) » est une phrase qui ralentit la montée en température de la discussion.
- posséder des conventions, dont on aura pu discuter préalablement ou qui se seront établies par tâtonnements, destinées à calmer le jeu : « Là, on



s'égare », « On ralentit un peu, d'accord ? », « Il faut qu'on fasse un break avant de reprendre cette conversation ».

- demander le calme quand, intérieurement, on perçoit qu'on stresse trop fortement : « S'il te plaît, écoute-moi deux minutes, j'en ai besoin (sur un ton de demande et non comme un impératif) ».
- pouvoir reconnaître ses torts en acceptant d'être pour quelque chose dans une partie du problème : « Là, d'accord, je n'aurais pas dû et c'est de ma faute, (mais toi de ton côté... etc) »

### **Ultime préparation**

Au quotidien, nous devons observer notre propre comportement afin de discerner tout ce qui possède une tonalité agressive dans nos interactions. Ceci n'est pas très facile à réaliser, du fait de notre tendance à trouver "normales" nos remarques, même quand elles sont émises sur un ton de voix acide et critique. Il nous faut noter aussi notre style défensif : à quel moment répliquons-nous au quart de tour, sans recul, comme un taureau fonçant sur un chiffon rouge ? L'autre sait que nous réagissons ainsi. Il parvient, en appuyant sur tel bouton, à déclencher des réponses automatiques. Les jeux de provocation-réaction sont alors une arme disponible. Or les sociologues ont démontré que la possession d'une arme à la maison entraîne statistiquement beaucoup plus d'actes graves (du fait de son utilisation lors d'un moment de crise).

La tâche sera donc de repérer ses propres provocations (secrètement) agressives, et ses réactions défensives "automatiques" ; et de s'employer consciemment à les réfréner.

### **RESUME**

Hors des phases de conflit, entraînez-vous à :

- Repérer quels sont vos besoins et désirs d'enfant, derrière votre colère, afin de savoir ce qu'il est important pour vous de communiquer à l'autre,
- Vous préparer à freiner vos coups si vous êtes poids-lourd, ou à ne pas esquiver si vous êtes poids-plume,
- Etablir avec votre conjoint des conventions destinées à stopper l'escalade ; ce point est capital,

- Lister intérieurement vos tendances à la provocation, mais aussi les réactions défensives, celles qui vous poussent à réagir immédiatement et impulsivement.



## **SUR LE RING**

- Autre point **capital** : **démarrez en douceur**. Des études étalées sur de nombreuses années avec un grand nombre de couples ont montré la constante suivante : **une dispute se termine généralement sur le ton dans lequel elle a commencé**. Si vous débutez par des "désignations" verbales (« Décidément, tu es complètement bouché ») ou non-verbales (l'air totalement dédaigneux ou moqueur, laissant entendre que l'autre est fou ou débile), vous saurez désormais que le conflit se terminera mal et ne servira qu'à aggraver vos blessures mutuelles.

Seront donc à bannir :

- ➤ un niveau sonore d'emblée trop aigu,
  - un ton de voix dévalorisant, méprisant, caustique (mais un style relativement coléreux reste légitime puisqu'il ne fait qu'exprimer votre propre réaction),
  - des désignations-critiques qui portent sur l'être de l'autre,
  - des insultes (pour la même raison).
- Faites attention, tout au long de la dispute, à votre niveau de stress interne. Lorsque vous commencez à vous sentir trop bouleversé intérieurement, déclenchez les signaux d'apaisement, afin que la température du conflit ne dépasse pas un certain seuil au-delà duquel vous risquez l'un et l'autre de basculer dans l'escalade ou dans la fuite.

- Respectez les catégories de ceinture pour que le match soit intéressant et débouche sur quelque chose. Votre mission, si vous l'acceptez, sera de renforcer la tendance qui n'est pas spontanément la vôtre. Le poids plume s'attachera à exposer ses points de vue et son propre vécu, même s'il se sent vacillant, et il s'obligera à ne pas quitter le ring. Le poids lourd entreprendra de ralentir son débit d'arguments et de reproches afin de laisser un peu l'autre s'exprimer.
  - Chacun s'efforcera de reconnaître sa propre part, quand il le pourra, et évitera les généralisations, lorsqu'il décrira le comportement reproché à l'interlocuteur ("toujours, jamais, partout, etc"). Surprenez ces mots dans votre vocabulaire et abstenez-vous de les utiliser dans ces moments-là.
  - Il importe de formuler des reproches concrets sur des faits récents (d'où la nécessité de ces "mises à jour" régulières, sous peine de devoir remonter trop loin). La communication devra porter sur des comportements, et si possible adopter la forme suivante :
    - - description du comportement incriminé,
    - ressenti face à cette conduite,
    - fantasmes ou souvenirs qui se sont déclenchés alors.

Exemple :

- hier soir, quand je suis rentré à la maison, personne n'est venu m'accueillir ; vous étiez tous devant la télé ou l'ordinateur
- je me suis senti seul et triste
- j'ai eu l'impression d'être la cinquième roue du char, celui dont personne n'avait rien à faire, et que toi, en particulier, tu t'en fichais de moi

ou bien

- hier, sans m'avoir avertie du tout, tu es arrivé avec plus d'une heure de retard,
- je m'inquiétais, j'avais peur de ce qui pouvait être en train de se passer,

- j'ai eu l'idée d'un accident ; ou alors que tu rigolais avec ta secrétaire, pendant que moi je faisais le repas.

Et lorsque vous avez échangé sur vos ressentis mutuels, il est envisageable de préciser les comportements dont vous auriez besoin, non pas sous forme d'ordre et d'exigence (nous verrons plus loin l'inefficacité de cette attitude) mais comme l'expression de votre besoin :

- ça me soulagerait si tu me téléphonais pour m'avertir quand tu risques d'être en retard,
- ça me ferait du bien d'être parfois accueilli sur le pas de la porte quand j'arrive après une absence,
- Des auteurs conseillent à cette étape de conclure la scène par une sorte de brain-storming autour des résolutions qui pourraient être appliquées désormais.

Cela me paraît assez irréaliste, un peu "intellectuel". C'est déjà bien de réussir à terminer une querelle en ayant à peu près délivré ce qu'on avait à dire (le comportement incriminé, le ressenti (d'enfant), et le comportement attendu). Inutile de prolonger outre mesure : d'une part cela donne une "solennité" au différend, qui n'est pas toujours de mise, qui lui fait perdre son naturel, d'autre part cela me semble vouloir se précipiter un peu trop vite sur des "solutions" qui risquent fort de ne pas être tenues longtemps.

Je propose plutôt que, "après", chacun se laisse travailler intérieurement et silencieusement par les propos échangés. Si le round est resté à un niveau d'agressivité raisonnable, on verra fréquemment le processus suivant : le lendemain chacun aura effectué intérieurement une progression dans la direction que l'autre a évoquée, et spontanément une ambiance compréhensive et bienveillante s'installera

## **LES FRICTIONS QUOTIDIENNES**

Bien sûr, tout ne demeure pas définitivement réglé, classé. De nouveaux moments difficiles réveilleront encore des émotions infantiles en nous. On se rappellera, à ce propos, que ce n'est pas toujours l'événement lui-même qui nous heurte, mais bien le décodage que nous en faisons. Une interprétation négative vise à nous faire penser que l'autre « s'en fout, ne nous prend pas en considération, nous abandonne, nous méprise, etc, etc » Dans la majorité des cas ces commentaires sont faux, mais l'Enfant en nous leur donne toutes les couleurs de la vérité et devant cette "blessure" l'Adulte réagit..

Donc nous voilà avec tous ces petits faits de la vie quotidienne qui nous agacent : "il conduit trop vite, elle exige encore qu'il re-vérifie les devoirs de l'enfant, il ne met pas ses couverts dans le lave-vaisselle, etc". Comment réagir ? Avec les mêmes règles du jeu :

- ne pas "désigner" (« tu conduis comme un fou dangereux ! »)
- mais plutôt dire son ressenti (« j'ai peur quand on roule à cette allure »). Ce point est très important : on délivre l'information sans faire pression. Il y a là une stratégie extrêmement efficace : le partenaire peut moins facilement fermer les écoutilles face à la formulation simple et non agressive de notre vécu, surtout si c'est accompagné d'un préalable tel que : « je ne te reproche rien » , « c'est simplement que j'ai peur quand...etc ». Vous ne lui demandez pas de rouler moins vite ; vous lui dites encore moins que « il est malade de rouler si vite ». Simplement vous exprimez votre émotion.

Dans la plupart des cas, face à une déclaration modulée de cette manière, l'autre va adapter spontanément son comportement. S'il ne le fait pas c'est sans doute qu'il "interprète" de son côté (Exemple : « elle ne me fait pas confiance quand je conduis ! »).

- si vraiment rien n'est pris en compte de ce que vous avez émis, vous pouvez alors évoquer plus clairement l'attitude souhaitée : « ça me ferait du bien que tu roules plus lentement » ou « est-ce que tu pourrais rouler plus lentement, ça me rassurerait ».
- enfin, réservez ces communications, autour de points frictionnels, aux moments qui en valent la peine (sauf si vous êtes F.P. Fais Plaisir). Il n'est pas absolument nécessaire de vouloir tout relever, rectifier, mettre dans la ligne de ce que vous désirez (sinon vous voilà dans des plis perfectionnistes, irréalistes, sources d'un constant malaise). Supporter un certain niveau de frustration fait partie du travail maturatif que l'Adulte peut apprendre à l'Enfant intérieur.

## RESUME

- 1)** Un autre point capital : démarrez vos disputes en douceur, car elles se termineront sur le ton dans lequel elles auront débuté
- 2)** Restez sur du concret : comportement incriminé ; ressenti face à celui-ci ; comportement espéré
- 3)** Laissez-vous ensuite "travailler" intérieurement par le point de vue de l'autre, par les arguments qu'il a développés, et surtout par le ressenti (d'enfant) qui était le sien.

Si vous appliquez tous ces points, vous serez étonnés de leur efficacité.

## **Conclusion**

Pas de rubrique spécifiquement « Conseils de ZOUTI » puisque l'ensemble de l'article possède déjà cette tonalité.

A la relecture de ce numéro, il semblerait que la vie en duo soit tissée essentiellement de luttes et d'affrontements. Il n'en est rien, et la comparaison suivante nous aidera à le comprendre : un organisme doté d'anticorps vigoureux et robustes va permettre une pleine forme, éclatante, joyeuse. L'absence de pathologie ne suppose pas un environnement stérile, mais une puissante aptitude à se battre, pour éliminer au fur et à mesure ce qui pourrait rendre malade. Cela se passe à l'identique dans les relations intimes : la bonne santé (l'acuité du sentiment d'être vivant et aimant) tient à la gestion correcte des points négatif qui risqueraient de nous miner peu à peu. De petites disputes régulières garantissent les mises à jour nécessaires, permettant de s'adapter au temps qui passe et aux changements qu'il amène.

Toutefois nous n'en avons pas encore fini avec ce thème, et le prochain chapitre traitera de la nocivité relationnelle du fait de "donner des ordres" ; et, en contrepoint, de "l'art d'être vraiment écouté(e)"...

## Ch 7. Exiger, Motiver, Entraîner

### VISCOSITE ET RESISTANCE

Une voiture dispose au minimum d'un frein et d'un accélérateur. De la même façon existent en nous des forces antagonistes : les unes poussent au changement, à la nouveauté, les autres souhaitent le maintien de la situation telle quelle. Si bien qu'une partie de nous résiste à toute évolution, même lorsque nous nous trouvons pris dans un contexte catastrophique dont nous souhaitons ardemment le changement.

Tout se passe comme si notre psychisme était affecté d'un coefficient individuel de viscosité, qui l'amène à opposer spontanément une certaine résistance à la pression et au changement. Bien sûr, on apercevra plus aisément ce mécanisme chez autrui : essayez de pousser votre environnement à changer et vous verrez divers freins se mettre en place. Opposition parfois secrète, non proclamée, un apparent accord... assorti de sabotages inconscients ruinant toute l'affaire ; ou résistance ouverte manifestée par des grognements ou de la colère face à vos demandes.

Une observation objective et subtile vous fera bientôt discerner la constante suivante : « **Presque tout le monde réagit à une pression par une résistance , ouverte ou secrète ; et personne n'aime subir des ordres, pas même une personnalité dépendante** » . (On ne sera cependant pas surpris, conformément à la complexité humaine et au principe des opposés psychiques, de trouver en contrepoint une petite partie de soi qui aspire à être prise par la main comme une enfant, dirigée, soulagée de cette encombrante volonté individuelle).

Pourquoi cette loi comportementale ? Sans doute pour les trois raisons suivantes :

- 1) notre psychisme s'est construit progressivement, morceau après morceau, avant d'arriver à un point où il se sente suffisamment unifié, toutes les briques réussissant à former une construction plus ou moins stable, grâce au ciment de l'amour de soi et de l'autre. Il subsiste de ce long parcours ce qu'on appelle « l'angoisse de morcellement ». Parmi les diverses peurs qui peuvent nous habiter, et que nous aurons l'occasion d'évoquer ultérieurement, cette crainte inconsciente de tomber en morceaux demeure la plus primaire, la plus enracinée en nous. Elle se réveille chaque fois qu'une situation stable et habituelle (fût-elle la pire des conditions) risque de se trouver mise en question. "Changement" évoque "déstabilisation" et entraîne une anxiété,

variable suivant l'histoire individuelle de chacun, mais toujours plus ou moins présente, induisant une réaction de résistance à la modification.

- 2) De plus, la longue période d'enfance humaine nous a fait vivre une position d'impuissance au cours de laquelle les ordres et les pressions diverses figuraient à notre menu quotidien. Il nous en reste un puissant désir de ne pas revivre ceci. Et toute circonstance évocatrice de cette position basse va stimuler un besoin d'opposition, conduisant à faire obstruction à la personne qui cherche à se placer en parent vis à vis de nous.
  
- 3) Lorsque le partenaire nous demande de changer, nous avons tendance à l'interpréter comme un signe de rejet de ce que nous sommes, ce qui nous conduit à essayer de préserver notre "identité".

### **Variations individuelles de la viscosité**

Suivant les circonstances de l'enfance, la viscosité se révélera plus ou moins importante. S'il arrive que cette viscosité semble absente et que tout changement apparaît très aisé, cela signifie, en général, que celui-ci se montrera peu durable, peu enraciné, aisément remplacé.

Sans aller jusque là, "Fais Plaisir" (FP) risque cette même coupure intérieure, accompagnée de son coût imposant, souvent sous forme de maladie physique ou de lourdes angoisses.

Là encore, du fait de cette coupure interne, la personne, enfouie loin derrière le masque, pâtit d'une grande solitude et d'un manque d'amour, amenant une famine narcissique et affective.

Chacun de nous doit donc trouver la bonne viscosité, le juste dosage, la distance correcte, car le vrai partage, le sentiment d'être vivant, se situent entre ces deux extrêmes. Ceci se joue particulièrement dans deux secteurs :

- avec soi-même : ne pas accepter trop d'écart entre le "personnage" et la "personne" intime,
- avec l'autre : réussir à l'apercevoir comme un être total, et non comme un objet à manipuler, ou un porteur de menace réveillant notre paranoïa.



Quoiqu'il en soit, cette résistance à toute injonction, toute pression, tout changement brusque ou important, se présente comme une donnée avec laquelle nous allons devoir composer dans nos relations professionnelles ou intimes (enfants, conjoint). Or il se trouve que nous avons besoin de voir l'autre évoluer, s'adapter, au moins en partie, à nos attentes, soit pour nous permettre d'éprouver un certain bien-être soit pour arriver à réaliser une tâche commune.

Comment concilier d'une part authenticité (afin de continuer à se sentir vivant), respect (permettant d'être en contact avec un véritable individu) et d'autre part désir que notre partenaire ou notre proche fasse ce que nous attendons de lui ou ce qui nous est tellement nécessaire ?

## RESUME

- Chez chacun d'entre nous deux forces antagonistes se régulent mutuellement : désir de changement/refus du changement. Par conséquent toute perspective de modification suscite un frein intérieur,
- Personne n'aime subir de pression ou d'ordre. La réaction spontanée dans ces cas-là est de s'opposer (ouvertement ou secrètement),
- Dans ces conditions comment demander à l'autre de changer (pour répondre à nos attentes et nos besoins) sans récolter l'exact opposé de notre souhait ?



## FAIS CE QUE JE TE DEMANDE

Trois façons de procéder s'échelonnent, depuis la plus inefficace jusqu'à la plus mobilisatrice. Il s'agit respectivement de :

- ➤ la pression autoritaire (commander),
- ➤ l'influence (motiver),
- ➤ l'appel aux Valeurs (entraîner).

Pourquoi cette hiérarchie, situant la pression autoritaire au plus bas niveau de l'échelle ? A cause d'un point capital : l'adhésion intérieure que la personne va accepter de donner à la consigne qui lui est proposée. Voyons ceci en détail.

### **1) Expériences de Freedman et Lepper**

Depuis bien longtemps les psychologues se sont intéressés à cette question. FREEDMAN en 1965 a effectué l'expérience suivante. Deux groupes d'enfants sont mis en présence d'un robot-jouet très attractif. A l'un des groupes il est fait une menace lourde : « si tu joues avec ce robot, je serai très en colère, et je serai obligé d'agir en conséquence ! », et à l'autre groupe une pression légère : « ne joue pas avec ce robot, ce n'est pas bien ! ». Puis l'expérimentateur part cinq minutes, laissant les enfants seuls avec les jouets. Dans l'ensemble les enfants des deux groupes n'ont pas touché au jouet ; mais l'expérimentation porte surtout sur la seconde phase : quelques semaines plus tard les enfants sont amenés à se distraire, durant le temps d'une pause, avec différents jouets dont le fameux robot. FREEDMAN observa alors que les enfants ayant subi une menace lourde étaient 67% à s'amuser avec le robot interdit cependant que le groupe ayant subi une menace légère, à peine esquissée, ne montrait que 29 % d'enfants pour adopter ce comportement transgressif.

Ainsi un résultat statistiquement significatif a été obtenu par une interaction de quelques minutes !

Que peut-on en conclure ?

1. dans un premier temps une menace lourde n'a pas plus d'efficacité qu'une pression légère ;
2. dans un temps ultérieur les enfants qui n'ont pas vraiment été menacés ont intériorisé la norme de comportement proposée.

LEPPER a effectué la même expérimentation en 1973 mais en proposant une variante intéressante. Premier temps identique : confrontation à un jouet très attractif interdit aux uns par une menace lourde et aux autres par une menace légère. Deuxième temps sans rapport avec l'objet interdit : quelques semaines plus tard, et avec un expérimentateur différent, les enfants avaient la possibilité de gagner des prix intéressants en falsifiant leur score à un test, donc en trichant. A nouveau il fut constaté que les

enfants auparavant placés dans la condition de menace légère résistaient mieux à la tentation de tricher que ceux qui avaient été mis dans la situation de lourde menace. Comme si les premiers avaient mieux appris que les seconds à résister aux tentations.

Notez bien que ce résultat a été obtenu sans persuasion, sans grands discours, sans leçons de morale, sans arguments.

Les psychologues français JOULE et BEAUVOIS démontrent à partir de diverses expériences que la ***pédagogie de l'engagement*** (qui induit l'enfant à intérioriser la norme, en usant d'un contexte libéral, avec peu de menaces et peu de récompenses) est bien plus efficace que la ***pédagogie de la prescription***, basée sur l'autorité imposée et sur un rapport de domination.

Pourquoi ceci ? Difficile de résumer ici de très nombreuses publications. Evoquons cependant un autre psychologue FESTINGER et son concept de "dissonance cognitive". Bien des expériences ont montré que, lorsque nous sommes dans une situation très frustrante, avec peu de menaces ou peu de récompense qui justifieraient les choses, nous préférons distordre notre ressenti et affirmer que la situation n'est pas mauvaise, afin de rationaliser le fait que nous la subissons. Des sujets qui consacrent beaucoup d'efforts à un but sans intérêt se convainquent que l'objectif atteint est intéressant.

Voici une expérience de FESTINGER, que je résume de mémoire. Deux groupes d'étudiants doivent réaliser une tâche extrêmement aride et désagréable. Pendant un heure, entourer des carrés, barrer des ronds, ou quelque chose de cet ordre. Un des groupes est payé 10 \$ pour cela, et l'autre groupe seulement 1 \$. Puis on leur fait passer un questionnaire, soi-disant pour avoir leur opinion sur divers points de la tâche, mais surtout pour savoir comment ils l'ont ressentie. Le résultat s'avère troublant : quel groupe va se plaindre le plus ?.... Celui qui a été payé 10 \$ !!! alors que ceux qui ont été payé seulement un dollar auraient eu bien plus motif à se plaindre ! L'explication est la suivante : les étudiants du groupe à 1 \$ subissaient une "dissonance" entre l'ampleur de la frustration et le très faible salaire. Ils ont alors choisi inconsciemment de juger la tâche pas trop désagréable. Faisant ceci ils diminuaient la dissonance, et soulageaient leur pression interne... au détriment de la vérité de ce qui s'était passé pour eux.

A la limite si la dissonance est très forte (exemple: celle des mineurs au début du siècle, subissant l'écart entre un travail réalisé dans des conditions infernales, et en contrepartie un salaire faible et des modalités de vie misérables) nous pouvons être amenés à glorifier la situation vécue afin de

justifier notre choix d'y rester (fort investissement des mineurs sur leur "noble" métier). On comprend en partie pourquoi les révolutions ont généralement été initiées par les plus nantis et non par les plus écrasés.

Revenons au mécanisme cognitif qui s'est probablement passé dans les expériences avec les enfants. Ceux qui n'ont pas touché au jouet attractif, alors qu'il n'y avait sur eux qu'une pression faible, ont été obligés de justifier intérieurement leur attitude par une conviction du genre : « C'est bien moi qui choisis personnellement de ne pas toucher ce jouet, puisqu'il n'y a que très peu de menace et pas de récompense » et à intégrer, par conséquent, cette attitude et ce "choix" dans leur palette mentale intérieure, ce qui explique leur comportement ultérieur. Cependant que les autres pouvaient se dire : « Je suis obligé par l'adulte de ne pas toucher à ce jouet, mais moi, mon désir et mon choix seraient de le tripoter, et dès que je n'aurai plus de menace forte au-dessus de moi je le ferai ».

**Conclusion** : si vous voulez que quelqu'un adopte une norme de comportement proposée par vous-même, il s'agit de l'amener à poser quelques actes dans ce sens, sans qu'il puisse les attribuer à une menace lourde ou à une récompense forte. Dans ce cas il trouvera en lui-même les justificatifs à son attitude et intégrera alors la norme proposée en la faisant sienne.

Manipulatoire ? Incontestablement, et nous y reviendrons. Mais restons-en pour l'instant au propos de ce chapitre : on aperçoit que l'exigence autoritaire, les cris, les menaces, les pressions lourdes ne sont efficaces que lorsque l'autre ne peut y échapper ; mais elles conduisent à mettre toujours plus de pression avec toujours moins de résultat. En faisant un peu plus de la même chose (crier, tempêter, face à l'obstruction) on obtient un peu plus du même résultat (augmenter la rébellion ou la résistance).

## 2) **Le dressage des animaux**

Inutile de faire de longues analyses, il y a bien longtemps que les dresseurs d'animaux ont montré les solutions les plus efficaces :

- récompenser le comportement attendu. Non pas une importante gratification, mais une petite récompense (le poisson donné au phoque après son exhibition, ou le mince carré de viande au lion ou au tigre),

- laisser s'éteindre le comportement refusé. C'est à dire ne pas souligner celui-ci par une interaction de punition. Le châtement retarde l'acquisition du comportement attendu, car il attire l'attention sur la conduite défendue au lieu de laisser celle-ci disparaître,
- et les psychologues behavioristes (SKINNER) ont même démontré qu'une récompense non systématique était bien plus efficace, et ancrant plus vite l'animal dans l'acte souhaité (l'animal fait plus, afin de vite retrouver la gâterie désirée).

Même si nous ne pouvons pas transposer intégralement aux humains, ceci peut quand même nous faire réfléchir.

### 3) **Prescrire ce qu'il ne faut pas faire**

Quelle est l'image qui vous vient à l'esprit si l'on vous dit : « Ne pensez pas à un éléphant ».....

Constatez que cette consigne négative provoque l'inverse de ce qu'elle propose !

Cela vaut pour toutes les situations de la vie. Si vous vous proposez comme objectif : « ne plus faire telle chose », votre esprit visualise l'action sans tenir compte du contexte verbal ("ne plus") qui l'accompagne. Ainsi plus vous vous affirmez : « je ne veux plus faire telle chose », et plus vous fixez votre esprit sur ce comportement prohibé !

Même mécanisme dans les prescriptions que vous allez donner aux autres ! Si vous distribuez un grand discours à propos de ce qu'il ne faut pas faire, vous induisez l'esprit de la personne à visualiser cette action interdite.

Un patient me racontait qu'il avait découvert la masturbation à l'adolescence suite à un exposé du directeur de son école leur expliquant qu'il ne fallait pas se masturber ! Il n'agissait pas seulement par esprit d'opposition, mais parce que ce long prêche l'avait conduit à considérer abondamment et à visualiser ce à quoi il n'avait jusqu'alors pas pensé.

Prescrire ce qu'il ne faut pas faire aboutit donc à consolider ce qu'on voudrait combattre. Innocemment nous éreintons notre entourage sous la liste de ce qu'il devrait éviter de faire, et sans le savoir nous renforçons ainsi en permanence ce que nous voudrions tant voir disparaître.

Chaque fois que nous attirons l'attention sur une désignation (« tu es vraiment maladroit ! ») nous ancrons celle-ci dans l'esprit et le comportement de la personne.

Comment éviter de se piéger ainsi dans des catégorisations qui vont enfermer l'autre et l'empêcher d'évoluer ? En différenciant le comportement et l'être : « il n'a pas fait ses devoirs » n'est pas du tout identique (surtout pour une évolution ultérieure) à « il est paresseux ». Toute étiquette fige l'autre, et les psys les plus expérimentés évitent de catégoriser leur patient, afin de rester ouverts au changement et à la surprise. Rien de pire qu'un psy qui poserait une étiquette et traiterait alors un "malade" qu'il aurait contribué préalablement à figer dans ce statut. On sait que la "dépression" est devenue une telle entité dans notre culture en grande partie parce qu'elle donne lieu à un "diagnostic" qui la cristallise. Même si on ne peut se passer d'un certain repérage clinique à base de classification, il est capital de ne pas trop s'y arrêter et surtout de ne pas se prendre à l'illusion d'avoir ainsi défini l'autre. La carte n'est pas le territoire, et l'étiquette pathologique n'est pas la personne. Mais observez dans vos interactions comme il demeure cile de se prendre à ce système de désignation chosifiante !

Sortir de cette tendance suppose d'avoir compris qu'elle conduit à installer, fortifier, cristalliser ce que justement elle reproche à l'autre. Plus on souligne ce qu'on voudrait voir disparaître, plus on contribue à retarder sa disparition.

## **RESUME**

- La pression autoritaire freine la possibilité pour l'autre d'intégrer ce qu'on lui demande. Elle n'est efficace que dans un contexte de domination et nécessite toujours plus de vérification, car il n'y a pas adhésion de la personne
- Souligner ce qui ne va pas et ce qu'il faudrait ne pas faire amène un renforcement de ce qu'on proscrie et qu'on voudrait voir disparaître

- Une menace faible favorise l'intériorisation de la norme qui est proposée à la personne commandée, et se révèle donc plus efficace qu'une menace



## **ACTES ET OPINIONS**

Les études en psychologie sociale ont montré que nous sommes liés principalement par nos actes.

### **L'escalade d'engagement**

Quand nous avons commencé à poser un premier acte, il nous devient pénible de ne pas continuer dans cette voie. Et plus nous voilà engagés dans cette direction, plus il nous est malaisé de reconnaître une éventuelle erreur et de lâcher prise. Il y a une sorte d'adhérence de l'individu à ses décisions ; plutôt s'enfoncer que reconnaître une erreur initiale de jugement.

Constatant ce fait les commerçants ont mis au point de nombreuses stratégies visant à ce que le chaland prenne une première décision (dite décision d'amorçage) sur un petit point, de façon à enclencher secondairement d'autres décisions plus lourdes.

Exemple : un passant voit en vitrine un pantalon sympa, bien coupé, bonne qualité, à un prix imbattable. Il rentre et accepte de l'essayer. Il est sur le point d'acheter quand le vendeur lui montre la veste assortie : celle-ci semble assez chère mais s'harmonise si bien avec le pantalon. Dans un grand nombre de cas le client va acquérir l'ensemble : entré pour essayer un pantalon à bas prix, il ressort avec un complet qu'il a finalement payé aussi cher que n'importe quel autre complet équivalent.

Plus subtil : provoquer une décision d'amorçage en masquant les inconvénients du choix proposé. Quand la personne s'est résolue, on lui révèle que, ah oui, il y a tel petit inconvénient, etc. Un pourcentage important de gens persévèrent alors dans leur décision, même après avoir appris les inconvénients qu'ils ne connaissaient pas quand ils ont pris leur parti, et surtout si le vendeur leur donne un sentiment de liberté, de libre détermination (« vous pouvez vous rétracter, si vous le désirez ! », ce qui induit, par réaction : « Non, non, ça n'a pas grande importance, je le prends quand même »).

## **Les opinions s'alignent sur les actes**

Kurt LEWIN, créateur de la dynamique de groupe a eu le mérite d'être un des premiers (1947) à montrer qu'**induire une décision est plus efficace que chercher à "convaincre"**. Ses travaux, bien connus, comparaient l'efficacité de deux stratégies visant à modifier les habitudes de consommation des ménagères américaines (acheter des bas morceaux de boucherie, par exemple, plutôt que des pièces nobles). Les femmes qui avaient pris en groupe la décision de consommer ces denrées s'y tenaient infiniment plus que celles qui avaient suivi des conférences vantant la qualité et les bienfaits de cette nourriture. Kurt LEWIN a dénommé ceci "l'effet de gel" : la décision, une fois prise (grâce à l'influence groupale) gèle le système des choix possibles et amène une adhérence de la personne à son choix.

Un cran plus loin, on aperçoit que l'engagement dans un acte non conforme à nos opinions va conduire à un changement de ces idées afin de rationaliser l'acte. Les fraîchement et brusquement convertis sont les plus prosélytes et les plus ardent défenseurs de leurs nouvelles convictions : ils ont besoin de justifier fortement leur retournement afin d'éviter la dissonance interne.

## **Faibles stimulations = fort engagement**

Suite à notre décision initiale, l'engagement dans l'opinion destinée à justifier celle-ci sera plus fort si les stimulations (récompense-punition) sont faibles, et ne suffisent pas à légitimer notre comportement. En effet, nous sommes alors contraint à faire appel à une rationalisation, et celle-ci est encore plus ancrée si elle inclut le sentiment de notre libre choix.

Si la personne qui prescrit l'acte argumente abondamment pour expliquer son injonction, cela devient l'équivalent d'une forte pression, et provoque donc peu d'engagement. Si la personne qui exige une action offre une forte récompense, on trouve aussi ce même résultat. Dans tous ces cas l'ordre sera probablement



exécuté, mais il restera sans suite et sans conséquence car celui qui l'a subi se sentira peu engagé.

Inversement une absence de menace et une récompense faible permettent que l'acte "choisi" par la personne l'engage fortement : ne pouvant s'appuyer sur une justification extérieure de son comportement (profit, sanction), elle va en trouver une intérieure.

Si cette explication interne s'accompagne du sentiment de liberté (et donc, en l'occurrence, que la directive donnée par le dirigeant soit assortie d'une déclaration indiquant qu'on est libre d'y souscrire ou non) alors la personne sera encore plus liée à l'intériorisation de cette norme comportementale. « C'est mon choix » produit l'effet de gel indiqué par K. LEWIN, et pousse l'individu dans le processus d'engagement.

Exemple simple : un employé s'inscrit à une Formation, bon gré mal gré, poussé par sa direction.

Le formateur commence d'emblée la première session par la déclaration suivante : « Dites-moi franchement si vous êtes toujours d'accord pour participer. Je comprendrai très bien que ce ne soit plus le cas... c'est à vous de voir ». L'employé dispose, en réalité, d'une faible marge de manœuvre mais s'il accepte de faire "librement" ce choix proposé par le libéral animateur, il a beaucoup plus de chances de s'engager franchement et "de lui-même" dans cette formation pourtant bien peu voulue au départ.

Résumons-nous : demander à quelqu'un de faire quelque chose pour nous, sans aucune menace, avec une faible récompense, et très peu de justifications de notre demande, amènera beaucoup plus probablement, à terme, un véritable changement de notre interlocuteur. Surtout si son premier acte est assorti d'une désignation positive de notre part (« tu es tellement... compréhensif-attentif - positif -etc. »).

Sortons du contexte manipulateur pour terminer. On peut tirer les conclusions suivantes sur ce qui favorise l'harmonie relationnelle :

- motiver plutôt que forcer,
- respecter le sentiment de liberté,

- faire que la personne débouche par elle-même sur la conclusion (en lui indiquant, par exemple, nos ressentis face à tel attitude. Cf page 59) plutôt que lui livrer notre propre jugement ou idée. Signaler « il y a une marche devant la porte » a une meilleure portée à long terme que conseiller « attention à la marche ».

## RESUME

- ➤ Nos actes et nos décisions possèdent un effet de gel, surtout s'ils sont posés dans le contexte du sentiment de liberté, qui conduit à la persévération dans cette voie
- La persévération dans l'acte et dans la décision amène une adaptation des opinions qui se mettent alors en conformité afin d'éviter la dissonance cognitive
- ➤ Plus l'acte posé est non conforme à mes idées, plus ces idées vont changer et déboucher sur de fortes convictions nouvelles
- Plus faibles sont les justifications externes pour expliquer l'acte posé (récompense, punition), plus fort sera l'engagement interne destiné à justifier le comportement. Une forte récompense n'amène ainsi qu'un faible engagement
- Sorti du contexte manipulateur, on débouche sur l'intérêt de : motiver, respecter la liberté de l'autre, permettre qu'il accède par lui-même aux conclusions. Paradoxalement ces conditions sont les plus "efficaces" pour un changement véritable de l'autre.



## LES VALEURS

**1.** Au sommet de la hiérarchie de ce qui nous fait agir se trouvent les Valeurs. Ce sont les seuls motifs qui nous conduiraient presque à mourir s'il le fallait. Celui qui contrôle ce niveau maîtrise les autres (gourous, chefs spirituels, chefs de guerre, etc.)

Mais heureusement c'est aussi le secteur que nous protégeons assez bien, en temps habituel.

Les valeurs induisent des critères d'évaluations (ceci est bien, ceci est mal) qui eux-mêmes conduisent à mettre en exergue certains faits et à établir ainsi un filtre perceptif.

Par conséquent dans la relation à l'autre, il sera important de comprendre sur quels faits il se base lorsqu'il donne telle opinion, afin d'en déduire les critères qui sont les siens et éventuellement les valeurs à respecter qui se situent derrière ces critères. « A quoi tu vois ça ? Comment tu vois ça ? » seront des questions toujours pertinentes et dont les réponses seront parfois surprenantes.

« Je trouve que tu ne t'occupes pas assez de la famille ! » « Oui ? A quoi tu vois ça ? » Voilà un bon démarrage pour une discussion utile. Efforcez-vous le plus longtemps possible de comprendre le vécu de l'interlocuteur à travers les faits qu'il a triés et interprétés.

**2.** Mais nos Valeurs ne sont que très relativement les nôtres durant notre première partie de vie. Elles sont liées, en effet, à l'Idéal du Moi. Cette partie de notre psychisme est dépositaire des Idéaux qui nous animent. C'est l'échelle de référence en fonction de laquelle le Surmoi (sorte de juge interne) va estimer si le Moi se comporte correctement et s'oriente dans le bons sens.

Or ces deux instances, le Moi et l'Idéal du Moi, se sont toutes deux constituées à partir de l'environnement dans lequel nous avons baigné durant notre enfance. Ainsi le Moi est-il construit principalement autour d'identifications (au père, à la mère, etc) ; et l'Idéal du Moi a récolté les valeurs familiales et celle de l'environnement important (grands-parents, école). En résumé, les deux parties constitutives de notre identité première sont totalement imprégnées des qualités, défauts, jugements, principes, etc, de notre famille d'origine.

Par conséquent, durant tout un premier temps de vie le personnage que nous sommes, et les repères idéaux sur lesquels il se fonde, n'a que peu à voir avec notre être véritable. Toutefois il se révèle nécessaire, car il construit

ainsi une sorte de coque, à l'intérieur de laquelle le noyau de notre être peut se développer en sûreté.

Reste qu'à un moment donné la coque, comme pour un marron, un abricot, ou une noisette, doit se fracturer pour qu'émerge le noyau qui donnera un arbre. La coque ne pourra jamais être à l'origine de l'arbre ; notre "personnage" ne pourra jamais nous apporter le sentiment d'une vie réalisée, conforme à notre axe de vie.

Aussi y a-t-il nécessité du passage par une grande crise des valeurs, celles du personnage, fortement marqué par le regard de l'autre, pour déboucher sur l'émergence du noyau de notre essence... si fragile et si craintif lorsqu'il commence juste à prendre racine. A cette lumière la crise dite de mi-vie (qui peut se situer à des âges très divers, mais qui généralement tourne autour des 40 ans) est indispensable, souhaitable, créatrice. Lorsqu'elle débouche sur des choix identiques aux précédents et sur un renforcement du personnage, une nouvelle crise arrive généralement, dix ans plus tard, bien plus forte.

Bref durant tout un temps nos Valeurs sont moins personnelles que nous ne le croyons et sont donc assez malléables (parce que peu enracinées).

L'Idéal du Moi est influencé particulièrement dans les situations groupales. Le groupe, avec sa contagion émotionnelle induit un dépôt de chaque Idéal du Moi individuel sur le leader du groupe. Celui-ci représente la tête du corps groupal imaginaire créé par la porosité des frontières de chacun. Un groupe est une entité qui dépasse la somme de ses individus.

Or le vécu groupal commence dès qu'il y a deux personnes en interaction étroite (les amoureux ; l'hypnotiseur et l'hypnotisé ; le médecin et son patient, etc). Si le groupe est large, les liens entre les participants n'ont pas besoin d'être forts pour que l'effet existe. Donc de deux jusqu'à la foule nous sommes baignés dans de nombreuses situations où nos idéaux peuvent subir l'ascendant de l'Autre. D'où l'importance dans un couple de l'influence mutuelle et du partage des Valeurs communes qu'elle induit. Là se solidifie une adhérence puissante, plus importante généralement que nous ne le croyons. Les déstabilisations fortes qui suivent un divorce le montrent a posteriori.

**3.** Les Valeurs sont d'autant plus farouchement soutenues que leur validité est incertaine. Exemple-type : les guerres de religion. Qu'y a-t-il de plus incertain que la définition de Dieu ? Par conséquent, dans les domaines où la réalité ne peut être ni prouvée ni perçue on trouvera les convictions les plus fanatiques.

Il s'agit de s'assurer de la validité de ses repères et croyances en amenant les autres à affirmer que celles-ci sont bien véridiques. Trouver dans le regard de l'Autre, fût-ce par l'extorsion la plus violente, ce qu'on n'est pas très sûr de pouvoir découvrir en soi. Dans cette ligne, on peut dire que le fanatisme et l'intégrisme démontrent l'incertitude de ces gens quant aux Valeurs qu'ils tiennent à imposer... !

Prenons l'exemple des terroristes islamistes actuels. Que voit-on ? Ils font partie d'un groupe de référence auquel ils sont fortement liés ; ils possèdent un leader (le mollah) et un lieu pour se retrouver avec lui ; ils ont un ennemi clairement désigné (tout le mauvais est à l'extérieur, quel soulagement ! Registre paranoïaque du clivage du mauvais et du bon). Les récompenses à venir sont invérifiables et d'autant plus investies afin de leur donner une validité (les dizaines de vierges qui les attendent après leur mort). En observant ces diverses conditions on voit d'ailleurs que plusieurs éléments se retrouvent dans toute Armée en guerre :

- des hommes jeunes aux Valeurs influençables,
- un groupe de référence, un leader,
- un ennemi clairement désigné,
- un idéal espéré après la mort (devenir un héros).

En conclusion, c'est le recours aux Valeurs et l'influence de celles-ci qui peut conduire à être obéi même pour des ordres tels que « Va te tuer et tuer les autres » (cf. les suicides collectifs de sectes). N'importe quelle autre forme de pression ou d'influence échouerait à se faire obéir dans des domaines aussi cruciaux que la vie et la mort.

## RESUME

- ► Durant une première partie de vie nos valeurs sont héritées de notre environnement et restent influençables. Cette étape est nécessaire, car la

coque du "personnage" doit se former afin que le noyau de la "personne" puisse grandir dans son abri

- Une crise de valeurs est indispensable pour qu'advienne le noyau de notre vie, que s'enracine notre essence, et que se dessine notre axe de vie spécifique
- Les Valeurs sont le niveau le plus élevé d'influence. Un couple se solidifie grâce à la constitution de valeurs communes : au delà de la communication conflictuelle, c'est là que se trouve l'enjeu principal



## CONSEILS DE SURVIE

### Préambule

Mais alors pourquoi, dans cette panoplie, utilise-t-on avec nos proches le mode le plus ridiculement inefficace : crier, pester, mettre le nez de l'autre dans son négatif, culpabiliser, désigner négativement, insister sur ce qui "ne doit pas être fait", renforcer la pression face à la résistance de l'autre, menacer, surveiller, punir... Les conséquences de ces comportements sont exactement à l'inverse du but attendu: renforcement de la résistance, accentuation du négatif, faible adhésion de la personne aux actes qu'on exige d'elle, etc. Pourquoi faisons-nous ainsi ?

Parce qu'en nous, comme il a été indiqué dès le premier chapitre, l'infantile est tellement présent. Quel que soit notre âge, l'Enfant en nous exige que l'environnement soit à sa disposition et conforme à ses attentes.

1. Parce qu'en nous, comme il a été indiqué dès le premier chapitre, l'infantile est tellement présent. Quel que soit notre âge, l'Enfant en nous exige que l'environnement soit à sa disposition et conforme à ses attentes.
2. Ajoutez à ceci l'adhérence à nos habitudes comportementales, même si elles sont totalement nuisibles (viscosité psychique).
3. Et c'est plus particulièrement avec nos proches que nous pouvons laisser se montrer nos désirs et refus d'enfant.

Que faire face à cela ? Il s'agit de développer un Adulte interne suffisamment fort et lucide pour contrôler l'Enfant dans son avidité à faire de l'autre un objet à modeler.

On voit qu'il s'agit là d'une tâche autrement plus profonde qu'un simple volet communicationnel. Si ce dernier est indispensable, il n'est rien cependant sans l'évolution interne de chacun vers une maturité véritable et pour laquelle nous n'avons pas trop d'une vie... ou d'une demi-vie.

## Conseils

Face à chaque argument trouvez un contre-argument fort, auquel vous puissiez adhérer. Il est en effet nécessaire que vous puissiez d'abord vous convaincre vous-même.

Puis écrivez les Valeurs fortes qui justifient d'adopter une nouvelle attitude.

Exemples :

- Autonomie (permettre que chacun de vous ait son autonomie),
- Liberté (que cette valeur trouve sa place relationnellement),
- Respect, Amour mutuel, ambiance familiale d'amour ... etc. ...

Acceptez de laisser ainsi une marge de liberté. N'hésitez pas à prendre le risque de cette phrase magique : "Ne le fais que si tu te sens d'accord".

Et si l'autre change visiblement, n'allez pas l'effrayer en lui faisant remarquer qu'il évolue bien ou en voulant le récompenser ostensiblement...

Rappelez vous l'histoire de la capture des petits singes. On met du riz dans une noix de coco percée d'un trou, et on attache cette noix de coco à un tronc d'arbre. Le singe réussit à glisser sa main par le trou mais, une fois

celle-ci pleine de riz, il ne peut ressortir son poing fermé. Il a beau tirer de toutes ses forces, pas moyen. On peut alors aisément le capturer, car il n'a pas l'idée de lâcher prise sur ce qu'il a trouvé, seul choix possible pour s'enfuir.

"Escalade de l'engagement" dans la première décision, "solution" qui crée le problème. La créativité libératrice passe généralement par une attitude qui va à l'inverse de ce que nous faisons habituellement. Tentez le coup : durant une semaine, faites exactement l'inverse de ce qui vous semble normalement la solution de bon sens... et observez ce que ça donne.

Il arrive souvent en retard, avec de vagues raisons, et vous l'attendez furieuse ? Appliquez-vous, quelques soirs imprévisibles, à arriver plus tard que lui, confuse et un peu embrouillée dans vos explications. Vous verrez qu'il comprend infiniment plus vite, de cette façon, ce que vous vous tuez d'habitude à lui expliquer. Mais surtout ne vendez pas la mèche, ça gâcherait tout...

De toute façon, cette manière de procéder doit être réservée aux comportements chroniques, indécrottables, et véritablement trop lourds à supporter.

Rappelons cependant, pour finir, que le contexte à établir pour que tout ceci soit mobilisateur et fertile reste un fond relationnel basé sur :

\* Affection manifestée  
l'être

\* Valorisation de tout ce qui peut

\* Pas de pression forte

\* Partage de vos valeurs

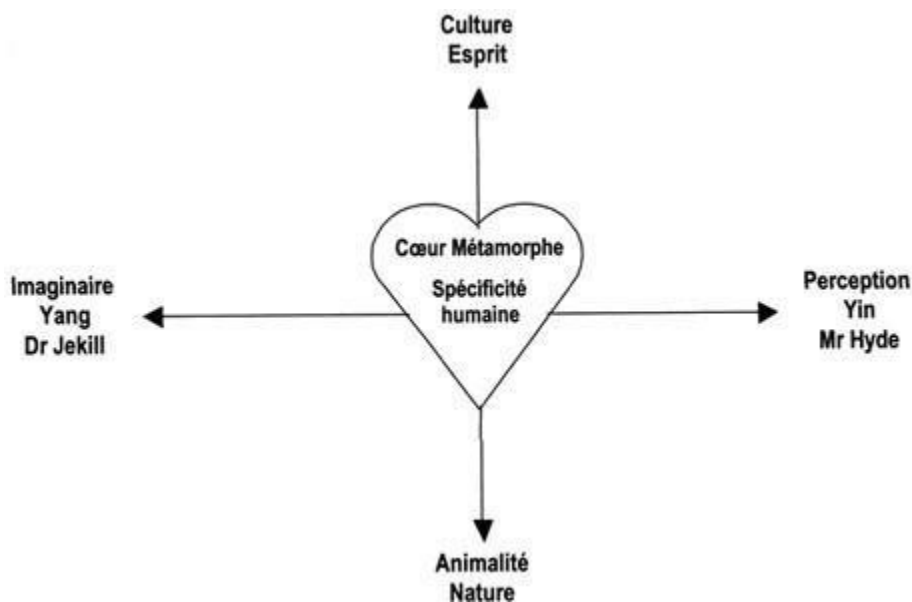
**En conclusion** de ce chapitre un constat s'impose, à la lumière de tout ce qui vient d'être dit (Actes et Opinions) : ce Manuel vous sera plus utile si vous pratiquez les exercices et conseils, que si vous êtes simplement intéressé ou même convaincu par sa lecture ! Vos expériences, et les ressentis personnels qu'elles amèneront, auront beaucoup plus de poids, et vous permettront de bâtir votre propre opinion. Celle-ci sera alors plus intégrée qu'un texte bien compris



## Ch 8. Le Coeur Métamorphe

### L'ETRE HUMAIN CRUCIFIE

Au delà du christianisme, dans maintes cultures, le symbole de la croix représente une image forte. En effet, l'être humain se trouve cloué sur le chevalet des opposés, dont les plus visibles sont, sur l'axe vertical : Animalité – Esprit, et sur l'axe horizontal : les contraires psychiques et relationnels dans lesquels nous baignons.



Deux écueils nous attendent :

- 1) nous accrocher à un seul pôle** de chacun des axes afin de ne pas nous sentir écartelé. Le prix payé est une profonde dénaturation de notre richesse humaine. Le schéma ci-dessus nous montre, par exemple, qu'une religion de "pur esprit", s'efforçant de repousser le corps, signifie une limitation mutilante. Et qu'à l'inverse, un matérialisme exclusif représente un égal déficit d'humanité.

De même, ne reconnaître en soi que le bon Docteur Jekyll conduit à des comportements névrotiques ou à de brusques débordements pulsionnels. Ou bien, lorsqu'un homme viril veut refuser sa part féminine, il se comporte bientôt comme une caricature machiste et intolérante.

Essayer d'éviter la souffrance, en ne s'installant que sur un pôle, revient à limiter profondément notre être.

- 2) souffrir de l'écartèlement . Voici le risque opposé : se trouver tenaillé entre instincts et aspirations spirituelles (axe vertical), ou bien entre vie intérieure, richesse imaginaire d'un côté, et action sur les contraintes d'une réalité extérieure, rude à nos désirs, de l'autre côté (axe horizontal).

Ce déchirement présente cependant plus d'humanité que la terrible simplification précédente, puisqu'ici les quatre pôles gardent leur place en nous-mêmes. Mais il fait endurer de nombreuses souffrances, comparables au supplice moyenâgeux de l'écartèlement.

Comment accepter cette constante de nos civilisations : à côté de nos réalisations culturelles raffinées et profondes cohabitent les actes les plus odieusement barbares. On aimerait se rassurer en pensant que ce ne sont pas les mêmes hommes qui commettent ces actes. Mais rien de moins sûr ! Les nazis pouvaient torturer, tout en appréciant Beethoven, et en disposant d'une exquise sensibilité avec leurs familles. Je me souviens aussi de cette patiente affligée d'un père distingué, raffiné, cultivé, respecté par toute la communauté, qui la violait et la violentait de la façon la plus barbare qui soit.

Nous savons que, dans nos groupes humains, toute personne en position de faiblesse (enfants, vieillards, handicapés, ou parfois femmes) trouvera des gens prêts à l'exploiter et à abuser d'elle sans vergogne, jusqu'au point de lui prélever lentement sang et organes pour les revendre, après l'avoir prostituée pendant que cela demeurerait possible. Et dans le même temps des bénévoles de toutes origines se montreront capables d'extraordinaires sacrifices pour aider les plus démunis. L'Abbé PIERRE et Marc DUTROUX habitent la même Europe et la même époque.

Notre vie sociale présente ainsi un tableau extraordinairement contrasté où le pire et le meilleur coexistent. N'en souligner qu'un aspect (comme le font les journaux télévisés, généralement spécialisés dans le plus choquant) ne donne en rien une information pertinente.

Reste que la conscience de ces violentes oppositions qui traversent nos mondes, intérieur et extérieur, peut nous faire souffrir jusqu'au point de nous désorienter : comment nous situer ? Quelle attitude adopter ? Vers quoi vont les humains ? L'homme est-il définitivement un loup pour l'homme ? Tout ceci a-t-il un sens ?

Je pense que la réponse se trouve dans cette zone entourant l'intersection des deux branches de notre croix : là se situe l'espace de créativité qui va faire notre richesse humaine. Accepter les quatre pôles de notre croix, et en faire la synthèse créative, me paraît spécifier à la fois l'être humain complet et le sens de notre existence. **Nous devons assumer notre fonction de "transformateurs créatifs" afin de devenir des dieux-animaux et des rêveurs-bâisseurs.** Le centre même de notre spécificité humaine réside ainsi dans ce que j'ai appelé le "cœur métamorphe".

Voyons quelques unes de ces oppositions, challenge de notre parcours de vie.

## **NATURE - CULTURE**

Dans le lieu crucial du couple et de la sexualité les enjeux vont être les plus intenses et les plus flagrants. Comment réussissons-nous à concilier nos instincts et notre pur amour ?

### **1. la bulle intime de l'animal**

L'animal sauvage possède une distance "intime" spécifique. Lorsqu'un inconnu pénètre dans cette zone, l'une des deux réactions automatiques se déclenche : fuir ou agresser (faire le mort est assimilé à la fuite). Dans ces conditions, comment consentir au rapprochement sexuel avec un partenaire étranger, riche d'ADN inconnu? Grâce au rituel de la parade qui, dans la grande majorité des espèces, demeure indispensable pour que le mâle soit accepté. Même une femelle en chaleur ne se laissera pas approcher sans le minimum requis. Le mâle doit progressivement susciter chez elle les mécanismes d'inhibition de l'agressivité, en montrant qu'il respecte les signaux d'autorisation, et en cherchant à séduire par le cérémonial requis, les beaux atours, et les combats contre les autres prétendants.

Lorsque l'animal humain se trouve placé dans une situation inquiétante et frustrante (particulièrement lorsqu'il subit l'emprise d'un autre) en étant privé de ces deux possibilités, fuite ou agressivité, il tombe malade. Le film d'Alain RESNAIS "Mon Oncle d'Amérique" avec Gérard DEPARDEU, illustre la survenue de somatisations dans ces conditions (thèses de Henri LABORIT).

De même citons l'étude suivante. Décor : une île océanique, lieu paradisiaque où vivent des cerfs et des biches, sans aucun prédateur. L'observation régulière montre que les animaux grandissent, deviennent de plus en plus beaux, le poil luisant et le poitrail impressionnant. La colonie se développe et chaque individu prend une taille plus importante que celle habituellement reconnue à l'espèce. Tout va pour le mieux dans le meilleur des mondes jusqu'au jour où ils se mettent à mourir par dizaines. Les autopsies détectent alors qu'en réaction au stress, dû à la surpopulation et à la diminution de leur espace, leurs glandes, surrénales en particulier, étaient sollicitées à plein régime (d'où leur belle taille) jusqu'au point de rupture. La superbe progression s'est terminée en chute brutale. Ne pas pouvoir évoluer dans un espace sûr et suffisant se révèle hautement dommageable.

On retrouve incontestablement chez l'animal humain la nécessité d'un apprivoisement progressif, et de rituels de séduction permettant l'approche de la zone intime. Ces codes, étudiés par les sociologues, apparaissent beaucoup plus précis et prévisibles, dans une culture donnée, que nous ne le croyons.

Sans ces conditions l'approche de l'autre dans notre bulle privée va susciter fuite ou agressivité. Même lorsque nous voilà serrés dans un ascenseur avec des inconnus nous assurons un minimum de fuite grâce à notre regard qui s'échappe en évitant tout "contact".

Est-il un peu simpliste d'appliquer ceci à la vie du couple ? Cela nous conduirait, par exemple, à l'idée que, à moins de rester constamment corps à corps, l'éloignement dû à la vie quotidienne requiert ensuite des rituels d'approche et d'apprivoisement permettant de se retrouver dans la zone intime mutuelle sans susciter dérobade ou combativité.

D'ailleurs, lorsqu'il n'y a plus d'amour, la présence de l'autre met en jeu les comportements naturels de protection de l'espace : irritabilité, colère, agressivité.



## **la bulle intime humaine**

On doit au sociologue américain Edward HALL des observations extrêmement riches sur la façon dont les diverses cultures impriment en nous une utilisation particulière de l'espace et du temps. Cette science s'appelle la proxémie et montre combien de malentendus tiennent au décodage que chacun établit à travers ses propres filtres inconscients. Nous y reviendrons ; retenons simplement un de ses constats : il existe une sorte de frontière délimitant un espace qui entoure notre corps, enveloppe invisible située à une cinquantaine de centimètres des limites de notre peau. Toute personne qui pénètre dans cette zone a besoin d'un passeport. Celui-ci peut être professionnel (kinésithérapeute, médecin) ou affectif (amour, famille, amitié). Toucher notre corps entraîne un impact sur notre âme même, comme l'ont montré l'haptonomie de Franz WELDMAN, ou les recherches de R. SPITZ sur l'hospitalisme. Même les expériences de H.HARLOW sur le développement des primates (singes) ont prouvé de façon décisive que le contact physique était un élément essentiel pour l'atteinte d'une bonne santé somatique et psychologique.

Résumons toutes ces études en quelques mots : notre peau a un rôle capital ; le toucher va profond en nous-même, nous est indispensable, au moins durant les premiers temps de la vie ; ces contacts physiques représentent une "nourriture" au même titre que nos aliments quotidiens.

Ainsi, être touché sexuellement par l'autre crée un lien intime particulièrement comblant, mais aussi spécialement menaçant. Notre identité s'est structurée autour de l'alliance que nous avons pu établir avec notre corps : s'identifier à notre corps, y résider en toute quiétude donne une sécurité permettant les expériences intimes (sans trop craindre la menace identitaire). Et cela découle d'un bon lien initial avec une image maternelle primaire. Pouvoir investir nos sensations corporelles (sexe, nourriture, douleurs, etc) de façon telle que notre corps nous apparaisse comme un ami bienveillant plutôt qu'un ennemi à combattre ou un animal à tenir étroitement en laisse, passe par l'expérience initiale transmise par la Mère, ou le parent maternant, au bébé puis à l'enfant. Il y a un rapport déterminant entre un "bon investissement de notre corps" et de "bonnes relations avec l'image maternelle primaire". Un déficit de "bon parent" engendre généralement, plus tard, des difficultés dans la prise en compte par l'adulte de ses besoins et sensations corporelles, d'où les troubles de type anorexie, boulimie, hypocondrie, dyspareunie, déréalisation, etc.

Pourquoi le rapport sexuel réussi provoque-t-il une menace identitaire, qu'on doit d'abord maîtriser ? Parce que l'excitation pulsionnelle, ainsi que

l'entrelacement des corps, occasionne une certaine perte des limites corporelles ; la peau devient poreuse ; on ne sait plus qui est qui. Cette bienheureuse fusion qui nous délivre enfin du carcan identitaire peut aussi entraîner la peur, chez les personnes qui ne sont pas très sûres de leurs propres bases. Elles se limiteront alors à une excitation superficielle, suffisante parfois, mais bien peu comblante pour finir.

Vivre la relation sexuelle amoureuse suppose d'accepter cette prise de risque, cette entrée dans la vulnérabilité. La femme connaît spécialement ceci, puisqu'elle accueille à l'intérieur même de son corps et s'expose donc à un engagement plus total (lorsqu'elle accepte d'entrer vraiment dans la situation). Mais l'homme, du moins lorsqu'il sent son amour, abandonne aussi sa cuirasse, et se révèle alors hypersensible aux moindres remarques négatives ou critiques : la plus petite d'entre elles peut devenir une flèche qui le pénètre jusqu'aux tréfonds.

Notons au passage que l'engagement intense dans le OUI mutuel se manifeste d'autant plus aisément que le NON a droit de cité entre les partenaires. Si je sais que je peux poser une barrière et que celle-ci sera respectée, je suis en mesure d'ouvrir pour de bon et non pas d'une façon mélangée (comme lorsque je dis "oui", tout en ayant encore une partie de moi qui pense "non").

Concluons sur le fait qu'au cœur de l'intime nous avons à trouver une cohabitation entre ce qui reste le plus instinctuellement animal et ce qui touche au plus haut de notre identité humaine.



## **le sexe polygame**

Là encore l'étude de la Nature nous donne à réfléchir. Les chercheurs ont montré que la polygamie chez les animaux se repérait aisément : les espèces polygames présentent un dimorphisme sexuel. C'est à dire qu'on voit nettement la différence entre la femelle et le mâle. Ce dernier, du fait de la compétition entre mâles, est généralement plus grand, plus lourd, exhibant des couleurs plus vives. Les espèces monogames, au contraire, manifestent un monomorphisme comportant peu de différences entre le mâle et la femelle ; tous deux semblent vraiment identiques, avec un aspect terne et peu coloré.

Ce critère signale que l'espèce humaine, présentant un net dimorphisme sexuel, est porteuse d'une nature polygame. La différence de poids et de taille des hommes par rapport aux femmes s'origine dans cette caractéristique. Rien d'étonnant, au demeurant, puisque le monde animal se révèle très largement polygame ; ainsi que beaucoup de sociétés "primitives". Citons, à ce propos, une étude anthropologique de G.P. MURDOCK en 1957 : sur 557 sociétés étudiées (dont beaucoup ont disparu depuis) 25% étaient monogames contre 75 % polygames. Il semble bien que la monogamie stricte soit une tentative culturelle relativement récente. Dans le dilemme Nature – Culture nous trouvons là une crucifixion marquée. Si l'on y ajoute la gageure de maintenir un mariage basé sur un fondement affectif plutôt que social ou financier, on comprend que la tentative constitue un défi délicat. L'augmentation permanente du taux de divorces est d'ailleurs là pour l'attester. Mais elle montre, a contrario, le désir des couples d'atteindre une relation forte et passionnée et de la maintenir le plus longtemps possible « ou sinon autant se séparer ».

Terminons sur le fait que la fidélité sexuelle, acquis culturel, est indispensable au sentiment d'amour. Même les couples échangistes disposent d'une définition de la "fidélité" mutuelle, leur garantissant que le conjoint garde ce lien unique, privilégié, intouchable, au cœur de ses ébats avec d'autres partenaires.

## RESUME

- L'être humain, crucifié par ses tendances opposées, a pour tâche de développer en lui une zone créative qui fera la synthèse de celles-ci. Toute autre démarche conduit à une certaine déshumanisation.
- Parmi les premiers conflits se trouve celui qui paraît opposer Nature et Culture au sein de la relation sexuelle :

Nature : => zone intime suscitant fuite ou agressivité

=> dimorphisme sexuel indiquant que l'espèce humaine est d'origine polygame

Culture : => maintenir un lien d'amour garantissant l'approche mutuelle

=> établir une fidélité affective et sexuelle propice au développement de chacun



## SEXE - TENDRESSE

### Différences

Les hommes et les femmes s'approchent de l'excitation sexuelle d'une façon très différentes.

- • • **les femmes**

ont besoin d'être détendues afin d'abaisser peu à peu les barrières protectrices qui, nécessairement, les entourent. Il leur faut donc s'approcher, progressivement et dans une ambiance agréable, du moment où elles pourront laisser venir l'excitation sexuelle et accepter le partenaire. Un bain chaud, un environnement agréable et parfumé, l'absence de tâches à faire, le feu de bois, la musique, le champagne... voilà autant de conditions propices à cette détente nécessaire qui permettra l'acceptation du toucher et la pénétration dans une zone intime.

- • • **les hommes**

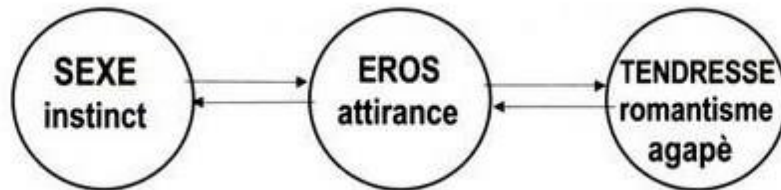
à l'opposé, se sent tendu, excité, fébrile. Il ne demande pas un long temps d'apaisement, bien au contraire. C'est seulement après l'orgasme qu'il connaîtra la détente, mais certainement pas avant. Il a hâte de toucher au but.

Comment diable ces deux vont-ils donc pouvoir synchroniser des rythmes totalement divergents ? En passant par une zone intermédiaire leur permettant de se rejoindre.

### Les trois Forces



Entre les deux pôles opposés, le Sexe brut et la Tendresse romantique, se trouve au centre un lieu de passage et synthèse : l'attraction érotique.



En fait chacun de ces trois pôles recèle une énergie. Mais ces forces présentent une tonalité différente. Là encore, rester dans une seule perspective est bien débilitant : le pur amour platonique n'apparaît pas plus nourrissant que la lecture d'un menu, cependant que le sexe sans amour, se révèle d'une tristesse et d'une platitude peu enthousiasmante.

L'homme est généralement concerné par le côté sexe et la femme par l'aspect romantisme.

Par conséquent chacun des deux doit s'engager vers l'autre en investissant l'espace central, celui de l'attraction érotique.

### **L'attraction érotique**

Chaque partenaire est appelé à effectuer un mouvement en direction du pôle où se situe l'autre. Ce faisant tous deux traverseront la zone intermédiaire de l'Eros.

L'homme devra s'investir dans tout ce qui peut contribuer à créer une atmosphère propice à la détente. Décharger sa femme de telle tâche ménagère astreignante constitue ainsi un acte "érotique" puisqu'il contribue à montrer à la conjointe qu'on tient compte de ses préoccupations, et puisqu'il favorise la possibilité qu'elle se relaxe. Les séducteurs, comme les romanciers de littérature de gare savent susciter le sentiment d'être romantiquement désirée. Que prennent-ils en compte ? Les éléments qui permettent de retrouver beauté et apaisement ; poétiser la vie, faire quelque chose qui montre à la partenaire à quel point nous pensons à elle et combien elle est importante à notre cœur. En ce sens des petits cadeaux fréquents provoquent plus d'effet qu'un gros cadeau exceptionnel.

Pour un homme, il reste très difficile de comprendre que poser des actes inhabituels ou soulageants (faire la vaisselle, ramener un bouquet de fleurs, réparer tout de suite quelque chose qui dysfonctionne) puisse contribuer à la

survenue d'une relation sexuelle. Le schéma des trois forces lui montrera que, ce faisant, il parcourt un chemin en direction de l'attraction érotique et favorise alors le mouvement symétrique chez sa partenaire.

La femme a une tâche plus simple, étant donné le fonctionnement masculin. Par amour, il lui faut s'engager vers ce qui stimulera son partenaire : attitudes, vêtements qui laissent voir une partie de sa plastique, sous-vêtements évocateurs d'érotisme (variables suivant le partenaire) ont plus d'effet que de longues discussions romantiques.

Les hommes donnent une prévalence au regard (voir, c'est déjà toucher de loin) cependant que les femmes sont sensibles à la voix et à ses intonations (plus susceptible de laisser place au rêve). Or les femmes craignent d'être vues "pas assez belles", avec tel pli ou tel bourrelet. Il leur faut savoir, en fait, que plus le désir monte, plus leur corps quelle que soit sa conformation apparaît superbe aux yeux du partenaire amoureux. Dans ces moments-là toute crainte ou pudeur peut être abandonnée sans problème : il n'y aura ni mépris ni rejet, mais au contraire un regard plein de gratitude... agréable et libérateur si la femme accepte de le reconnaître. Elle peut accueillir les compliments et savoir qu'ils sont vrais et ressentis, sans se comparer aux modèles des magazines.

Donc chacun des deux, poussés par la force qui le mobilise (Sexe ou Agapè) va prendre le risque de s'engager dans cet espace de l'attraction érotique, qui servira de zone-sas, de rituel de "parade", et qui permettra de passer d'une identité séparée à un vécu de fusion duelle.

Toutefois certains peuvent craindre de s'aventurer dans cette expérience de l'attirance érotique au vu du flou et de l'incertitude qui la caractérise. En effet cette force mélange de nombreux registres et peut s'observer, indépendamment du sexe et du romantisme, dans de nombreuses autres circonstances de la vie. Qu'on pense ainsi à la fascination suscitée par quelques chanteurs ou acteurs, ou par des personnes disposant d'un fort charisme, c'est à dire susceptibles de faire vibrer en nous des cordes émotionnelles ou inconscientes. Il y a là une sorte d'énergie, celle d'Eros, qui nous surprend car nous ne comprenons pas ce qui nous meut et nous émeut alors.

Tant de facteurs nous échappent ici qu'on a pu représenter Cupidon comme un angelot aveugle, dont les flèches partent au gré d'une inspiration non consciente. Qu'est-ce qui suscite donc en nous cette aimantation ?

De nombreux éléments **infra-conscients** aussi variés que :

- l'état hormonal. Exemple : on fait passer un test à des personnes en leur montrant des planches porteuses de nombreux points de couleur. Sur certaines, une partie des points colorés peut faire apparaître des formes représentant de la nourriture (fruits, poulet). Lorsque les sujets n'ont pas faim, ils ne voient que des points colorés entremêlés et sans forme; lorsque leur appétit est bien présent, ils aperçoivent sans difficulté des formes significatives qu'ils n'avaient pas vues auparavant. Notre état intérieur détermine la perception de certains éléments extérieurs. A noter ce que les études du fonctionnement du cerveau ont révélé récemment : le désir masculin envers une femme met en jeu des zones en rapport avec l'appétit. Le poétique « j'ai faim de toi » serait en somme une expression à prendre au pied de la lettre.
- les aspects partiels qui répondent inconsciemment à nos fantasmes. Une forme de mâchoire, une certaine nuque, tel trait de caractère, évoquent en nous, sans que nous le percevions consciemment, les scénarios liés à notre désir.
- la perception inconsciente de l'état intérieur de l'autre et des enjeux relationnels. Un homme ou une femme libres et désireux de trouver un partenaire sont immédiatement sentis comme tels, même si nous ne les connaissons pas et même si nous ne formalisons pas clairement à notre conscience cette appréciation.
- le jeu des odeurs. On a pu dire que le ballet de la séduction mutuelle était essentiellement une question de phéromones et par conséquent de messages olfactifs réciproques. Il est vrai, là aussi, qu'à un niveau infra-conscient beaucoup de choses se déroulent au profond de notre corps et de notre personnalité. Citons l'observation montrant la tendance des jeunes filles coexistant en internat à synchroniser leurs périodes de règles... évidemment sans l'avoir choisi consciemment... menées par leur odorat.
- des attentes inconscientes en rapport avec le trauma dont nous sommes porteurs. Chacun trouve un charme irrésistible à un certain type de pathologie. Il s'agit là d'une constante si nette que les psychologues cliniciens expérimentés savent parfois poser un diagnostic précis dès la minute où ils ressentent en eux un genre particulier d'attirance, repérée auparavant dans leur propre analyse personnelle.

- la séduction que suscite en nous les personnes susceptibles de reproduire la situation traumatique de notre enfance, comme cela a déjà été expliqué. Le partenaire au profil "traumatique" va susciter nos émois, même si nous ne savons encore rien de ce qu'il est : notre inconscient a perçu en quelques minutes l'état des lieux.
- et peut-être y a-t-il encore bien d'autres éléments infra-conscients qui animent ainsi à notre insu cette impulsion vers l'autre. Pensons aux tenants de la ré-incarnation persuadés que nous retrouvons de vies en vies les partenaires aimés ou haïs précédemment. Même s'il ne s'agit que d'un mythe, il peut illustrer le sentiment d'étrangeté qui nous saisit devant certaines affinités spontanées avec telle personne.

Concluons simplement sur le fait que les deux pôles opposés, sexe / agapè, sont simples et prévisibles, alors que le pôle central nous plonge au contraire dans un vécu traversé de lignes inconscientes où il nous faut renoncer à tout repère sûr.

## RESUME

- Le désir surgit pour les femmes dans un contexte de détente (ce qui peut donc demander du temps) alors qu'il émerge au contraire chez les hommes sous forme de tension, et d'urgence. Comment concilier ces opposés ?
- Suivant le schéma des trois forces Sexe – Eros – Tendresse, chacun des deux sexes peut alors rejoindre l'autre en prenant le chemin vers l'expérience d'Eros
- Cette expérience est plus "risquée" car elle amène à supporter une certaine dose de non-savoir sur ce qui nous meut et nous émeut, ainsi que sur ce qui agite l'autre.



Voyons quelques autres dyades contradictoires qui constituent notre croix.

## **PULSIONS PARTIELLES / OBJET TOTAL**

FREUD décrivait l'enfant comme un "pervers polymorphe". Il voulait signaler ainsi les diverses tendances sexuelles qui agitent l'enfance et qu'on retrouve dans la sexualité génitale adulte. Même si cette définition peut être contestable, l'observation reste pertinente. Pulsions orales : désir de dévorer le partenaire ou bien notre bébé tant aimé ; manger de baisers fébriles, possédé par cette sorte de faim d'amour qui nous prend au ventre. Pulsions anales, pulsions d'emprise : désir de dominer l'autre, le posséder, le serrer dans les bras jusqu'à l'étouffer, etc. Et d'autres pulsions : penchant à voir jusque dans les replis les plus intimes, envie de s'exhiber, etc. Tous ces désirs "partiels" sont des énergies puissantes mais elles ne représentent qu'une part de notre sexualité. Elles doivent passer sous le primat du génital et de l'amour afin de venir nourrir celui-ci comme les diverses rivières se déversent dans un fleuve. Si ce n'est pas le cas, nous aurons affaire au tableau d'une sexualité obsessionnelle, centrée sur une seule partie de l'expérience sexuelle, ne faisant du partenaire qu'un objet partiel. La personne semble soumise à une sorte de drogue, attendant fébrilement de retrouver cet aspect privilégié, faisant de l'Autre l'objet de son besoin.

Voici un patient voyeur. Il lui faut voir des couples en train de faire l'amour, voir son propre sexe en train de pénétrer le sexe féminin, voir des films, des photos, toujours semblables malgré leur apparente diversité. Il ne se sent pas heureux mais mené par une force quasi "démoniaque" en lui, le conduisant à prendre des risques, monter sur les toits la nuit pour tâcher d'apercevoir un couple, etc. En fait il cherche inconsciemment à rectifier des expériences de son enfance où, durant une courte période, il a été confronté à ses parents en train de faire l'amour sans retenue pendant que lui-même couchait dans leur propre lit, faisant semblant de dormir.

Concluons : partagés entre l'énergie des pulsions partielles et la joie d'une reliance totale dans un amour partagé nous avons à faire la synthèse heureuse entre ces pôles.

## **AGRESSIVITE / SEXUALITE**

Ce sont nos deux grands moteurs instinctuels, même s'ils ne forment pas, à eux seuls, la machine complète. Disons que l'un favorise l'union, cependant que l'autre peut contribuer à la désunion.

Or la seule solution viable consiste à accepter le lot des deux pulsions dont nous avons été dotés. En effet écraser l'agressivité diminue la sexualité ; mais freiner la sexualité peut conduire à surenchérir dans l'agressivité. Un homme trop gentil pourra avoir parallèlement une difficulté à s'affirmer sexuellement et ressentir l'impression d'une vie terne, peu colorée, ennuyeuse. Il nous faut lier ces deux pulsions opposées et réussir à ne pas laisser la violence se libérer, contre soi ou autrui, laissant parfois en contrepartie une sexualité dévitalisée.

### **FEMINITE / MASCULINITE**

La seule chose qui nous permette de comprendre notre semblable, de pouvoir nous identifier à lui, de ressentir compassion, bienveillance, lien, empathie, c'est de découvrir en nous-même une partie similaire.

Les entreprises de destruction massive ou de génocide commencent toujours par empêcher l'identification à celui qu'on veut tuer. Les nazis montraient des films où les juifs ressemblaient à des rats. Et l'intégration dans les camps avait pour but explicite de les transformer en sous-hommes, ou mieux en non-humains (de simples numéros tatoués), qu'on puisse ensuite traiter comme des bêtes nuisibles ou des choses puantes.

Le contraire de ceci est l'identification. Celle-ci constitue le recours humanisant qui nous empêche de devenir destructeurs, violents, ou indifférents. Par conséquent les hommes ont impérativement besoin de reconnaître en eux-mêmes la partie féminine grâce à laquelle ils pourront comprendre et accepter les femmes. Même nécessité, réciproquement, du côté des femmes, bien entendu.

La fusion sexuelle amoureuse permet de perdre ses repères et de faire grandir le sentiment d'identification réciproque jusqu'au point exaltant d'avoir le sentiment de vivre la plénitude, les deux moitiés d'orange enfin réunies. On comprend que certaines approches spirituelles comme le Tantra, passant par le corps et la sexualité, recherchent activement cette sensation de totalité.

Nous avons donc à réunir en nous les aspects Yin et Yang afin d'atteindre la richesse humaine maximale.

## FANTASME / REALITE

Comment donner la juste place à ces deux opposés ?

Le fantasme, au sens propre du terme, se présente sous la forme d'un scénario imaginaire, d'un film intérieur doté d'énergie, semblant presque avoir sa propre logique car nous ne le modifions qu'assez peu ; tout au plus nous contentons-nous de changer quelques éléments et de broder sur le thème imposé. On peut le différencier de la rêverie compensatoire, dans laquelle nous avons plaisir à réaliser des désirs dans le genre "je gagne un grand prix ; je m'achète un château, etc", et que nous modifions aisément.

Le fantasme, bien que conscient, possède toute une part immergée qui rend compte de sa "solidité" ou de sa répétitivité. De fait, comme le rêve nocturne ou le rêve-éveillé analytique, il décrit en langage symbolique une problématique de l'enfance non résolue. Ainsi cette patiente qui, bien avant de retrouver le souvenir d'une fellation imposée quand elle était jeune enfant, se culpabilisait de ses fantasmes masturbatoires violents et répétitifs dans lesquels elle collait la bouche d'un homme ligoté et lui faisait subir des violences. Elle se trouvait "folle" d'avoir de pareilles idées, d'autant que celles-ci lui procuraient de l'excitation sexuelle. Mais quand elle eût retrouvé son traumatisme et compris que le fantasme tentait de réparer celui-ci, elle vit ce genre de scénario disparaître, pour être remplacé par d'autres, moins inquiétants à ses yeux.

Au fond le fantasme est à traiter comme un rêve nocturne. Il ne faut ni s'en culpabiliser, ni bien sûr croire qu'il exige d'être réalisé ; mais plutôt chercher à le décoder. Lorsque c'est un fantasme sexuel, veillons à ne pas lui laisser prendre la place du partenaire. Tout au plus, de même que les pulsions partielles, peut-il participer à l'excitation initiale avant de passer sous le primat de l'amour avec la personne réelle. Ce fantasme n'est pas forcément à livrer tel quel au partenaire sauf si ce dernier sait, lui aussi, qu'il s'agit là d'une sorte particulière de "rêve" parlant d'une autre scène et d'autres enjeux.

En résumé : accueillir le fantasme sans lui donner tout pouvoir.

Il est capital, pour l'équilibre psychique, de se sentir en sécurité vis à vis du fantasme, grâce à la certitude que la frontière entre le fantasme et la réalité restera solide. Lorsqu'on est certain que le fantasme n'est qu'un fantasme, on peut se permettre d'accueillir et de psychiser (pour en faire quelque chose) les scénarios les plus invraisemblables de violence ou de sexualité. Par contre si l'histoire d'enfance s'est mal passée, laissant croire à l'enfant que son imaginaire a réellement un effet sur la réalité (surtout relationnelle) alors la peur d'être

débordé par les fantasmes se trouve extrêmement présente. Peur de passer à l'acte (réaliser dans le réel le fantasme violent) ou de devenir fou.

La pression sur cette barrière rassurante devient parfois trop forte lorsque la réalité semble se soumettre à nos désirs. Connaître une réussite brutale, ou gagner au Loto, peut se révéler très déstabilisant. On ne compte plus le nombre de stars qui sont devenues déséquilibrées faute d'avoir pu digérer leur réussite. Pourquoi ? Parce que cette illusion d'un fantasme de toute puissance qui se réalise extérieurement déstabilise la sécurité interne : plus moyen de laisser venir, dans un sas de décontamination sûr et reconnu, les pires pensées, apparues là pour formaliser certaines expressions pulsionnelles ou traumatiques, **puisque'on peut croire que les fantasmes vont devenir réalité**. Souhaitez donc de ne pas réussir trop vite dans vos entreprises et vos rêves.

Toutefois des fantasmes sexuels peuvent être partagés et mis en scène par le couple à une condition : qu'ils soient très clairement déterminés comme des **jeux** . Alors le psychisme sait que ce n'est pas "pour de vrai", et que la mise en scène restera délimitée à cet espace et ce temps précis.

## RESUME

De nombreuses oppositions internes requièrent notre travail de synthèse créative :

- les pulsions partielles, pré-génitales, porteuses d'excitation / et la richesse d'une relation avec une personne totale
- les pulsions d'agressivité / face aux pulsions d'amour ; toutes deux nécessaires, et devant trouver une relation équilibrée
- la féminité / et la masculinité. Chaque sexe ne peut comprendre le partenaire qu'à condition de reconnaître en soi la part qui s'identifie à l'autre sexe. Pour l'homme, accueillir sa part féminine ; et vice-versa pour la femme
- le fantasme, utile pour comprendre ce qui demande à être entendu / et la réalité, qui doit clairement rester protégée dans son statut "extérieur"





## LE CŒUR METAMORPHE

Avec D. WINNICOTT (1896 – 1971), le grand pédiatre et psychanalyste anglais, je dirais l'importance de devenir une vraie personne, en accédant à notre créativité, sans laquelle toute existence est vécue sous le signe de la futilité.

Gérer l'écartèlement, sans nous sentir cloués en croix, suppose le développement et l'apprentissage de ce lieu que j'appelle le cœur métamorphe. Je comparerais celui-ci à la chrysalide.

La chenille, réfugiée dans son cocon, subit une transformation totale : elle perd sa structure et sa forme sans savoir ce qu'elle va devenir, ignorant s'il s'agit de sa mort, sans pouvoir imaginer l'avenir fabuleusement différent qui l'attend à l'issue de tout ce processus. Et bien la créativité requiert la même expérience. Etre vraiment créatif suppose de se laisser travailler par quelque chose en nous qui veut peut-être se dire mais qui ne possède pas une forme déterminée au départ. Rester à l'écoute et ne pas vouloir trop vite structurer ou donner un sens ; demeurer dans l'incertain, avec le côté angoissant que cela suppose ; accepter de s'attarder durant un temps suffisant avec du non-intégré, du non-formalisé ; surtout ne pas se précipiter, mais ne pas non plus trop faire durer car alors le moment "opportun" serait dépassé : toutes ces attitudes réclament une sorte d'esprit chasseur ou guerrier pacifique, doté du courage nécessaire. "L'angoisse de la page blanche" se retrouve dans tous les domaines créatifs : les arts, la recherche mystique ou scientifique, la psychanalyse, le jeu (surtout non structuré). Aller au contact de la partie en nous qui échappe au contrôle conscient, celle que nous trouvons "folle" ou "inspiratrice" ; accepter de plonger dans cette zone floue, où les repères habituels n'ont plus cours, s'apparente à vivre une non-intégration de notre psychisme habituel. Cela ressemble à la désintégration de notre personnalité, sans pourtant en être une.

Tout ceci a des liens directs avec ce que WINNICOTT appelle l'espace transitionnel, visible par exemple dans **l'objet transitionnel**. Cet objet est le "doudou" de l'enfant, bout de couverture ou nounours dont il ne veut se séparer à aucun prix et qu'il ne faut ni supprimer ni laver même s'il semble délabré, car cet objet a une fonction psychique précise : assurer la transition entre le dedans et le dehors. Il est à la fois une partie de l'enfant et à la fois quelque chose d'extérieur. Ce statut flou demande à être respecté, et instaure la zone créative où les choses sont paradoxalement quelque chose et autre chose.

Cette capacité du cœur métamorphe spécifie notre humanité dans toute sa richesse. Là, au centre de la croix, fonctionne notre processus transformatif, celui qui nous fait accéder à la totalité de notre expérience et à l'épreuve la plus intégrative : vivre c'est créer, en acceptant de plonger dans notre chrysalide, où se côtoient le mental et le Self le moins structuré. Là nous transformons notre personnage en vraie personne et notre vie douloureuse en une œuvre enthousiasmante.

On voit que l'Eros, qui nous fait vivre une étrange alchimie infra-consciente, est une des modalités de ce cœur métamorphe.

## **RESUME**

- D. WINNICOTT nous a montré la voie dans son œuvre : devenir une personne complète suppose d'accéder à notre créativité
- Celle-ci se caractérise par l'expérience de rester suffisamment en contact, dans la chrysalide de notre "cœur métamorphe", avec ce qui veut se dire au plus profond de nous, issu des zones floues et non intégrées de notre psychisme

## **QUELQUES CONSEILS**

Quelques propositions d'exercices, permettant de s'ouvrir à une créativité simple et spontanée. En pratiquant ces petits jeux, vous développerez progressivement l'accoutumance à votre chrysalide.

## **GRIBOUILLIS**

Matériel : feuilles blanches et stylos ; un cahier protège-documents (avec des feuilles en plastique permettant de glisser vos productions)

Temps : un quart d'heure à une demi-heure

- Prenez une feuille blanche et gribouillez allègrement en tous sens
- Apercevez dans ces lignes entremêlées une ou des formes (animales, humaines, etc) et dégagez-les du gribouillis en repassant grassement leurs contours. Ajoutez, au besoin, tous les éléments qui vont permettre de mettre en évidence un dessin relativement cohérent
- Titrez ce dessin, qui apparaît donc visiblement, surgissant du gribouillis.
- Prenez une autre feuille ; gardez le dessin sous vos yeux. Ecrivez, en tête de cette deuxième feuille, le titre trouvé précédemment.
- Puis sans hésitation, sans chercher à faire des phrases compliquées, écrivez très vite l'histoire dont ce dessin est porteur. Laissez vous aller complètement à votre imaginaire, sans trier, sans censurer. L'histoire coule de votre stylo : cela peut être un conte, une nouvelle fantastique, une information journalistique abracadabrante, n'importe quoi.
- Quand l'histoire est terminée... savourez !
- Plus tard, ou bien dans la foulée, cherchez à comprendre en quoi cette histoire raconte quelque chose de votre enfance. Sentez qu'il ne s'agit pas de souvenirs (en général) mais d'un conte symbolique qui relate un épisode, probablement marquant, des expériences et interrogations qui ont été celles de l'enfant que vous étiez.
- Retrouvez, les yeux fermés, les vécus de cet enfant, en rapport avec le dessin et l'histoire que vous venez d'écrire. Vous avez ainsi accès à un morceau supplémentaire du puzzle de votre aventure.
- Datedez le dessin et l'histoire. Classez les chronologiquement dans votre cahier à vues. Revenez-y de temps à autre ; vous trouverez alors de nouvelles façons dont ces pièces de puzzle s'emboîtent.



## **PORTRAIT CHINOIS**

*Matériel : Aucun*

*Temps : 5 à 10 minutes Lieu : N'importe où*

- Lorsque vous ressentez une émotion, ou que vous avez l'impression que quelque chose se passe sans trop savoir le définir, ou tout simplement pour mieux vous connaître :

- Transposez en images la situation que vous êtes en train de vivre, suivant le principe du "portrait chinois", en commençant par : « si j'étais... qu'est-ce que ce serait ? ». Puis développez la situation à partir de ce postulat de base.
- Exemple : vous rentrez chez vous, le soir, en voiture. « *Si j'étais un animal ?* Je serais un lapin. *Que ressent ce lapin ?* Il a un peu peur du monde extérieur et il a hâte de rentrer dans son terrier tout chaud pour trouver ses petits lapereaux » Ou bien : « ... il a un peu peur du monde extérieur, mais encore plus de rentrer dans son terrier car il ne sait pas s'il va trouver un renard menaçant ou un lapin doudou » etc
- Vous pouvez "broder" un peu sur l'histoire, commenter, faire un dialogue à deux voix. Puis laissez-vous interroger sur le sens de tout ça. Pourquoi un lapin plutôt qu'autre chose ? Pourquoi tel élément ? tel événement ? tel sentiment ? Qu'est-ce que ça veut dire de ce qui se passe en vous et dans vos relations ?

Vous allez sans doute découvrir des aspects qui n'étaient que vaguement présents à votre conscient jusque là !

## **LA DIVINITE BIENVEILLANTE**

Matériel : Aucun

Conditions : Pouvoir de rêvasser tranquillement pendant ¼ h à ½ heure

Les Romains disposaient d'une multitude de divinités perchées sur l'Olympe, observant les humains. Inspirons-nous d'eux :

- Imaginez-vous très haut dans l'Olympe. Vous êtes une Déesse ou un Dieu calme, sage, et puissant. Prenez le temps de vous emplir de ces qualités et de respirer l'air libre qui existe à cette altitude.
- De là, considérez avec lucidité et bienveillance le petit être humain, là-bas en-dessous, qui est vous-même. Apercevez, avec une vision large, la vie de cet humain depuis sa naissance.
- Repérez les forces et les potentialités dont il dispose.
- Observez les difficultés qui sont actuellement les siennes et laissez venir à votre divine cervelle les secours qui lui sont nécessaires, les solutions ou

attitudes adéquates dont il a besoin pour mener à bien le passage qu'est sa vie humaine.

- Soufflez-lui, du haut de votre amour délié de tout souci, les idées qui lui seront utiles, et les conseils éclairés qui sont les vôtres.
- Savourez encore pendant quelques minutes votre séjour à l'Olympe, puis... revenez sur terre !

## Ch 9. Communication brouillée

### LEURRES

#### Emotion masque

- 1) Un de mes patients, le lundi lors de ses reprises de séance, affirmait souvent : « Mon week-end s'est plutôt bien passé » cependant qu'il présentait par ailleurs une poussée de diarrhées et des douleurs dans le dos.

En fait, en réaction à une fin de semaine très mauvaise, il cherchait inconsciemment, grâce à cette stratégie réactionnelle, à empêcher la survenue de la douleur qu'aurait entraîné la reconnaissance de ses conflits familiaux. « Plutôt bien » avait pour but de masquer « catastrophique ». Mais lui-même adhérait à cette histoire positive, plaquée sur la souffrance, et seuls ses symptômes signalaient le "mensonge" qu'il se faisait ainsi.

En somme son ressenti conscient, affirmé, était un leurre.

- 2) L'Analyse Transactionnelle (A.T.), méthode de psychothérapie, a eu le mérite de souligner qu'une émotion, réelle, sentie, pouvait parfaitement se comprendre comme une fausse émotion destinée à en masquer une autre. On utilise, pour désigner ceci, le terme de racket ; et il s'applique lorsque la personne choisit de privilégier un sentiment au détriment des autres.

Ainsi, par exemple, un racket-colère conduira la personne à remplacer sa tristesse, ou sa peur, ou son dégoût, etc, par une conduite relativement prévisible : elle sera furieuse. Arrive une circonstance qui pourrait la rendre triste, elle montre de l'irritation. Chacun se trompe, dans ces conditions, sur la vérité de son vécu : elle-même et son entourage. Il s'ensuit que le point de vue masqué ne peut jamais être pris en compte correctement ni traité au bon niveau.

Le racket peut se rencontrer avec n'importe quelle émotion-masque. On verra, par exemple, qu'au lieu de se mettre en colère, ou d'avoir peur, une personne se sentira triste, négligeant les signaux précieux qu'auraient amené les autres émotions, et qui auraient indiqué la réponse adéquate à la situation. Dans son cas, la réaction stéréotypée est la tristesse. Mais on trouvera même des gens toujours souriants (« C'était plutôt bien », racket-joie) là où l'entourage blesse, néglige, agresse.

Ce dysfonctionnement entraîne de très nombreuses conséquences négatives.

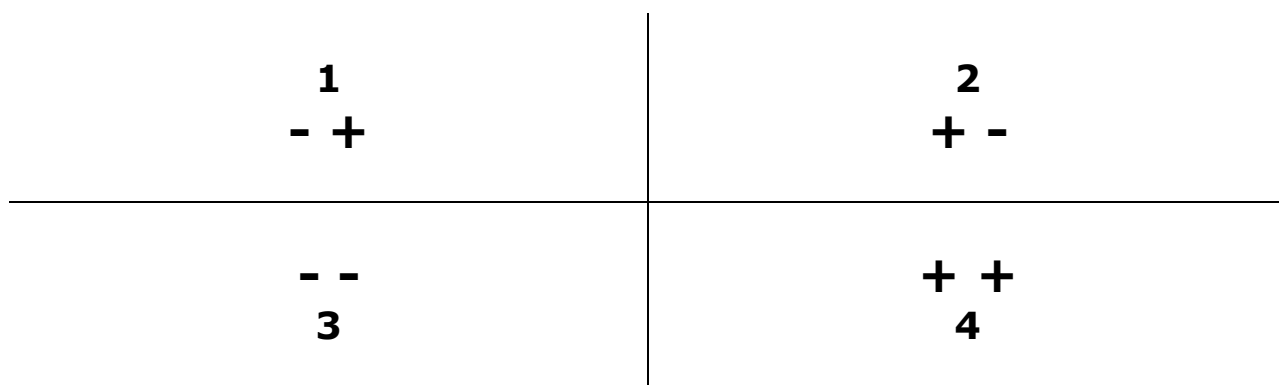
La personne, démunie de sa boussole émotionnelle, adopte des attitudes qui ne donnent pas les résultats souhaitables. Exemple : je suis agressée... et je réagis par des pleurs... Que va-t-il se passer à votre avis ? Est-ce que cette attitude va calmer l'agresseur ? Tout au contraire, il va redoubler !

Ainsi l'émotion éprouvée risque tout à fait d'être mensongère et systématique, amenant de graves malentendus relationnels et personnels.

## Rôles. Positions de vie

D'autres biais viennent fausser la perception de nous-même et du monde environnant. En voici deux :

### *Les positions de vie*



Nous avons tous connu, durant notre enfance, une position - + (Je "moins" / les autres "plus", n° 1), c'est à dire le sentiment d'être plus démunie que les autres. Il nous en reste une fragilité, dans laquelle nous pouvons tomber quelquefois, décodant alors notre vie et nos relations dans un sens de dévalorisation. Nous nous sentons parfois de minables Victimes dépourvues, attendant que d'autres prennent donc des décisions pour nous, ou acceptant qu'ils nous malmènent à leur guise.

Toutefois nous pouvons adopter d'autres positions. Ainsi + - (Je "plus" / les autres "moins", n° 2) prendra le contrepied de - + , survalorisant en permanence notre narcissisme et nous faisant penser que les autres sont moins bien que nous ; ce qui aboutira soit à vouloir les Sauver, ces pauvres si misérables, soit à les Persécuter, ces crétins qui ne comprennent rien. Dans les deux cas, la relation se trouve biaisée : me plaçant en Sauveteur tellement au-dessus de toutes les vicissitudes de la petite Victime, je ne lui donne pas la confiance nécessaire, qui lui permettrait d'accéder à ses propres ressources ; pour nourrir mon ego, j'ai inconsciemment besoin que la personne aidée reste en-dessous de moi et par là-même mon attitude d'aide maintient la faiblesse de l'autre. Les aidants professionnels sentent donc la nécessité impérative de se déprendre des positions névrotiques de Sauveteur (souhaitant secrètement que l'aidé reste dans une situation de faiblesse, afin de se sentir eux-mêmes tellement biens) ou de Persécuteur (justifiant leurs agressions derrière le thème : « Rien ne vaut un bon coup de pied au cul »).

Seul le respect, qui découle de l'empathie et de l'identification, permet d'épauler autrui de façon correcte. "Je te tends la perche, et je sais que 50% du travail te revient" Il s'agit, en somme, de renoncer à une prise illégale de bénéfice narcissique sur le dos du pauvre mouton victimaire. Difficile parfois de garder

cette juste mesure quand l'interlocuteur joue féroce à la Victime cherchant à susciter par tous les moyens des attitudes réactionnelles de Sauveteur ou de Persécuteur.

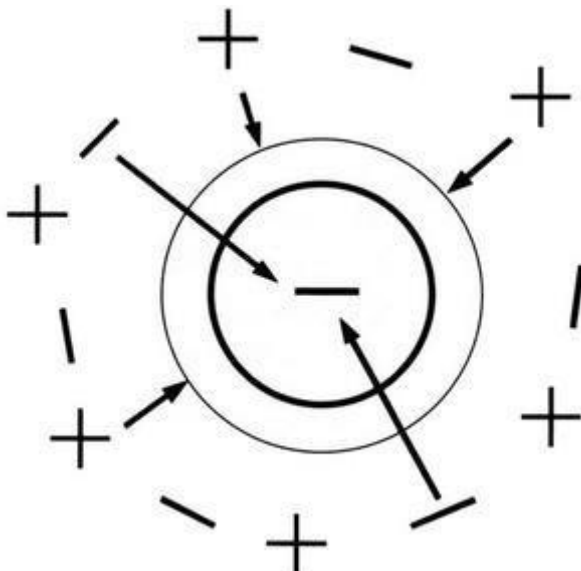
Deux autres positions de vie existent :

- - (Je "moins" les autres "moins", n° 3). Je ne vau pas grand chose mais les autres et le monde non plus. Vision déprimée, déprimante. Et la dernière position de vie, enfin, fruit d'un travail sur soi-même et reflet de notre maturité.

+ + (Je "plus"/ les autres "plus", n° 4 ) : « comme je suis, c'est suffisamment bien, et l'autre, même s'il apparaît totalement différent de moi, suit son propre chemin et possède sa propre validité ». Cette attitude de respect inconditionnel des êtres (le sien propre et celui de l'autre) permettra l'action la plus juste, car la moins soumise à une vision déformée. Respect de l'être n'empêche pas, bien sûr, refus actif de certains comportements.

Retenons que trois positions de vie sur quatre agissent comme des filtres déformants, à travers lesquels nous évaluons le monde et nous-même. Ces déformations nous conduisent à des idées fausses, à partir desquelles, en toute bonne foi, nous nous leurrons.

### **Filtres**



Observons le schéma ci-dessus (dit schéma d'une économie négative)





La personne est appareillée de lunettes filtrantes. Quand on lui exprime quelque chose de négatif sur elle-même elle le laisse rentrer intérieurement (« Ah oui! On m'a encore dit que j'étais nulle, pas à la hauteur, etc... »). Mais quand on lui distribue du positif, un compliment, une bonne appréciation, elle le refuse (« C'est qu'il ne me connaît pas vraiment ! », « Tiens, pourquoi il me dit ça ? il cherche à m'avoir ! » etc.)

Elle peut même transformer ce compliment en agression :

- Dis donc, tu as une jolie robe aujourd'hui
- ↑ Ah bon ! parce qu'hier j'étais moche?!

*(« On m'a encore fait comprendre que j'étais laide ! qu'est-ce que les gens sont agressifs ! »)*

Quels vont être le vécu, le ressenti, la vision du monde, les croyances de cette personne ? Intérieurement : souffrance, sentiment de faible valeur. Extérieurement : méfiance envers ces autres "si critiques", sentiment d'un monde où le mauvais seul existe. Ainsi se renforce la position - - ( Je "moins", les autres "moins").

Quelles attitudes relationnelles cette personne va-t-elle adopter ? S'attendant à recevoir du négatif elle va être soit secrètement méfiante, sur la défensive, soit trop gentille, un peu collante, dans l'espoir de ne pas provoquer l'agression. En retour, bien entendu, l'interlocuteur va se mettre à distance (pour se décoller de cette fausse gentillesse, ou parce qu'il n'a guère envie d'entrer en contact avec quelqu'un qu'il sent sur la défensive). Cela confirmera le filtre initial : « l'autre ne m'aime pas et me tient à distance ! » et renforcera les convictions qui originent tout le système. Cercle vicieux destructeur !

Les "prédictions" opérées, préalablement à la rencontre, se réalisent ainsi et auto-alimentent le filtre déformant. Peu à peu la personne dessine une ligne de destin qui va la conduire à endurer dévalorisation, souffrance, solitude, quel que soit l'environnement dans lequel elle se situe du fait que, de toute façon, ses verres déformants sont toujours là.

Nous voici donc devant une question fondamentale, puisqu'elle peut orienter notre vie entière : comment apercevoir et enlever nos lunettes filtrantes ? Et corollairement comment aider une personne à découvrir que sa perception est altérée ? d'autant plus que les interventions destinées à lui permettre de "voir le positif" se heurteront au tamis (« Pourquoi me dit-il cela ? Il n'y comprend rien ! Cherche-t-il à m'embobiner ? » ou « Je sais bien que j'ai une vue objective des choses; la preuve : toutes mes expériences la vérifient »).

Nous possédons de grandes capacités à auto-confirmer en toute bonne foi inconsciente nos croyances et nos a priori (issus de notre structuration d'enfance) et donc à rester dans notre style de destinée, sans nous rendre compte le moins du monde que nous forgeons / créons celle-ci.

Si ce n'était pas si dramatique pour tant d'entre nous on pourrait en rire comme avec la blague suivante:

*Deux voyageurs, dans le TER Lyon-Roanne, sont assis face à face. L'un tient un gros sac sur ses genoux. Régulièrement il l'ouvre, prend une poignée de ce qui semble être une poudre, et jette celle-ci sur la voie, par la fenêtre.*

*Au bout d'un moment n'y tenant plus, son vis-à-vis engage la conversation :*

- *Excusez-moi, monsieur, mais je suis curieux de comprendre ce que vous faites.*
- *Je vais vous expliquer. Lors d'un séjour en Afrique j'ai eu la chance de rencontrer un grand sorcier. Celui-ci m'a donné ce sac de poudre anti-éléphants. J'en jette donc sur la voie afin que nous soyons sûrs de ne pas risquer de dérailler en percutant un éléphant.*
- *Mais, monsieur, il n'y a pas d'éléphant entre Lyon-Roanne*

*Et l'autre de répondre avec un clin d'œil et un sourire satisfait :*

- *Efficace, hein !!*

Nous sommes généralement semblables à cet homme, recadrant nos événements de vie à travers le crible de nos croyances pré-établies.

Comment sortir de là, déboucher sur une vision plus objective qui engendrera la richesse d'une vie infiniment plus variée et d'un "destin" fluide, mobile ? En partie grâce au respect et à l'écoute de nos symptômes ; et pour une autre partie avec l'aide des autres (ceux, du moins, qui ne sont pas dotés des mêmes filtres et qui nous permettrons, par conséquent, d'apercevoir nos propres lunettes).

### ***Merci mes symptômes***

Notre Soi central, notre Self dirait Winnicott, la "personne", le noyau sait que le "personnage" ment, se trompe, se leurre. Il va donc essayer d'exprimer cette vérité interdite. Mais comment faire circuler une information quand tous les médias d'expression sont censurés par le pouvoir en place ? En l'occurrence les trois façons les plus fréquentes sont les suivantes :

### **Symptômes**

Physiques ou relationnels. Troubles gastriques, douleurs, fatigue excessive, etc. Le corps est un support privilégié puisqu'il parle avec d'autres voix que le mental conscient. Mais les symptômes peuvent être aussi relationnels : difficultés intimes, problèmes dans les contacts avec les autres, etc.

Bref, somatisations ou souffrances relationnelles nous indiquent que quelque chose ne va pas.

### **Angoisse**

L'angoisse n'est qu'un signal d'alarme. Elle signifie : "du refoulé, non conscient, ou simplement interdit de pensée, fait pression pour tâcher d'être reconnu et entendu"

Comme on le voit d'après cette définition :

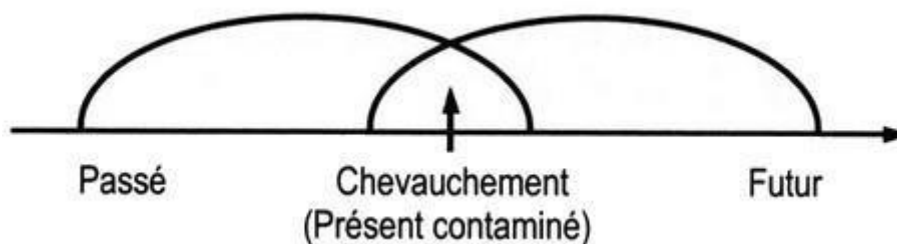
1. il y a une différence avec la peur, qu'on peut ressentir face à un événement réel,
2. nous pouvons tous la connaître, parfois, du fait même de notre agencement de base. En effet, ayant choisi de nous structurer en privilégiant certains aspects parmi les paires d'opposés (diplomate /

agressif ; patient / impatient ; etc) nous subissons l'angoisse dès que le trait dominant devient trop dictatorial et ne veut plus entendre quoi que ce soit en provenance du pôle inverse.

N'être plus angoissé, ou beaucoup moins, passe par l'acceptation consciente de la complexité et du tiraillement interne entre les tendances antinomiques, tout en conservant une hiérarchie "démocratique" entre majorité et minorité.

Bref l'angoisse nous transmet : « Attention ! Quelque chose n'est pas si net et clair dans ce que tu crois penser, sentir, éprouver émotionnellement, etc. ».

### **Le chevauchement ruminatoire**



Le mensonge, le leurre, la mauvaise foi inconsciente consistant à proclamer et "ressentir" un faux sentiment par rapport à celui du Self profond conduit au boycott de celui-ci. Nous ne voulons plus entendre sa parole, plus rien savoir de son opinion. Dans l'exemple cité plus haut nous choisissons « plutôt bien » et restons sourd à « qu'est-ce que je souffre ! »

Cette coupure, outre qu'elle conduit la partie refusée à se manifester par des symptômes, amène aussi une rupture du lien entre notre mental et notre Self. Notre mental est une "machine à penser". Son unique intérêt se situe dans un travail de formalisation, digitale-langagière, de ce que veut dire notre boussole interne (et sa créativité). Si ce mental est déconnecté de son maître, comme un cheval de trait délié de la carriole qu'il doit entraîner, alors il se met à galoper en tous sens, à vide, d'une façon inefficace et épuisante. En lieu et place d'une pensée fertile règne une "ruminatio" incessante. Celle-ci porte sur deux directions : le passé et le futur. Nous repensons stérilement à ce qui a eu lieu, à ce que nous aurions dû dire ou faire, etc, et tout aussi inutilement au futur, à ce qui risque d'arriver, à ce que nous devons répondre, etc (alors que, la plupart du temps, quand l'événement arrive, il se révèle différent de ces prévisions).

Non pas qu'évaluer ses erreurs passées ou se préparer à ses épreuves futures soit inutile ; bien au contraire. Mais dans le cas qui nous occupe la "pensée"

(c'est à dire une énergie issue de l'alliance entre Self et mental) ne fonctionne pas ; elle est remplacée par son ersatz, la rumination fébrile d'un mental décollé, capable de nous tenir des heures durant, et de nous empêcher de dormir, sans qu'il émerge de tout ce bruit quelque chose d'intéressant. Comme un moteur débrayé tournant à plein régime, qui brûle de l'essence, fait vibrer tout l'ensemble, assourdit le voisinage, mais n'a pas fait avancer d'un seul mètre le véhicule.

## RESUME

- l'émotion se révèle parfois une émotion-masque, stéréotypée, privilégiée au détriment des autres vécus
- les positions de vie, et les rôles qui en découlent, déforment notre perception et induisent des cercles vicieux relationnels
- sans en prendre conscience nous créons ainsi un "destin" qui pourrait être différent si nous accédions à une perception plus objective, moins "filtrée"

## Du fait de ces biais, nous pouvons nous leurrer sur notre véritable ressenti.

- les symptômes, somatiques ou relationnels, représentent une chance de comprendre le sens de nos difficultés
- l'objectif de "bien communiquer" n'est guère efficace si nous n'avons pas d'abord pris conscience de nos lunettes déformantes



### ***Poser le problème correctement***

Comment allons-nous sortir du brouillard suivant : nous croyons être authentique avec nous-même, et objectif sur l'autre, alors que tout ceci découle souvent d'une vision déformée ? Il s'agit d'abord de recourir à l'observation de nos symptômes.

### **Voir quand ça ne va pas**

Tant que mon patient adhérait au « plutôt bien » et négligeait ses troubles gastriques et douleurs vertébrales, rien ne pouvait changer dans sa vie.

En inversant l'ordre de ses remarques, en constatant combien il allait mal ces lundis-là, il pouvait alors subodorer que quelque chose d'autre voulait se dire. Et par là entamer une démarche vers la vérité de sa personne profonde.

Donc, première nécessité : remarquer que quelque chose cloche. Pas si facile, puisque la douleur nous attend au rendez-vous. Nous n'avons pas pris l'habitude de l'accueillir comme messagère. Notre tentation sera donc de vouloir la faire disparaître : prendre des anxiolytiques (c'est à dire mettre du coton dans la sonnette d'alarme afin de ne plus l'entendre carillonner), des antalgiques, des anti-inflammatoires, etc. Je n'ai rien contre les médicaments mais je préfère les réserver à un second temps et surtout à un vrai danger. En effet nous n'effectuerons pas les avancées nécessaires si nous nous contentons de faire disparaître le signal. Et d'ailleurs le supprimer se révèle difficile : combien de "dépressifs" se bourrent d'anti-dépresseurs depuis 10 ans sans que la situation ait changée ! Imaginons que mon patient ait réussi à calmer tant bien que mal ses diarrhées et douleurs : il n'aurait fait que retarder l'évolution souhaitable (qui lui a permis de trouver plus tard un équilibre de couple très satisfaisant).

Chacun sait que la maladie caractérisée par la disparition de la douleur est une affection très dangereuse : les personnes peuvent se brûler ou se couper gravement sans s'en rendre compte. Psychologiquement, la loi est la même...

### **Chercher au bon endroit**

L'individu doté d'une "économie négative" va donc conclure (revoyez le schéma) que son environnement ne lui distribue que du négatif. S'il poursuit son raisonnement, mû par sa vision "objective" de ses relations, mettons par exemple sur son lieu de travail, il va conclure à la nécessité de changer. Ayant démissionné et retrouvé un autre poste, que vivra-t-il ? Peu à peu les contacts nouveaux prendront une forme identique aux précédents... puisqu'il a emmené son filtre avec lui. Tout ceci le confirmera donc dans sa vision du monde et le désespérera un peu plus. Comme disent les systémiciens : « plus ça change, et plus c'est la même chose » Plus il changera d'établissements, et plus il vérifiera que rien ne fonctionne bien nulle part. Il sent pertinemment que quelque chose doit changer, mais il se trompe de cible : c'est son système déformant qui doit se modifier !

Du coup, généralement, nous nous employons à changer l'autre. Mais le résultat se situe très en dessous de nos attentes. Prenons un exemple assez courant : Monsieur est alcoolique, et parfois très agressif quand il a bu ; Madame pense que cette vie est un enfer et que tout ira mieux quand lui changera. Un jour il réussit une cure de désintoxication (peut-être avec l'aide d'un groupe de parole et de psychologie). Il est désormais attentif, agréable, gentil, il amène des fleurs, etc.... Que croyez-vous qu'il va se passer ? Si Madame ne réussit pas à le pousser inconsciemment à boire de nouveau, au bout de quelques mois elle va.... déprimer! Comment cela, alors que son désir se trouve enfin réalisé ?! C'est qu'auparavant tout "le mauvais" pouvait se déposer sur lui. (« sans toi, sans ton alcoolisme... je pourrais enfin vivre bien et me réaliser ») tandis que maintenant il se situe à l'intérieur, et elle ne sait comment le traiter.

Ainsi, modifier l'autre revient souvent à se tromper de cible ; et quand par hasard on y arrive nous voici face à d'étranges surprises. On découvrira, au fil du temps, que la meilleure façon de "transformer le partenaire" reste, en fait, d'évoluer soi-même. Positionné différemment je verrai l'autre, en retour, se placer autrement. Un livre entier d'exemples pourrait illustrer l'efficacité de cette attitude ! A la place, je me contenterai de la blague suivante, symbolisant la nécessité de porter son effort et son attention au bon endroit.

*Une nuit, un homme en aperçoit un autre, sous un réverbère, en train de chercher quelque chose à terre. Il s'approche pour lui proposer son aide :*

- *Vous cherchez quelque chose ?*
- *Oui, j'ai perdu mon trousseau de clés.*

*Tous deux s'affairent à les rechercher. Rien. Le premier demande alors à l'autre :*

- *Vous les avez perdues par ici ?*
- *Non, répond l'autre, je les ai perdues à 20 mètres de là, mais ici c'est éclairé !*

De même avons-nous souvent tendance à chercher les clés de notre existence à la lumière de nos convictions conscientes plutôt que dans la pénombre de notre inconscient.... Mais ce n'est guère efficace ; et ça peut durer longtemps !

## **Conclusion**

Certes, affiner en permanence notre communication se montre un travail tout à fait utile et nécessaire. Mais il serait illusoire de croire que ce chemin se suffit à lui-même. En effet de multiples filtres biaisent ce que nous croyons dire, ce que nous pensons entendre, ce qu'il nous semble ressentir.

## **RESUME**

Pour sortir du brouillard de nos filtres, il s'agit de :

- 1)** Voir que ça ne va pas et chercher le message (plutôt que vouloir supprimer le signal)
- 2)** Chercher au bon endroit, c'est à dire en soi, afin de discerner les parties de nous-mêmes qui veulent s'exprimer
- 3)** Ne pas se tromper de cible en voulant changer l'autre



### ***Communiquer***

Et pourtant il nous faut communiquer, même mal, même à tort, car c'est le seul moyen relationnel pour améliorer notre vie et pour mieux nous connaître grâce au retour des autres. Donc, tout en sachant que, généralement, nous y arriverons avec difficulté (en toute inconscience) essayons quand même.

### **Principes à mémoriser**

De toute façon vous l'aurez compris à la lecture des chapitres précédents, certaines lignes de compréhension peuvent rester à l'esprit, car elles sont en rapport avec la structuration psychique de chacun :

**L'homme** fils de sa maman, en rivalité avec son papa, gardera la trace de tout cela sous forme d'une crainte d'être envahi, commandé, dominé même s'il ne le montre pas.



**La femme** fille de sa maman, aspirant à voir papa aura, quant à elle, la crainte de se sentir abandonnée, non vue, négligée.

En gardant ceci gravé dans la mémoire vous saurez aisément ce qu'il faut faire et ne pas faire avec vos proches !

## **Conseils pour la communication verbale**

### **Pour les hommes**

Se mettre à l'écoute de leur femme avec bienveillance et attention. Tous les détails du comportement à adopter ont déjà été exposés. Je ne saurais trop vous suggérer de lire et relire cette page.

### **Pour les femmes**

Pour elles aussi la tâche s'avère délicate. Comment faire entendre ce qu'elles ont à dire, sans que le conjoint réagisse avec susceptibilité? Il y a là une ligne de crête étroite à parcourir.

- 1)** Tout d'abord il est nécessaire qu'il ne soit pas en train de faire autre chose, sinon il ne vous écoutera que d'une oreille. Ne faites pas l'erreur de lui dire "malgré tout" (et en parlant plus fort) ce que vous avez à transmettre, car cela sera de la peine et du temps perdus. Il n'en aura rien mémorisé, ou quelque vague grande ligne.

Il faut donc lui demander son attention clairement et calmement (même si vous avez de la colère à exprimer) et attendre de l'avoir nettement obtenue.

- 2)** Quand il vous écoute et avant de délivrer votre message préparez-le en lui expliquant que vous ne lui demandez pas de solution ni de réponse, mais que vous avez juste besoin de transmettre quelque chose qui se passe à l'intérieur de vous. Ceci est très important. En effet s'il peut "renvoyer la balle" (avec un bon conseil ; ou en se défendant de votre critique ou des suggestions par des arguments) alors la balle n'est plus dans son camp et il se considère comme quitte.

Si vous voulez qu'il conserve en lui ce que vous désirez lui dire, et qu'il puisse y réfléchir, il vous faut nécessairement le délester de toute réponse possible.

Le moyen le plus sûr pour cela (mais si difficile à appliquer...) reste encore de lui dire : « Je désire juste te dire ce qui se passe en moi, sans t'accuser ou te demander une solution ».

- 3)** Persévérez ! Les hommes n'ont pas l'habitude d'une communication allusive. Ils ont besoin que les choses soient dites clairement et répétées. Ne les accusez pas d'être sourds... c'est simplement qu'ils n'entendent pas facilement... du moins en ce qui concerne vos besoins et attentes.

Leur tâche : apprendre à écouter vraiment, mais la vôtre consiste à cultiver la juste manière de dire en tenant compte du code de référence masculin

### **Communication et sexualité**

Je vais peut-être vous surprendre mais en dépit de ce qu'on lit et écrit à ce sujet je ne pense pas que la communication verbale et formalisée soit la plus indiquée dans ce domaine. Du moins au cours de l'acte lui-même et dans sa périphérie.

Il y a des secteurs très intimes qui font beaucoup plus appel au non-verbal qu'au verbal. En effet, la communication verbale réfère à du psychisme élaboré. Plus nous nous approchons du primaire, du tripal, de l'archaïque et plus le verbe nous manque. A un bout de la vie l'infans, le bébé qui n'a pas encore le langage, à l'autre bout, le mourant qui ne peut plus parler et qui induit un accompagnement sous forme de présence silencieuse, accompagnée d'un discret contact physique. Et entre ces deux âges, tous ces moments de corps à corps...

### **Les freins**

Pourquoi y aurait-il donc des freins à l'échange verbal dans ce domaine sexuel ?

- passé un certain degré d'intimité profonde, ce niveau langagier, qui suppose une élaboration, n'est plus adéquat
- l'enfance nous a habitué à évoquer le moins possible ces questions
- les femmes trouvent généralement peu romantique d'avoir à détailler verbalement ce qu'elles aiment ou ce qu'elles n'aiment pas

- les hommes ont peur qu'on leur "explique" et que cela suscite en eux le sentiment d'être incompetent. En effet, à tout moment, ils ont besoin de se sentir :
  - puissants
  - acceptés
  - appréciés
  - et qu'on leur fasse confiance

Dans ces conditions, comment leur faire comprendre ce qui ne va pas sans les voir s'écrouler ou se braquer ? non-ver-ba-le-ment...

### **Non verbal**

- Pour cela, il faut d'abord diminuer la croyance en une communication verbale-panacée. Le mot et les phrases peuvent être utilisés dans certains couples, à titre d'excitation, ou pour se transmettre le sentiment amoureux, mais ils sont alors détournés de leur fonctionnalité habituelle
- Il va falloir apprendre à s'exprimer mutuellement sur un mode corporel non-verbal. Comme si vous étiez muet, ou comme si vous faisiez l'amour avec un partenaire ne pratiquant qu'une langue étrangère.
- Comme toute langue parlée, celle-ci demande un apprentissage. Ne vous attendez donc pas à la pratiquer du jour au lendemain.
- Les points fondamentaux sont alors montrer ou suggérer. Montrer le geste attendu en prenant gentiment la main du partenaire ou en faisant soi-même le geste. Suggérer ce qui est bien par des gémissements ou des soupirs par exemple, et ce qui n'est pas bien, en arrêtant les messages précédents, en s'éloignant doucement, etc. Comme dans le jeu de "tu brûles" ou "tu gèles".
- Si vraiment quelque chose pose problème (une odeur, etc) montrer le comportement à adopter (entraîner vers la douche). Eventuellement signaler verbalement le problème, avec beaucoup de précaution, hors du temps de la relation sexuelle dans un cadre où la verbalisation pourra trouver sa place ; mais il s'agit là d'une stratégie extrême et qui requière beaucoup de douceur.

### **En finir avec les mythes**

- Non l'orgasme simultané n'est pas obligatoire et il s'agit même là d'un souhait bien encombrant et anti-spontané, si l'on se braque sur sa réalisation.
- Non, l'orgasme n'est pas requis à tout coup. Parfois une femme peut se sentir satisfaite sans forcément atteindre l'orgasme.
- Non la relation sexuelle n'exige pas toujours le cérémonial nécessaire. Un "petit coup vite fait" peut être très bien si les deux sont d'accord, ou si la partenaire veut faire plaisir à son homme sans se sentir obligée de tomber en pâmoison.
- Tout est possible entre les deux, à condition qu'ils soient tout à fait d'accord sur les modalités. Malgré les tonnes de livres de sexologie, il n'y a pas de norme. Et ceci se comprend d'autant mieux que, dans ce domaine, une foule de petites caractéristiques particulières sont spécifiques à chaque couple.

Jetez par la fenêtre tous les modèles ou standards supposés, que ça soit pour la jouissance, les positions, les lieux, les modalités. En effet un très grand nombre de problèmes de couples, angoissants, douloureux, etc, etc, sont dûs uniquement au fait que les partenaires se croient obligés d'être conformes à un type de comportement... Au lieu d'admettre l'idée, simplement et tranquillement, que la vie sexuelle du couple est une création spécifique dans laquelle aucune comparaison n'a sa place.

- Enfin, là encore, les hommes se trompent sur les femmes lorsqu'ils restent interloqués devant leur variations. Une femme qui a eu une belle sexualité à un moment n'est pas pour autant installée sur ce niveau. Un jour cela se déroule comme cela, un autre jour ce sera autrement. Elle a aimé telle chose, elle ne l'aime pas ce jour-là, suivant l'état du moment. Un homme a de la peine à comprendre ceci ; pour lui "si on aime ça, on aime ça, point !". Et avec une vie sexuelle régulière il aura tendance à oublier la légitimité de ces fluctuations et la nécessité de s'y adapter soupagement. Il doit comprendre que l'humeur d'une femme varie entre chaque étreinte.

## **RESUME**

- Même si la communication est loin d'être la panacée elle reste cependant indispensable
- Il y a la communication verbale où chaque sexe a son rôle à jouer : l'homme pour apprendre à écouter, la femme pour apprendre à s'exprimer de façon à être entendue
- Et la communication non-verbale, plus spécialement dans le domaine sexuel. Sorte de langage corporel dont on apprend les modulations progressivement

- Tout cela est plus facile quand on accepte d'en finir avec les mythes. On découvre alors que ce qui est bon pour le couple reste justement ce que ce couple spécifique a réussi à élaborer. Toute "comparaison" avec ce qui, soi-disant, "devrait" être devient une façon de saboter le travail créatif des deux partenaires

Pas de rubrique « Quelques Conseils » pour conclure, puisque toute la partie communication peut être considérée comme inspiratrice de comportements nouveaux.

Mais quelques balises-repères pour terminer.

- 1)** Il est nécessaire d'exprimer ce qu'on ressent, afin de ne pas susciter l'effet cocotte-minute et ses conséquences. Une prise de risque constante s'impose donc à chacun dans ce domaine.
- 2)** Celle-ci est plus facile lorsqu'on garde un certain humour envers soi-même, sachant que ce qu'on reproche à l'autre est peut-être faux, biaisé ou projectif (on attribue à l'autre ce qu'on ne veut pas voir en soi).

Du coup cela permettra les deux points qui vont suivre. Et paradoxalement vous aurez beaucoup plus de chances que ça bouge, que vos rêves se réalisent, que l'autre s'améliore si :

- 1)** Vous renoncez à vouloir changer l'autre. Vous vous efforcez de voir ce qu'il vous amène de bien. Et vous vous chargez de vous donner à vous-même ce que l'autre distribue difficilement
- 2)** Vous faites le deuil des attentes idéales à propos de ce que "devrait" être l'autre ou vous-même...

## Ch 10. Contrôler la violence

### STRUCTURATION PSYCHIQUE

#### Les tous premiers temps

Voici bien longtemps que nous nous interrogeons sur la violence de l'être humain. A ce jour les réponses ne semblent pas définitives, et c'est un des rares sujets sur lequel les psychanalystes n'ont pas vraiment suivi FREUD.

Pour celui-ci, du moins sur la fin de sa vie, deux grands registres pulsionnels s'affrontent : Eros et Thanatos. Eros, pulsion de vie, dont le but est d'unir ; Thanatos, pulsion de mort, qui a pour dessein la désunion (aussi bien des êtres que des cellules elles-mêmes). Deux tendances contradictoires, l'une aspirant à l'exaltation et l'autre à la réduction des tensions jusqu'au point zéro. FREUD, conforté dans ses idées par la période de la guerre, pensait qu'une force de mort habite l'humain. Observons, à ce propos, que la biologie a montré, depuis, la capacité des cellules à s'auto-détruire (phénomène appelé l'apoptose), à "se suicider", afin de permettre la mise en place de nouveaux tissus. Cependant cette conviction freudienne ne s'est pas vue partagée unanimement, et a été supplantée par une autre vision.

Jean BERGERET, figure connue de la psychanalyse, a écrit un livre référence : "La Violence Fondamentale". Pour lui, l'enfant naît doté d'une violence de survie, d'une agressivité extrême mise au service du désir (par exemple celui de se nourrir). Dans cette optique, la violence se présente comme un attribut au service des pulsions de vie.

Observez la colère d'un bébé, ou d'un tout petit, ses capacités à hurler, mordre, casser, donner des coups de pied. Dans ces moments-là l'enfant se voit totalement envahi par la rage, face à ce qui le frustrer. Et comme il ne sait pas la contenir, il se sent lui-même malfaisant, traversé par ces désirs de tuer ou de faire plier le réel : TOUT est désastreux, le monde et lui-même, si bien qu'il peut aussi se faire mal, se griffer le visage, etc. Il ne connaît encore que le Tout ou Rien, que le clivage séparant irrémédiablement deux univers : le complètement mauvais ou le totalement bon, l'un et l'autre ne pouvant pas co-exister.

WINNICOTT a souligné l'importance capitale d'un environnement adapté, à cette époque précoce. C'est à dire que la mère (ou le parent maternant) servira de Moi-auxiliaire capable de contenir (empêcher l'enfant de se faire mal ou de détruire), contrôler, rassurer, faire le nécessaire jusqu'à ce que le bébé puis le bambin intègre peu à peu la façon de faire parentale et découvre progressivement qu'il peut lui-même endiguer et maîtriser les pulsions. Dans ces premiers temps la mère doit s'appuyer sur ses propres capacités à la fusion empathique afin de sentir au plus près ce que vit son enfant, et de lui éviter un niveau de frustration insupportable pour son psychisme peu élaboré.

Cette violence fondamentale, primaire, archaïque (puisqu'elle réfère aux tous premiers temps de notre existence après la naissance) peut se constater aisément lors de situations d'extrême péril. Dans une panique de foule, par

exemple, chacun sera capable de cogner, frapper, étouffer l'autre pour lui passer dessus, hurlant des cris issus du plus profond, les cris du bébé avant le langage. Ainsi pouvons-nous apercevoir que cette sauvagerie, au service de la survie, peut émerger de façon volcanique chez la plupart d'entre nous. Le tout petit, lorsqu'il œuvre pour sa vie, ne tient pas compte de l'Autre. S'il avait des moyens adultes, il tuerait, sans hésiter, en pleine explosion, ce qui se met en travers de son désir. Heureusement ses capacités physiques sont encore très réduites... Avant qu'il n'acquière sa force adulte il pourra élaborer la solution humanisante consistant à intégrer des niveaux de contrôle par la pensée et le langage, et à canaliser cette énergie dans des actes concrets qui respecteront l'interlocuteur.

Comment va-t-il donc réussir ce cheminement maturatif ?

### **La découverte du réel externe**

Le bébé ne fait pas vraiment de différence entre le milieu intérieur et la réalité externe. Il n'a pas encore acquis, non plus, la certitude d'avoir affaire à une mère totale (non morcelée), ni d'exister lui-même comme personne globale. Il se situe dans l'omnipotence imaginaire : centre du cosmos, capable de faire venir ce qui lui est nécessaire au moment où il en a besoin (puisque la mère s'adapte souplement). Cette souveraineté utopique représente une première étape utile, qui fondera la croyance dans ses propres capacités. Mais elle ne peut se maintenir, sous peine de virer vers un fonctionnement psychotique, du type : « Je suis seul existant, nombril d'un monde totalement bon ou intégralement mauvais ».

Et bientôt, comme la mère se remet de cette "maladie" nécessaire qui consistait à se sentir absolument fusionnelle avec son bébé, elle devient moins bien adaptée aux désirs de son bambin. Celui-ci va donc devoir gérer des frustrations.

Bien entendu, sa première réaction demeurera un déchaînement de rage. D'autant plus qu'à la violence "orale" primitive (« je veux dévorer et tout faire mien, c'est ainsi que j'existerai ») vient s'ajouter la violence "anale" (« j'entends vivre selon mon désir et obliger l'autre, en le dominant ou / et en le sadisant »). Voici donc l'enfant prêt à toutes les agressions. Nous pourrions parfois, plus tard, retrouver à l'intérieur de nous ce même état d'esprit.

Que va-t-il se passer après cette première séquence : frustration → déferlement explosif ?

**A)** Intérieurement l'enfant est envahi de fantasmes ravageurs ; ses attaques en manifestent une petite part. **MAIS** l'objet de sa haine survit, résiste, reste intact. Dans ce cas, et au fil de cette expérience répétée dans le temps, le petit va découvrir deux vérités cruciales, capitales pour son élaboration psychique :

- On voit qu'ainsi l'enfant va pouvoir différencier désormais un intérieur et un extérieur, établir une limite structurante, une frontière délimitant un territoire, à l'intérieur duquel il se situe lui-même, cependant que l'Autre se trouve au-dehors. Cette découverte va lui permettre, à l'avenir, de tenir

compte de la réalité, et d'autrui... « L'objet naît dans la haine ». La réalité extérieure est découverte dans une ambiance de colère. Ainsi, la sortie de l'autisme infantile passe par l'expérience frustrante de se découvrir limité.

- Cette frontière imposée à l'omnipotence va permettre la pensée : puisque l'Autre survit, l'enfant peut alors s'autoriser ses propres idées, ses désirs, ses pulsions, sans se croire dangereux.

**B)** La mère n'ayant pas été détruite, l'enfant la découvre différente de lui-même. Il commence alors à rentrer dans le processus suivant :

- il craint de l'avoir abîmée
- il éprouve donc de l'angoisse, avec la crainte du choc en retour, et la peur de perdre cette source nécessaire à sa survie. Il ressent la culpabilité de s'être ainsi déchaîné
- naît alors en lui le désir de réparer. Il voudrait pouvoir restaurer l'Autre, lui faire du bien, panser les blessures infligées.
- il entre ainsi dans la sollicitude pour l'Autre, le désir de faire du bien, l'Amour

Au final, tout ce processus intérieur et relationnel (répété un nombre de fois suffisant) conduit de la haine initiale à l'amour, de l'agressivité au lien, de la rage destructrice à la compassion réparatrice. Ainsi s'effectue le passage du clivage (Tout ou Rien, Moi ou Non-Moi, etc.) à l'ambivalence, c'est à dire un état psychique capable de faire co-exister la haine et l'amour, le Moi et l'Autre, tout en les différenciant clairement.

A partir de là l'enfant acquerra une richesse de perception bien plus conséquente, qui lui permettra de tenir compte au mieux de la réalité, et de naviguer avec souplesse entre les opposés.

La solidité parentale, la rigueur frustratrice (qui a conduit le parent à ne pas céder, ne pas craquer, ne pas s'écrouler face aux hurlements) est intégrée par le jeune, permettant alors une sécurité psychique face à la violence fondamentale des pulsions. Au final, l'enfant débouche progressivement sur la maturation suivante :

- la capacité d'être attentif à l'autre ; la reconnaissance de cet autre en tant que différent de soi (« ma liberté s'arrête où commence celle d'autrui »)
- le désir de restaurer et d'aider cet interlocuteur qui a peut-être été blessé ; le sentiment de responsabilité qui en découle
- le sens des valeurs par une sorte de moralité personnelle qui s'instaure (nécessité de ne pas faire mal, tant à soi-même qu'au partenaire)



- la colère, utilisable dans un espace de négociation, différente de la haine destructrice, et non susceptible de détruire l'amour

**En conclusion** : une fois ses premiers désirs omnipotents suffisamment satisfaits par l'illusion de toute-puissance qui découle de l'adaptation maternelle primaire, l'enfant va trouver la limite, avoir en face de lui quelqu'un qui tient le coup et ne cède pas à ses désirs. Cette expérience va permettre la constitution d'un monde externe, et corollairement d'un espace interne dans lequel peuvent se déployer les pulsions et les fantasmes, désormais non dangereux.

C'est grâce à ce choc, à la rencontre de ce barrage, qu'un adulte équilibré pourra émerger ultérieurement.

Mais que se passera-t-il si le déroulement décrit ci-dessus connaît l'échec ?



### **Echec du processus**

Le point délicat, dans cette histoire, ne dépend pas de l'enfant mais de son environnement : celui-ci aura-t-il la nécessaire capacité de résister ?

En effet, parfois l'objet ne survit pas. Entendons par là qu'au cours de ce processus le parent s'effondre (pour une raison qui ne tient pas forcément à l'enfant) : maladie grave, hospitalisation ; ou deuil notable, occupant l'esprit maternel ; ou divorce, dépression ; ou encore naissance d'un puîné, ou faible investissement parental, ou fragilité du parent face à l'agressivité de sa progéniture, etc. On voit que nombre de circonstances peuvent donner au petit le sentiment que l'adulte agressé ne survit pas (s'effondre, s'absente, s'esquive, etc.).

Que va-t-il arriver ?

### ***Les étapes***

Nous allons rencontrer tout l'inverse :

- la limite ne se construit pas solidement, entre un intérieur agité de pulsions-désirs-fantasmes et un extérieur ayant sa propre solidité, sa différence. Le psychisme de l'enfant reconnaît donc difficilement la réalité externe et la validité d'un Autre doté de sa propre existence.
- il continue, de ce fait, à être livré à une puissance imaginaire incontrôlée, une violence pulsionnelle censée pouvoir faire céder le monde.
- il ressent de la difficulté à élaborer un sentiment de culpabilité, et donc à découvrir la sollicitude envers le vécu d'autrui. Le désir de restaurer et de réparer n'a guère possibilité de s'enraciner dans ces conditions.
- la frontière entre l'intérieur et l'extérieur étant mal constituée, la personnalité reste alors dans une sorte de flou psychique, marquée par l'incertitude, la confusion, le risque d'émotions brutales et incontrôlées, et une mauvaise appréciation de la réalité externe ainsi que du ressenti des interlocuteurs.

### ***Conséquences psychopathologiques***

- 1) parfois une certaine frayeur devant cette violence incontrôlée peut émerger (à défaut d'une culpabilité plus élaborée). Dans ce cas de figure, plutôt positif par rapport aux comportements décrits plus loin, la personne va être conduite à mettre une restriction massive sur l'agressivité, ou même à la retourner contre elle-même. Le désir de vivre se trouve alors lui-même globalement réduit. Cette sorte de dépression constitue un frein contre les déchaînements pulsionnels, avec leur risque de dislocation interne puisque ceux-ci n'ont pas la garantie d'être contenus dans un espace intérieur sûr.

S'ils n'arrivent pas à établir ce ralentissement général, ces sujets se sentent basculer vers la folie. Ils perdent leurs repères : le corps propre est vécu comme instable, les émotions semblent de terrifiants cyclones, et les fantasmes une réalité concrète.

Ces gens, qu'on appelle "états-limites", sont en manque d'une structuration psychique, qui les apaiserait plutôt que devoir utiliser le mécanisme lourd de la répression massive des pulsions.

- 2) mais d'autres catégories, assez redoutables, peuvent découler de l'échec du processus. Il s'agit des gens psychopathes ou pervers.

On nomme comportements psychopathiques toutes ces attitudes anti-sociales qui ne veulent pas tenir compte de la réalité commune des besoins et désirs de chacun : vol, mensonge, destructivité systématique, cruauté, escroquerie. Winnicott dirait que la moralité et la sollicitude issues de la confrontation avec un autre aimé n'ont pas pu s'établir.

On nomme "pervers" les êtres qui ne voient l'autre que comme un objet à manipuler, au service de leur désir : pédophiles, sadiques, masochistes, etc. Leur caractéristique est l'absence de culpabilité (d'où les "rechutes" puisque seule la contention externe peut les empêcher d'agir). Une thérapie s'envisage lorsqu'un taux de culpabilité et d'angoisse se montre suffisamment présent. Pour les pervers ceci n'existe pas et seules des limites extérieures (la loi, la prison) peuvent être prises en compte. L'habileté du pervers pour faire ressentir à l'autre ce que celui-ci attend, afin de mieux le manipuler, se constate en prison : pas de détenu plus agréable, adapté, bien sous tous rapports que les grands pervers. Ceux-ci donnent à leur environnement tous les gages attendus. Et ces prisonniers-modèles sont les premiers relâchés... s'empressant de reprendre leurs ravages relationnels.

Comprenons-nous bien : il s'agit là de cas rares (un très faible pourcentage de la population) dont toute la personnalité se révèle structurée sur un mode pervers. Cela ne renvoie pas aux traits pervers qui existent chez chacun d'entre nous ; le névrotique moyen, lui, contrôle ou empêche la réalisation de ces fantasmes, et conserve la possibilité de tenir compte de l'Autre avec amour.

Concluons sur l'importance capitale d'un environnement familial porteur d'une rigueur et d'une capacité à survivre face aux "agressions". La limite, la frustration, une adaptabilité parentale imparfaite, voici autant de résistances à son désir et à ses fantasmes que l'enfant doit rencontrer pour structurer un intérieur sécurisé.

Une fois cette limite intégrée, le psychisme pourra éviter que les pulsions s'écoulent sans frein, brisant tout sur leur passage. La violence pulsionnelle se trouve contenue.

## **Rejeu à l'adolescence**

L'adolescence, avec sa poussée hormonale et instinctuelle, remet à l'ordre du jour les questions précédentes :

- la violence fondamentale ressurgit, puisqu'elle est liée aux pulsions
- la question identitaire du "je suis face à l'autre", de la frontière entre l'intérieur et l'extérieur, entre le désir et la réalité externe, se pose une deuxième fois.

Avec cette nouvelle donne se retrouvera la tendance au clivage (la "bande" d'un côté, censée concentrer tout le bon ; et les "vieux cons" de l'autre côté, chargés de tout le mauvais). L'adolescent, comme le petit de trois ans, va devoir refaire le chemin menant de la simplification du clivage à la complexité de l'ambivalence. L'ambivalence suppose la co-existence du bon et du mauvais, et permet les nécessaires compromis qui vont déboucher sur des choix de vie intégratifs.

Nous reconnâtrons donc sensiblement les mêmes étapes :

**1)** le choc entre un agrégat d'ados fusionnés et le monde extérieur critiqué

**2)** la bande sert d'identité archaïque : la fusion donne l'illusion à chacun d'être sans limites. Le risque d'une dérive existe lorsque dans le groupe se trouvent des membres anti-sociaux, capables d'entraîner l'ensemble des individus dans des actes dangereux.

L'aspect intéressant du clivage (tout bon / tout mauvais) se découvre dans la richesse d'un idéalisme exaltant. De même que l'enfant a eu besoin d'une suffisante illusion d'omnipotence (avant de se heurter aux limites du réel) et qu'il en gardera une confiance de base, de même l'idéalisme passionné de l'adolescent laissera sa trace dans l'adulte, aidant ce dernier à ne pas perdre de vue son axe principal.

**3)** le travail des adolescents, c'est de "secouer le cocotier" (remettre en cause, se révolter, etc.) cependant que la tâche des adultes consiste à tenir le coup, survivre, garder leurs valeurs. L'environnement doit relever le défi, accepter la confrontation, plutôt que de trop chercher la "compréhension".

L'enfant, comme l'adolescent, ont besoin de sentir en face d'eux des adultes solides qui ne se laissent pas trop déstabiliser. Ainsi pourront-ils intérioriser ces modèles et posséder des repères intérieurs sûrs et forts.

## RESUME

- deux temps successifs sont nécessaires à la structuration du psychisme de l'enfant puis de l'adolescent :

1. illusion d'omnipotence et de grandiosité
2. découverte de la limite imposée à ses propres pulsions par la réalité externe, représentée par un parent qui résiste

- dans ces conditions s'établit une différence claire et rassurante entre mondes intérieur et extérieur. La violence fondamentale, liée à la vie pulsionnelle elle-même, peut alors être contenue, contrôlée.

- si le processus échoue, si le parent ne s'oppose pas, ne frustre pas, ou se montre sans consistance, alors le psychisme reste faible et peut être envahi par une violence pulsionnelle qu'il contrôle mal. De nombreux comportements pathologiques en découlent.



## PROBLEMATIQUE SOCIETALE

Malheureusement, à l'heure actuelle, des facteurs variés compromettent les possibilités de tenir cette fonction, survivre, poser cette limite indispensable pour que le psychisme se structure.

### Evolution de la famille

- la contraception nous a conduit à avoir moins d'enfants, beaucoup moins. L'enfant est devenu une denrée rare, choisie, et par conséquent survalorisée. Peu à peu, et surtout avec la réduction du champ familial (famille nucléaire, réduite à parents / enfants, ou même famille monoparentale) l'enfant s'est trouvé chargé de toutes les attentes. Les géniteurs veulent à tout prix que le bonheur de celui-ci, immédiat et visible, soit l'emblème de leur propre réussite.



Tout ceci conduit les adultes au refus de s'opposer, au désir de tout donner à leur chère tête blonde, et à la limite, de le combler avant même qu'il demande. Comment envisager alors d'imposer des frustrations, et de survivre aux agressions ? Le parent devient excessivement compréhensif, copain, "jeune" parmi les jeunes ! Il ne sait pas, ce faisant, qu'il oblitère le développement psychique de son enfant.

- l'augmentation énorme du nombre de divorces amène beaucoup de familles à vivre une ambiance de conflits, et de haine plus ou moins manifestée. Cette violence externe vient encombrer le chemin que l'enfant cherche lui-même à parcourir. De plus, l'objet ne survit pas : un des deux parents disparaît plus ou moins, confirmant implicitement la croyance suivant laquelle l'agressivité ne peut pas être contenue et fait éclater le cadre...
- les familles monoparentales (généralement matriarcales) sont de plus en plus nombreuses. L'absence de père modifie le rapport à la Loi et à l'autorité, et complique, là encore, l'établissement d'une structure interne. L'enfant ne peut pas intégrer un modèle équilibré, grâce auquel la démocratie intérieure aurait des représentants de la Loi forts et pondérés face aux désirs et aux fantasmes de l'Enfant.

De plus le fait d'être livré au seul pouvoir maternel peut donner ultérieurement, en contrepartie, une sorte de retour du balancier avec violences faites aux femmes.

Ainsi l'évolution de la famille, dans notre société, conduit vers un Moi faible et mal délimité. Les psychanalystes ont d'ailleurs observé un changement dans leur clientèle : du temps de FREUD on soignait des névrosés, à notre époque on doit traiter beaucoup d'états-limites.

## Evolution des repères sociaux

Aux modifications précédentes s'ajoute le bouleversement des repères sociaux.

- le "jeunisme" conduit à une remise en cause de la dissymétrie des générations et entraîne fréquemment une démission des figures éducatives, devenues plutôt copains qu'adultes. De tous temps et dans toutes les cultures, les enfants avaient hâte de devenir adultes, pour avoir enfin la bonne part de la vie ; or nous voici dans la situation inverse... qui ne donne guère envie de mûrir.
- l'information sur toutes les dérives psychopathiques des porteurs de repères ou de règles sape le Surmoi. Politiciens véreux, magistrats corrompus, prêtres pédophiles, policiers racistes, la télé n'en finit plus de montrer des exemples d'effondrement des Valeurs
- ajoutons à cela l'avenir bouché qui semble attendre les jeunes. Avenir peu enthousiasmant d'une vie sans idéaux, marquée par le divorce probable, et le chômage possible...
- ce chômage contribue à dévaloriser beaucoup de pères qui deviennent parfois alcooliques et brutaux. Les enfants d'immigrés ont d'ailleurs une surcharge supplémentaire, celle d'être plus "outillés" verbalement et culturellement que leurs parents, et donc d'être eux aussi mal positionnés se retrouvant plus adultes que leurs aînés.

Sans faire de catastrophisme, on est bien obligé de reconnaître que tous ces facteurs sociaux alourdissent le problème. Comment se positionner fortement, face aux enfants et aux adolescents, dans ces conditions... On débouche sur un manque d'adultes solides et sûrs d'eux, porteurs d'idéaux.

## **La télévision**

Là encore, ce grand choc culturel est très récent, remontant à peine plus loin que celui de la contraception.

- que constate-t-on ? pour la plupart des chaînes, tant aux infos que dans les films, un déferlement pulsionnel brut. Violence incessante, héros psychopathes, viols ou sexualité trouble... Pourquoi ce medium est-il consacré prioritairement à Mister HYDE, au déchaînement du Ça freudien ? Est-ce dangereux pour notre équilibre ?

Deux positions s'affrontent. L'une soutient que la brutalité, vécue par procuration via le petit écran, sert d'exutoire, évitant ainsi un

déchaînement réel. Les tenants de ce point de vue citent les Contes de fées, dont la cruauté bien connue a bercé des générations. L'autre, et c'est mon opinion, fait d'abord la différence entre deux types d'imaginaires. L'imaginaire personnel, celui qui est mobilisé par les Contes racontés ou lus, permet de gérer les imagos effrayantes et de donner une configuration personnalisée aux pulsions de chacun. De même que les rêves nocturnes représentent notre intime de la nuit, de même la formalisation interne de nos pulsions nous aide à les contenir. Il en est tout autrement de l'imaginaire externe proposé par la télévision. Nous retrouvons ici le pouvoir de l'image, qui traverse nos frontières. Observer une scène externe ne possède pas du tout la même signification que créer une figuration interne ; dans le premier cas la conscience se trouve en quelque sorte capturée par l'image proposée, alors que dans le deuxième cas l'image, tout au contraire, aide à l'expression de ce qui veut se dire en nous-même. Nous percevons cet écart dans la déception éprouvée lorsqu'un livre passionnant se trouve porté à l'écran, nourri des représentations du réalisateur, différentes des nôtres.

Dans cette optique, la télévision est une sorte de trompe-l'œil, de prothèse de l'imaginaire. Je pense que, loin de nourrir notre créativité, elle assèche en partie celle-ci. Mais elle brasse nos pulsions d'une façon directe, comme un hypnotiseur en prise avec l'inconscient de l'hypnotisé. Cet assèchement conduit à la dépendance : moins pourvu de mon inspiration interne, nécessaire à la prise de contact avec moi-même, je dépends de cette création externe et cela me décale de moi-même. Ce mouvement de décentration procure en même temps un soulagement : ne plus avoir à penser / sentir ce qui existe en soi-même, quel repos ! D'où l'utilisation massive de la télé dans les prisons et les hôpitaux psychiatriques.

Je pense donc que nous avons à réfléchir sérieusement sur les contenus télévisuels. Plus d'ailleurs que sur ceux du cinéma, car le film se présente sous l'aspect d'un événement délimité dans le temps, et donc susceptible d'être ensuite récupéré par notre propre imaginaire, cependant que la télévision, elle, ne s'arrête jamais, une vision chassant l'autre en permanence.

- l'enfant, avant six ans, est envahi par les images du petit écran. Il ne dispose pas encore, en effet, d'un intérieur aux frontières marquées. Les dessins animés japonais s'engouffrent en lui, pour son plus grand ravage : cris continuels, éructations, dessin dégradé (comme la figuration humaine mal structurée dont ils sont le reflet), scénarios inconsistants ou marqués

par la grandiosité omnipotente, matraquage de bruits, de couleurs, de violence. Sommes-nous assez fous pour laisser ainsi les enfants en bas âge devant cela ? La seule façon de transmettre les moyens psychiques face à cette pénétration consiste à : 1) définir un temps précis, qui borne le déferlement télévisuel (cf. la délimitation au cinéma), 2) échanger des paroles à propos de ce qu'il vient de regarder, afin de l'aider à restaurer la bonne distance, et l'emprise possible sur ce qui a été agité en lui.

- mais l'adulte, de son côté, n'est pas non plus indemne. Suivant la remarque de Mac Luhan, le message c'est le medium lui-même. Au delà du contenu, le simple fait de passer des heures chaque jour, livrés à cet imaginaire externe hypnotisant, instaure en quelque sorte une dépendance au discours de l'autre et une faiblesse dans notre capacité à créer personnellement.

- terminons sur le constat inspiré par une observation régulière de la télévision :
  - banalisation de la violence pulsionnelle (sexe et agressivité),
  - surenchère des chocs émotionnels ( à cet égard les "informations" sont un modèle de déformation du réel, privilégiant à tout prix le révoltant, le scandaleux... suivi imperturbablement des sports),

- immaturité d'un discours où seuls comptent l'immédiat et le sensationnel,
- détournement du langage ( « tout de suite... » voulant dire au contraire : « la suite sera dans un long moment, après la pub ; ne changez surtout pas de chaîne entre-temps ») ce qui rejoint une manipulation plus générale : lorsqu'une publicité souligne trop fortement tel aspect d'un produit c'est fréquemment parce qu'il ne le possède pas et que le publicitaire veut "faire changer notre image du produit". Quelque chose de très polluant sera associé à la Nature et aux petits oiseaux ; et le politicien soupçonné d'avoir trempé dans nombre d'affaires illégales prônera "l'impunité zéro" afin de montrer comment il est lui-même plus blanc que blanc.
- « Pas grave tout ça. Rien n'a jamais prouvé que la télévision incitait au passage à l'acte ». Mais alors comment pouvons-nous d'un côté souligner que l'apprentissage des gestes d'un champion sera perfectionné par le modeling, c'est à dire l'immersion intensive dans une vidéo représentant les attitudes à adopter, et de l'autre côté que les scènes et comportements montrés à la télé ne créent pas un modèle ingéré inconsciemment.

Pour finir, on peut quand même se demander pourquoi ce medium charrie essentiellement du pulsionnel incontrôlé et de bas étage. N'est-ce pas là le reflet du niveau d'évolution de notre société, ou plutôt de ceux qui ont la charge de ce pouvoir télévisuel ?

Quoi qu'il en soit, même si toute cette violence ne pousse pas à l'acte un spectateur doté d'un espace interne de traitement, elle sèmera cependant une déstabilisation supplémentaire chez tous les autres... dont nous venons de voir précédemment qu'ils sont de plus en plus nombreux (états-limites).

Face à ces faits de société, il apparaît urgent de trouver les moyens permettant à chacun de contenir ce qui l'agite grâce à une sécurité psychique mieux établie. C'est là une des fonctions principales des réseaux instaurés par les Groupes d'Entraide Psychologique. Une fois cette contention réalisée, cette énergie "noire" peut alors être mise au service de la meilleure réalisation personnelle et sociale. L'atome débouche sur les bombes les plus terrifiantes, ou donne au contraire une énergie utile quasi illimitée.

**En conclusion,** l'évolution familiale occidentale, la chute des anciens repères et idéaux, la télévision trash, tout ceci n'établit guère le duo indispensable : solidité des adultes et de leurs valeurs, intégration par l'enfant de ces modèles grâce auxquels il instaurera un intérieur aux frontières sûres et reconnues.

## **RESUME**

Tout ceci institue progressivement des générations d'enfants faiblement structurés, peu capables de gérer leurs pulsions.



## LA FAMILLE INTERNE

Résumons le profil du "bon parent" suivant WINNICOTT. Après la première phase d'adaptation la plus parfaite possible aux besoins du petit nouveau-né, l'enjeu se trouve ensuite dans le juste dosage des ingrédients suivants :

- amour. Trop maintient la régression ; pas assez entrave le narcissisme de base
- frustration. Trop décourage le dynamisme de l'enfant ; pas assez l'empêche d'édifier sa force
- limites. Trop : l'enfant ne trouve pas sa place ; pas assez : il ne perçoit pas clairement la réalité externe, ni l'Autre, différent de lui-même.



Nous allons voir que la clé d'un bon équilibre, à l'âge adulte, se trouve justement dans le fonctionnement pertinent du Parent interne lors de ses rapports avec l'Enfant intérieur.

Rappelons que l'A.T. (Analyse Transactionnelle) écrit Parent-Adulte-Enfant avec une majuscule lorsqu'elle veut signaler qu'il s'agit d'une figure interne, différente des personnes externes, qu'elle désigne par une minuscule (le parent réel).

A l'âge adulte, tout le système parental et son renforcement sociétal (ou sa déstructuration) est désormais internalisé. L'essentiel est joué ; il va falloir faire avec sa propre famille interne. Le Parent saura-t-il "tenir" quand l'Enfant voudra bouleverser un engagement pris, parce qu'il a peur ? L'Enfant sera-t-il calme, en confiance, créatif, ou bien, à l'opposé, craintif, angoissé, méfiant ? Toutes ces interactions Parent-Adulte-Enfant vont générer stabilité ou changement, angoisses ou sécurité. Voyons ceci plus précisément :

## **Violence des symptômes**

**1)** Cette jeune femme a des angoisses de mort, des crises de panique, de la tachycardie, tout un cortège effrayant l'amenant à des effondrements incontrôlables et de régulières arrivées en fanfare au SAMU... qui, bien sûr, lui confirme qu' « elle n'a rien », voulant dire par là, rien d'organique.

Ceci ne la rassure pas. Elle reste hyper-attentive aux moindres signaux corporels risquant de signaler que quelque chose dysfonctionne.

**2)** Cette autre jeune femme, hypocondriaque, est persuadée d'avoir de graves maladies, d'autant plus alarmantes que les multiples examens médicaux approfondis n'ont rien trouvé... ce qui prouve bien la malignité de la pathologie, capable d'échapper aux yeux des spécialistes les plus exercés. Inquiétude permanente, fatigue intense qui en découle, surveillance, angoisses de mort : sa vie s'apparente à un calvaire.

L'hypocondrie ressemble à la paranoïa. Là où le paranoïaque sera persuadé de la dangerosité du monde extérieur, l'hypocondriaque ne pourra faire aucune confiance à son propre corps et "interprètera" le moindre de ses ressentis dans un sens alarmant.

La réassurance donnée par le médecin ne durera guère. Je me rappelle ce film où Woody Allen s'entend dire par son généraliste : « Vous n'avez rien ». En voix off, il nous exprime que ces mots représentent une source de bonheur supérieure à toute autre. On le voit donc sortir tout joyeux du Cabinet médical. Il court, sautille, et après quelques mètres ralentit et finit par reprendre sa marche prostrée habituelle : le voilà possédé à nouveau par ses craintes hypocondriaques. On suppose qu'il se dit : « Oui mais... le médecin n'a peut-être pas vu le vrai danger caché ! »

En fait, dans ces deux cas de jeunes femmes angoissées, nous observons le même mécanisme. Face aux hurlements de l'Enfant (« J'ai peur, je vais m'écrouler, je vais mourir, je n'y arriverai jamais, etc. ») le Parent et l'Adulte ne font pas le poids, ne tiennent pas le choc, ne "contiennent" pas la petite fille terrorisée.

Toutes deux sont versées en psychologie, mais cela ne les aide pas ; en effet, elles entrent dans de fébriles ruminations pour essayer de "comprendre" leur Enfant. Stratégie aussi inefficace que vouloir argumenter avec un enfant de trois ans en train de hurler. Elles ne savent pas se comporter en parents fermes et rassurants.

L'anecdote suivante me revient à l'esprit : je reçois un couple de jeunes parents ; ils m'expliquent qu'ils sont totalement démunis face à leur fils de cinq ans qui casse tout, donne des coups de pied lorsqu'on l'approche, hurle à casser les oreilles, etc. Ils veulent discuter avec lui, et parlementent d'une façon très DOLTO... mais ça ne marche pas. Que faire ?

Ils ont été quelque peu surpris que le psychologue ne les aide pas à mieux débattre avec leur enfant mais leur conseille d'abord de le maîtriser : l'un prendra les deux pieds, l'autre les deux mains, et ils l'empêcheront de bouger, n'acceptant de le relâcher que lorsqu'il affirmera s'être calmé. (Ils se demandèrent alors... s'ils seraient assez forts pour y arriver !) Cet enfant éprouvait avant tout le besoin d'être rassuré par l'attitude ferme et impavide des parents, face aux déchaînements de sa rage.

### **Déficit des imagos parentales**

Le cas de ces deux jeunes femmes évoque tout à fait cette situation. Leurs symptômes spectaculaires relèvent essentiellement d'un excès de pouvoir de l'Enfant, ou, ce qui revient au même, d'un déficit du Parent.

Que ferait un bon parent envers un enfant qui hurle, et se fait peur lui-même, au fur et à mesure qu'il affole son entourage ? Que doit faire le Parent de ces deux jeunes femmes ?

1. le Parent normatif doit être capable de poser la limite et de dire : « Stop ! Ça suffit »
2. le Parent bienveillant pourra, dans un second temps, une fois le calme à peu près revenu, prendre le temps de comprendre : « Quelle est la partie de moi qui veut s'exprimer ? Que ressent-elle ? »

Imaginez que vous vous trouvez collé à une paroi, en train de faire de l'escalade. La peur est là, mais il est impératif de ne pas lui donner le pouvoir, afin de ne pas rester paralysé, et de pouvoir continuer votre ascension. L'Adulte et le Parent doivent rester dirigeants, même si l'Enfant ressent une crainte intense.

Le déficit d'imgo parentale contenante est lié aux troubles de la structuration basale. Toutes deux ont eu des parents insatisfaisants (l'une avec une mère hystérique-dépressive, l'autre quasiment sans père et confiée précocement à quelqu'un d'autre que sa mère). La thérapie va consister, via l'appui sur le thérapeute, et grâce au traitement du Transfert, à renforcer ou reconstruire de bons Parents capables de régenter les angoisses paniquantes.

Au passage on notera que notre médecine allopathique développe facilement chez les patients une attitude hypocondriaque. En effet, le corps est défini comme une machine, presque indépendamment de la vie affective et surtout psychique. Il faut le surveiller, le réparer, rester sur le qui-vive, etc. Il arrive, dans ce contexte, que le médecin se laisse lui-même inquiéter par la demande pressante de l'Enfant paniquée. Prescrire de multiples examens, toujours plus approfondis, et invariablement négatifs (ou ne montrant que quelques bricoles insignifiantes, qui risquent d'ailleurs de chosifier le problème), ne fait guère

avance le schmilblick. Leur seul intérêt tient peut-être au poids que pourra prendre alors la parole du praticien, quand il se décidera enfin à dire fermement Stop. Mais un certain nombre de praticiens se révèlent eux-mêmes hypocondriaques, et donc particulièrement susceptibles d'embarquer leur patient dans un périple interminable et coûteux. La fin de ce parcours consistera alors habituellement en une prescription d'anxiolytiques et d'anti-dépresseurs, aussi inintéressants dans ces cas que les investigations précédentes.

Concluons sur le fait que beaucoup de symptômes peuvent être compris comme le signe du déficit du contenant psychique et de la faiblesse de l'image parentale face aux pulsions et émotions de l'Enfant.

## **RESUME**

- l'équilibre psychique découle de bonnes relations entre les membres de notre famille interne : Parents – Adulte-Enfant
- lorsque les Parents ne sont pas fiables et solides, les peurs et hurlements de l'Enfant encombrant en permanence la vie de l'Adulte. Trop de pouvoir donné à cet Enfant, non rassuré et non contenu, débouche sur de multiples symptômes.
- en effet, comment mener une vie d'adulte, si l'enfant croit devoir être celui qui va affronter celle-ci ? Ce dernier ne peut que se sentir trop inquiet, pas à la hauteur, et se réfugier alors dans des somatisations et des angoisses qui occupent tout le devant de la scène.



## **TOMBER MALADE**

La violence interne, lorsqu'elle n'est pas contenue ni formalisée sur la scène psychique consciente, va donner lieu à troubles : passages à l'acte, passage dans le corps (somatisations), difficultés relationnelles, angoisses.

A l'inverse : si l'on réussit à fermer les vannes pour empêcher que la pression interne s'évacue dans des actes (agressifs, par exemple) ou dans des somatisations (maladies), alors celle-ci reflue vers le psychisme, d'abord sous forme d'angoisse, puis (si l'on traite correctement cette angoisse) sous forme d'un conflit psychisé entre deux tendances. Or la scène psychique est, par excellence, celle où l'être humain peut accéder au pouvoir sur lui-même et sur sa vie. Par conséquent tout ce qui peut conduire à psychiser les symptômes permettra de faire disparaître ceux-ci au profit d'une gestion mentalisée de ce qui nous ébranle.

Deux observations vont nous aider. Les thérapeutes en A.T. proposent un contrat : ils demandent au patient de s'engager, durant le temps de leur thérapie, à ne pas se suicider, ne pas devenir fou, et ne pas tomber malade ni avoir d'accidents graves ! Et ça marche ! Autre remarque : certaines catégories sociales ne sont presque jamais malades ; il s'agit des professions libérales et des commerçants, pour lesquels, ô surprise, s'arrêter amènerait justement une catastrophe financière. Ainsi, qu'on soit client en A.T. ou commerçant à son compte, on pourrait empêcher la survenue de la maladie ? Oui, les faits l'attestent. Comment est-ce possible ? Nous allons le voir avec les relations Parent-Enfant.

Imaginez qu'un matin votre enfant se plaigne de douleurs diverses, se sente malade, alors que justement un contrôle scolaire, une composition, l'attendent aujourd'hui... Qu'allez-vous faire ? En bon parent, vous allez refuser cette "maladie" débutante, et obliger votre enfant à aller affronter ce qui lui fait peur (après avoir parlé avec lui pour le rassurer, mais en restant inflexible sur la nécessité d'aller à l'école). De retour à midi, une fois l'épreuve passée, votre enfant ne sera même plus indisposé ; il est désormais passé à autre chose.

Au contraire, si vous aviez accepté cette "maladie", au vu par exemple de quelques douleurs au ventre, fait venir le médecin, incité votre enfant à rester au lit, vous auriez alors préparé le terrain pour :

- que celui-ci justifie inconsciemment son arrêt en devenant vraiment malade (fièvre, rhume, gastrite, ou autre) ce qui confirmera tout le monde dans l'excellence de la décision prise
- que dans le futur il choisisse à nouveau cette issue face à certaines situations stressantes... affaiblissant ainsi ses propres capacités.

Et bien il en est de même pour notre commerçant ou notre avocat. Un matin, il se lève avec un bon mal de gorge, un peu de fièvre, de la fatigue (tiens, l'après-midi il doit plaider une affaire délicate). Que va-t-il faire ? Il va refuser d'entrer dans cette voie-là ! Il va prendre un peu d'aspirine, quelques cafés, et partir à son travail. Alors la tension interne prendra une autre forme : les diarrhées cèderont bientôt la place à une angoisse, qui elle-même deviendra le signal indiquant la nécessité de commencer un dialogue interne entre Parent-Adulte-Enfant (après avoir résisté à la tentation d'empêcher le processus de reflux vers le psychisme avec des anxiolytiques). Une fois arrivée à ce niveau la personne va pouvoir tenir compte de tout ce qui bataille en elle-même... et se sentir libérée par la reconnaissance de ses diverses tendances, ainsi que par le choix de faire confiance aux capacités de l'Adulte, pendant que le Parent donnera quelque réassurance correcte à l'Enfant apeuré.

Le processus suivant s'est déroulé : notre homme a refusé de laisser s'ouvrir les vannes du côté de la maladie... et celle-ci n'est pas survenue... elle a été remplacée par une mise en scène plus psychisée... ce qui a permis une prise de conscience, amenant du pouvoir de décision!

Bien sûr, si votre enfant semble manifestement malade (ce que vous n'accepterez qu'au vu de signes nets et prolongés) vous tiendrez compte de ceci et chercherez le traitement adéquat. Mais une fois adulte, il devient possible de n'être presque jamais malade, si l'on stoppe la dérive vers cette tendance dès les premiers maillons de la chaîne (après un certain temps, il est difficile d'enrayer le mécanisme !). Cela se montre plus facile lorsqu'on fait confiance à son corps, et qu'on sait intimement qu'il possède les moyens nécessaires pour se défendre par lui-même, comme un grand, dans la plupart des cas.

A noter qu'on se sent généralement en pleine santé lorsqu'on est fortement stimulé par quelque chose d'enthousiasmant, auquel on se consacre (amour, œuvre à réaliser).

Tout ceci mériterait sans doute d'autres écrits ultérieurs, mais nous pouvons dès maintenant envisager de passer aux conseils de ce chapitre-ci.



## QUELQUES CONSEILS

### Pas de complaisance

- chaque fois que vous êtes sur le point de vous "défiler", sous un bon prétexte (maladie, fatigue, autre chose à faire, etc.) soyez conscient qu'il s'agit là d'une stratégie infantile. Plus vous accepterez d'y céder, plus vous affaiblirez votre capacité à mener votre vie.
- par conséquent soyez inflexible avec vous-même : vous avez donné votre parole, vous la tenez, même s'il s'agit d'une question futile ; vous avez un rendez-vous, vous y allez, à l'heure dite ; vous avez fait un choix, vous ne lorgnez pas sur une autre alternative, et vous renoncez clairement à vouloir tout faire ; vous avez pris une décision, vous n'en changez pas. Vous devez accomplir quelque chose et vous vous sentez malade : refusez cette tentation et faites les actions prévues.
- sachez qu'en imposant ces exigences et limites à votre Enfant, vous vous acheminez vers une force qui donnera bientôt tranquillité et sécurité à toute votre famille interne

## Angoisse

- lorsque vous ressentez de l'angoisse, essayez de voir celle-ci comme l'expression apeurée et bruyante d'une partie de vous-même. Ne stoppez pas ce signal par des anxiolytiques (sauf si votre Parent est encore trop incapable et que, du coup, vos angoisses sont par trop déstructurantes ; mais cette solution chimique, utile pour amener une rustine à votre contenant psychique, doit être comprise comme un pis-aller en attendant le travail essentiel : construire en vous-même un Parent fort et bienveillant, malgré les déficits issus de vos propres parents intériorisés)
- établissez un dialogue intérieur avec la fraction de vous-même qui, derrière l'angoisse, cherche à éviter la tâche qui vous attend. Soyez compréhensif mais maintenez cependant la décision de votre majorité interne

Donnez une compensation à cette partie qui cherche à s'exprimer et qui n'a pas le pouvoir de vous faire changer d'avis.

## Engagez-vous !

- la meilleure chose que vous puissiez faire pour votre destin, c'est de prendre des décisions successives **en vous coupant les ponts** . Plus moyen de revenir en arrière ; vous vous êtes engagé, vous allez jusqu'au bout (ou du moins suffisamment loin dans cette voie).

- concrètement cela veut dire choisir une action qui vous implique, annoncer officiellement ce choix à tout votre entourage, et aller jusqu'au bout de cette action sans tergiverser !

### **Relisez ...**

...l'ensemble de ce chapitre, en comprenant que la description des rapports éducatifs de la petite enfance parle de la façon dont vous pouvez vous-même établir des relations entre votre Parent et votre Enfant. De plus la conscience des dérives vers lesquelles notre société s'oriente soutiendra l'intérêt de ce travail sur vous-même, utile à tous, sur le long terme.

Tout ceci fortifiera votre sécurité interne face à votre propre violence fondamentale. Du coup vous pourrez "chevaucher le tigre", utiliser cette énergie à votre profit, au lieu d'être débordé / submergé par elle. Et, en retour, le monde commencera à vous apparaître comme un lieu viable, où vous pourrez accomplir ce pour quoi vous êtes fait.

# Ch 11. Le Bourreau Interne

## L'ORIGINE DU [JEU](#) BOURREAU - VICTIME

### Identification à l'agresseur

Nous l'avons déjà observé, dans les chapitres précédents : une partie de notre psychisme se trouve colonisée, par identification à l'agresseur. Et ce colon interne se conduit envers nous-même comme l'agresseur opérait auparavant. Nous voilà donc accablé, lorsque notre enfance a été traumatique, d'un personnage violent qui se déchaîne contre nous à toute occasion : auto-critique, dévalorisation, recherche de l'insuccès, souffrances diverses. Mais nous prenons difficilement conscience de son existence puisqu'il parle lui aussi en notre nom. Une partie de "Je" est en fait "l'Autre" qui vocifère et s'active en nous-même. Lorsqu'il s'emporte, lance flèches et coups, nous souffrons comme une Victime harcelée de blessures, sans nous rendre compte le moins du monde que nous sommes aussi l'agresseur, origine de cette douleur.

### Poids de l'image idéale

Un autre point aggravant se situe dans l'erreur que réalise habituellement l'enfant mal aimé :

Persuadé qu'il n'est pas naturellement quelqu'un de bien, il se construit une image idéale de ce qu'il devrait être. Exemple : « Si j'étais parfait, on m'aimerait enfin ! »

Une instance d'évaluation, un juge interne (le Surmoi) se voit alors chargé d'observer la parfaite adéquation du Moi à cette image idéale. Et comme personne ne peut créer une identité humaine conforme à un schéma idéal (irréaliste) l'individu se trouve constamment en faute au regard du juge. Cette infraction appelle l'expiation ; le Bourreau se voit alors légitimé dans son action pour punir et nous faire souffrir.

Or cette image idéale se manifeste en nous par des injonctions, des impératifs, qui semblent tout à fait "moraux", très utiles. C'est aussi une des raisons pour lesquelles nous restons ainsi soumis au juge, et à son acolyte le Bourreau : nous adhérons à ces injonctions qui paraissent bonnes, alors que leur action se révèle destructrice de toute joie de vivre. "Sois Parfait !", quel bel impératif en apparence... mais inatteignable... ce qui déclenche en nous le sentiment de n'être jamais assez bien ; nous nous estimons alors coupables de négligence, pas corrects, ne méritant pas de nous réjouir ou de nous reposer, etc...

En conclusion : l'identification à l'agresseur instaure un colonisateur agressif et produit de toute pièce un Bourreau interne, cependant que l'accrochage à une

image idéale établit un juge, au regard duquel nous serons toujours en faute. Le censeur justifiera et stimulera toutes les actions punitives du Bourreau.

## **Le noyau de culpabilité**

Mais si notre enfance a été bonne ? Si nous avons subi peu de traumatismes, et rencontré un environnement soutenant et positif, que se passe-t-il dans ce cas ?

Réponse décevante : le Bourreau et le Juge seront beaucoup moins présents et nettement moins violents... mais ils existeront quand même.

En effet il existe en chacun de nous un noyau de culpabilité, issu du décodage effectué par le psychisme infantile, dans son effort de compréhension de la vie et de lui-même. Lorsqu'une situation se révèle frustrante ou difficile, l'enfant se demande pourquoi cela lui arrive. Et comme il raisonne en se voyant au centre d'un monde habité par des imagos parentales idéalisées, il imagine que tout ceci vient de lui-même. C'est parce qu'il n'a pas été assez gentil, intelligent, fort, sage, que cet événement douloureux lui arrive. La mère tarde à nourrir son bébé ? Celui-ci se sent devenir totalement mauvais. Le petit doit rester seul un peu longtemps ? son sentiment d'abandon le conduit à penser qu'on ne l'aime pas, qu'il n'est pas comme il devrait être. Et ainsi de suite. De mini-traumatismes en décodages négatifs issus de son sentiment d'impuissance, l'enfant le mieux élevé du monde va quand même créer un noyau de culpabilité et de dévalorisation. En somme s'établit en lui ce qui va devenir le Coupable, que le Bourreau torturera. « Puisque je suis en faute, je dois être châtié », dit en nous cette partie, créée par erreur dans le meilleur des cas, ou installée inévitablement (et solidement) lorsque les parents pratiquent le genre culpabilisant.

Appelons «Victime » cette partie qui se reconnaît coupable et qui appelle un châtiment. Du fait même de sa présence, nous rencontrons beaucoup de difficulté à rester longtemps dans le plaisir ou le bien-être. En effet, après un certain temps de satisfaction, la Victime se sent véritablement trop indigne de jouir ainsi de la vie, s'estimant porteuse d'une grosse faute. Elle va donc faire appel au Bourreau, souhaitant qu'il casse le plaisir en cours et donne le lot de souffrance nécessaire à l'expiation.

Ce mécanisme s'effectue à notre insu, du fait même de l'expression de chacun des personnages au nom de Je. Ainsi "je" change d'humeur sans avoir rien compris à ce qui se passe en moi. « J'étais très bien, il y a quelques minutes ou quelques heures, et me voici d'humeur agressive ou morose sans trop savoir pourquoi ». « Je me réjouissais de partir en vacances et de savourer la relation avec mon partenaire, mais quel dommage je souffre de gastrite... pas de chance... »

Il s'agit d'apercevoir que le Coupable en nous, chargé de honte, participe très largement au maintien de ce jeu interne destructeur. La force du Bourreau qui

nous habite tient pour une grande part à l'assentiment et l'approbation de la Victime prête à recevoir complaisamment tous les coups qui lui seront distribués

## RESUME

- Un procès se déroule en nous. Le juge, regard braqué sur une loi irréaliste (image idéale, injonctions tyranniques qui en découlent) n'a aucune difficulté à prescrire des sanctions
- Le Bourreau , issu des identifications à l'agresseur, et de l'intériorisation des images parentales mauvaises, qui ont forcément existé à un moment ou à un autre (pensons aux Sorcières des Contes), s'emploie à faire souffrir, afin de satisfaire le juge
- Mais il agit aussi en réponse à l'appel de la Victime, qui aspire à souffrir pour se sentir quelque peu libérée de la culpabilité qui est la sienne

Ce duo Bourreau – Victime nous distribue régulièrement des vécus intérieurs douloureux (honte, dévalorisation, sentiments de confusion, dégoût, colère contre nous-même ou contre les autres, etc) dont la fonction est de stopper ou détruire tout ce qui pourrait être bon à vivre. Nous nous heurtons, là, à une véritable force anti-plaisir.



## FONCTIONNEMENT DU BOURREAU

Bien qu'il soit toujours présent à l'arrière-plan, il se déclenche particulièrement dans deux cas :

- 1) lorsque nous venons de connaître plaisir, réussite, satisfaction (ou quand nous allons rentrer dans une phase de cet ordre),
- 2) lorsque notre culpabilité latente s'est trouvée surchargée par un événement difficile, décodé plus ou moins consciemment comme signe de notre mauvaiseté ou de notre malchance.

## **Son but**

Sa tâche est simple : trouver tous les moyens pour provoquer en nous souffrance, dévalorisation, échec, mal de vivre ; et corollairement empêcher le plaisir et la réussite.

Lorsque la Victime souffre, le Bourreau éprouve une grande satisfaction, celle du travail bien fait. En A.T. on appelle cela "le rire du pendu" : la personne raconte les drames qu'elle est en train de vivre (ses maladies, ses rechutes, ses T.S., etc) et en même temps elle affiche un grand sourire. Si on le lui fait remarquer, elle justifie cela en expliquant qu'il s'agit de dédramatiser, de ne pas vouloir encombrer l'auditoire avec cette souffrance, etc. En fait, il s'agit là de l'expression apparente et claire indiquant le plaisir du Bourreau. Comme si celui-ci annonçait : « Vous voyez comme j'ai bien travaillé ».

Observez autour de vous (il est toujours plus facile de faire des constats chez les autres). Remarquez :

1. les gens qui manifestent le rire du pendu
2. les personnes qui, peu de temps après une belle réussite, vont mal psychiquement ou physiquement : tristesse, inquiétude, colère ; ou bien maladie, accident.

## **Sa façon d'agir**

Son outil essentiel est le mental. Ses principales techniques vont donc être repérées dans ce domaine.

## **Arguments**

Le bourreau se montre champion du jeu du chat et de la souris, dans lequel la Victime reçoit toujours des coups de griffe douloureux. Quel que soit le terrain de jeu, dès qu'on argumente avec lui on rentre dans le piège de « Pile, je gagne, Face, tu perds ».

Exemple. Une personne peu expansive hésite à prendre la parole. Le Bourreau lui susurre : « Qu'est-ce qu'ils doivent penser de toi ! Tu n'es pas fichue de participer à la conversation ! Tu es nulle ! Parle, mais parle donc ! » La personne, alors, prend le risque et commence à exprimer quelques phrases, qui lui valent bientôt les remarques intérieures suivantes : « C'est tout ce que tu as à dire ! Et bien dis-donc, ils doivent te trouver vraiment bête ! Tu ferais mieux de ne pas ouvrir la bouche, tu ne dis que des bêtises ! » etc. En somme, quoi que fasse le sujet il sera considéré comme nul, encourageant le mépris et la critique du Bourreau.

TOUT peut être utilisé pour son travail punitif. Seule condition pour lui : avoir repéré les touches sensibles qui feront réagir la Victime. Nous trouvons donc des arguments extrêmement variés suivant chaque personne. Je pense à un patient qui adorait la littérature mais avait cependant beaucoup de mal à s'y plonger. En effet, dès qu'il commençait à lire, le Persécuteur lui soufflait à l'oreille : « Tu vois comme c'est bien écrit ; toi, tu ne risquerais pas d'arriver à écrire comme ça, n'est-ce pas ! T'es vraiment nul ! ». Et il finissait par arrêter sa lecture.

## **Prescriptions**

Nous verrons ces prescriptions un peu plus loin. Il s'agit de mots d'ordre apparemment positifs mais qui amènent, à terme, une profonde insatisfaction. Rappelons-nous, par exemple, le "Sois Parfait".

Quelque chose d'impossible (Sois Parfait) ou de mutilant (Sois Fort, et ne tiens pas compte de tes émotions) est exigé. Si la personne s'efforce d'y souscrire, elle se perd elle-même. Et si elle refuse d'y adhérer, elle se sent coupable, menacée, inquiète, en danger.

On pourrait comparer cela au magnifique piège que représente un bout de rocade quatre voies installé en pleine agglomération. La limitation de vitesse imposée en ville étant de 50 km/h, il est quasi impossible d'y souscrire ; ou bien faut-il ne pas craindre les réactions qu'on provoque alors (embouteillages, klaxon des autres véhicules, etc). Les gendarmes, postés au fond de la portion, radar en main, auront tôt fait de verbaliser la quasi totalité des véhicules. Et pas question de râler : vous êtes en faute n'est-ce pas ! un conducteur inconséquent, et qui doit payer pour cela ! N'a-t-il pas honte de se comporter ainsi, quand on sait l'impact de la violence routière, etc, etc.



Et bien, le rapport aux injonctions internes est assez comparable à cette situation car elles sont irréalistes ou inhumaines, mais se présentent comme la saine loi intérieure.

## Rumination

- ✓ S'il n'a rien d'immédiat à se mettre sous la dent, il est très facile au Bourreau de recourir aux échecs du passé ou aux inquiétudes du futur. « Rappelle-toi tout ce que tu as mal fait (longue liste de souvenirs cuisants) et prépare-toi pour ce que tu vas probablement mal faire (descriptif angoissant des évènements à venir) » Ce système garantit, à la Victime qui accepte d'y acquiescer, une rumination épuisante dont la personne ressortira très fatiguée, inquiète, perdue, ce qui permettra au matador l'estocade finale : « Et en plus, mon pauvre, te voilà épuisé alors que tu n'as rien fait d'autre que penser ! Tu imagines la force dont tu disposeras quand il s'agira réellement d'agir ! Tu n'as vraiment rien pour toi ! » etc., etc.
- ✓ les ruminations peuvent aussi porter sur le relationnel. Le filtre dont nous avons parlé précédemment donnera matière à se sentir mal. Et notre "maladie de la comparaison" se déclenchera. On se compare à des "autres", qui sont en fait des créatures imaginaires car personne ne vit la même histoire. Tous ces "modèles" nous servent à nous dévaloriser. « Lui, il a réussi, et pas moi. Tout le monde a l'air de savoir se débrouiller avec sa vie, je suis vraiment un incapable, un bon à rien, etc »

Rappelons-nous, encore une fois, que l'événement extérieur ne nous affecte que par la reprise intérieure que nous en faisons. Si cette reprise est effectuée par le Bourreau, tout dans notre vie deviendra source de souci, difficulté, anxiété...

## Son talon d'Achille

- ✓ Dans ce jeu intérieur, la force du Bourreau tient uniquement à deux choses : il faut que la Victime approuve le verdict de culpabilité posé par le juge et accepte alors (ou même réclame) le châtement. Le Bourreau est invisible en tant que tel, puisque syntone au Moi . Il nous fait dire par exemple : « Je pense que je suis un pauvre inapte » et nous n'apercevons pas qu'il y a là deux « Je » différents, issus de deux sub-personnalités.

- ✓ Son pouvoir est par conséquent celui de l'hypnotiseur. Il s'agit d'une "voix" dont l'impact dépend du fait qu'on la croie, qu'on la fait sienne.

Imaginez que vous vous promenez dans un grand magasin, votre caddy à la main. Une voix venue d'en haut vous suggère : « Dépêchez-vous d'aller au rayon Chaussettes, il y a une promotion à ne pas laisser passer ». Si vous estimez : « Cette voix dit vrai et je dois lui obéir » vous allez vous précipiter faire l'achat proposé. Puis d'emplettes en acquisitions vous vous trouverez avec un caddy plein d'objets non désirés, et un portefeuille sérieusement allégé.

Heureusement nous n'avons pas la même attitude face à cette voix du grand magasin que vis à vis de celle de notre Bourreau interne. D'une part nous savons bien que cette voix publicitaire ne présente pas notre propre pensée, d'autre part nous n'appelons pas de nos vœux la nécessité de faire souffrir inutilement notre porte-monnaie.

Comment réagissons-nous alors ? nous développons une parfaite indifférence à ces injonctions ou suggestions, et continuons nos courses, liste en main, comme si de rien n'était. Or cette attitude est le modèle même de la façon dont nous pouvons faire perdre tout pouvoir à notre Bourreau interne et à sa voix d'hypnotiseur. Le travail de libération va consister à :

- 1) repérer cette voix en la différenciant du reste de nous-mêmes,
- 2) ne plus adhérer aux croyances qui ont établi la Victime dans son registre coupable et qui se maintiennent grâce aux injonctions,
- 3) canaliser la force, qui se libère alors, en direction d'une réalisation conforme à notre axe personnel profond.

## **RESUME**

le but du Bourreau est de nous empêcher d'avoir plaisir, réussite, réalisation. En effet, sa tâche consiste à appliquer des sanctions.

ses moyens sont essentiellement mentaux : arguments destinés à prouver que, quoi que nous fassions, c'est mal ; injonctions irréalistes ou inhumaines censées être la bonne voie à suivre ; ruminations stériles sur le passé, le futur, les Autres, etc.

son talon d'Achille : malgré son apparence puissante et dangereuse, il n'a du pouvoir que dans la mesure où la Victime accepte d'être ainsi torturée.



## LE TRAVAIL DE LIBERATION

### Décolonisation

Lorsque le Bourreau est fortement marqué d'identification à l'agresseur on peut comparer le travail de libération psychique à une guerre de décolonisation. On sait que dans ces cas-là :

- 1) les autochtones doivent arrêter d'être séduits par les valeurs du colon (il s'agit donc de voir le prix payé pour la soumission aux injonctions, trouvées séduisantes jusqu'à présent)
- 2) il leur faut repérer secrètement les stocks d'armes, et ne pas montrer trop vite leur désir de révolte, sous peine d'être immédiatement écrasés (on va observer le travail du Bourreau sans interférer, dans un premier temps).
- 3) ils ont fréquemment besoin de l'aide d'un pays étranger (consulter un thérapeute ou appliquer fortement les conseils qui vont suivre)
- 4) lorsqu'ils entreront en guerre ouverte c'est qu'ils auront tout d'abord nettement augmenté leur force (montée en puissance de l'Adulte Observateur, dégagé du jeu Bourreau-Victime). Ils agiront alors avec force et ténacité (refus de se complaire dans la culpabilité).

### Prise de conscience

Il est capital de pouvoir repérer, cerner, distinguer le Bourreau en fonctionnement. En effet, rappelons-nous que son pouvoir tient en bonne part à son invisibilité. Cette stratégie consistant à discerner l'adversaire, auparavant insaisissable, est la base même de l'efficacité du processus de "prise de conscience".

L'observation lucide du jeu d'interaction entre le sadisme du Bourreau et le masochisme de la Victime va permettre : la désidentification d'avec ces deux parties psychiques, le renforcement d'un Adulte lucide chargé ultérieurement de s'interposer entre les deux protagonistes, et de prendre lui-même le pouvoir afin de récupérer cette énergie (autrefois gaspillée dans ces interactions douloureuses) pour la mettre au service de la meilleure réalisation de la personne.

Tout ceci apparaîtra clairement dans les conseils de ce chapitre, véritable fiche technique de travail, qui va proposer une trame précise pour ce cheminement libérateur.

## **CONSEILS DE SURVIE**

### **Carte des stocks d'armes. 2 jours.**

Avant toute autre intervention, il est nécessaire de savoir sur quoi s'appuie le Bourreau, quels sont ses arguments favoris. Vous devez donc repérer soigneusement le terrain :

### **Carte au 100 000°**

Pendant deux jours vous allez écrire sur un cahier toutes les idées, pensées, images, souvenirs, qui vous traversent l'esprit et vous font mal au moment où elles sont là.

Notez-les immédiatement, lorsque vous les repérez. Le critère unique (pour savoir s'il faut retenir ceci ou cela) est le suivant : cela me fait-il sentir mal et / ou perdre de l'énergie ?

Gardez soigneusement la liste établie (« je suis nulle », « je n'arrive à rien », mon couple bat de l'aile », « je n'aime pas mon corps », « j'ai de grosses fesses », etc.)

### **Carte au 25 000°**

Prenez une heure ou deux pour faire l'exercice écrit suivant .

Vous allez fouiller en détail les sources de culpabilité ou de souffrance, en établissant des fiches. Pour chacune, vous notez le titre, en gros et en couleur, puis vous écrivez en-dessous les réponses au thème proposé.

**1° Fiche. Titre : « Comment peut-on aimer quelqu'un comme ça ! »**

Sous ce titre vous allez noter tous les points suivants :

- ⇒ vos défauts (physiques, moraux, relationnels), vos lacunes et vos failles
- ⇒ les fautes que vous avez commises, et auxquelles vous repensez avec malaise
- ⇒ les projets abandonnés, les tentatives ratées, les velléités sans suite qui ont été les vôtres
- ⇒ les douleurs que vous avez provoquées autour de vous ; les déceptions que vous avez suscitées

**2° Fiche. Titre : « Comment pourrait-on être heureux avec des souvenirs comme ça ! »**

lister tous les souvenirs douloureux auxquels vous êtes accroché, qui vous reviennent régulièrement, qui ont déterminé votre personnalité

**3° Fiche. Titre : « Comment pourrait-on savourer la vie avec un environnement comme ça ! »**

il s'agit là de l'environnement proche. Noter tout ce qui est critiquable et source de malheur dans votre monde environnant (le partenaire, les enfants, les voisins, le travail, la famille, la belle-famille)

**4° Fiche. Titre : « A quoi bon vivre dans un monde pareil ! »**

noter ici tout ce qui va mal dans le monde, tout le catastrophique déversé chaque jour par les médias et auquel vous adhérez

**5° Fiche. Titre : « A quoi bon vivre, puisque je vais mourir ! »**

étaler ici les critiques que vous pouvez parfois vous faire sur votre petit destin médiocre dont plus personne ne se souviendra dans quelques dizaines d'années.

### **6° Fiche. Titre : « J'ai trahi mes rêves d'enfance ! »**

exposer les rêves plus ou moins grandioses qui habitaient l'enfant (ou l'adolescent) que vous étiez, et souligner comment vos compromis les ont "trahis"

Normalement, à la fin de tout ce travail écrit vous ne devriez pas vous sentir trop en forme ! C'est qu'il s'agit là de toutes les bonnes "touches" sur lesquelles le Bourreau a l'habitude d'appuyer.

Soulignez en rouge, pour finir, dans toutes ces fiches, cinq idées, remarques, ou souvenirs, qui "marchent" particulièrement bien et qui vous écroulent ou vous blessent facilement.



### **Constat des injonctions. 3° jour .**

Il s'agit d'une prescription apparemment positive, que nous appliquons dans notre vie courante, mais qui nous empêche de vivre bien. Chacun peut avoir les siennes, spécifiques, cependant les plus connues et les plus courantes sont les suivantes :

#### ***Sois Parfait (S.P.)***

Il faut toujours tout faire parfaitement, n'oublier aucun détail, être crispé-anxieux, vérifier et revérifier afin d'éviter toute critique.

La personne passe souvent plus de temps que prévu pour faire une tâche (par exemple, le ménage) et elle fatigue son entourage par son exigence excessive et ses attentes de perfection quelque peu utopiques.

Ainsi SP est-il sous tension, mais aussi exigeant et critique envers son environnement. Au bout du compte, cette injonction l'empêche de savourer la vie et, comme la perfection n'est pas de ce monde, SP est perpétuellement insatisfait de lui-même et de l'entourage.

#### ***Sois Fort (S.F.)***

"Ne montre ni ce que tu penses ni surtout tes émotions. Ne laisse pas apparaître tes faiblesses et incertitudes. Arrange-toi pour t'en sortir seul. N'admets pas que tu puisses t'être trompé".

La personne a un aspect rigide, relativement intolérant. Elle est dans son armure, peu en contact, plutôt méfiante. Elle ne sait pas demander de l'aide.

Cette injonction, volontiers présente chez les hommes, finit par leur faire perdre le contact avec le monde émotionnel. Ne ressentant plus grand chose, ils ont au cœur une sorte de manque, de vide. Et sont obligés, assez souvent, de se masquer cela par un activisme permanent.

### **Fais Plaisir (F.P.)**

Il s'agit d'être en bons termes avec tout le monde, et d'éviter les heurts, même à son détriment. Il faut être toujours gentil, ne pas dire ce qui déplaît. L'essentiel c'est que les autres soient satisfaits, quitte à masquer pour cela les problèmes ou difficultés... ce qui finit par amener de gros à-coups.

"Néglige tes désirs, fais plutôt passer ceux des autres avant les tiens. Ne pose pas de limites. On t'aimera ainsi". En fait, à force de se faire passer en dernière sur la liste, la personne finit par induire que les autres la négligent ; et elle se retrouve ainsi payée d'ingratitude. Nous avons déjà vu cette injonction, plus en détail.

### **Dépêche-Toi (D.T.)**

"Seules importent les actions menées rapidement et fébrilement" . On ne peut jamais prendre son temps. D.T. traîne jusqu'à la dernière minute, ajoutant encore et encore une ultime action, puis il est obligé de courir et de se dépêcher... arrivant parfois en retard.

La personne est agitée, surmenée, survoltée. En fait, elle cherche ainsi à ne pas penser (et souvent ne pas conscientiser ce qui pourrait être douloureux et qui nécessiterait d'être traité). Si elle arrive à maintenir ce rythme sans craquer physiquement (ce qui est rare) elle se retrouve âgée sans avoir vu sa vie passer.

### **Fais des Efforts (F.E.)**

"La vie est faite pour qu'on en bave. Une tâche facile, une réussite aisée, ne sont pas valables". Ainsi FE n'hésite-t-il pas à se compliquer la vie, à s'y reprendre à plusieurs fois sans arriver vraiment à finir. La personne complique, et se sent ensuite écrasée par cette tâche, tout en continuant à s'accrocher. Elle se sent alors justifiée de se plaindre mais aussi de critiquer les autres s'ils ont l'air de faire les choses plus facilement... ce qui

énerve l'entourage, bien sûr. Elle aime "discuter", histoire de compliquer encore un peu.

Ainsi reste-t-elle dans une vie d'efforts peu satisfaisants, incapable de réussir aisément.

Il est donc nécessaire que vous constatiez, dans cette série, quelle est votre injonction dominante. Parfois il y en a deux, ou plusieurs, presque à égalité (par exemple : SP + SF).

Toutefois, dans ce travail libérateur, je vous suggère de n'en choisir qu'une seule tout d'abord, sur laquelle vous concentrerez vos efforts. En effet, quand vous aurez réussi à en faire évoluer une, il vous deviendra plus facile de vous attaquer aux suivantes.

Choisissez donc celle qui est la plus forte de toute (ou la plus coûteuse) parmi ces cinq injonctions.

### **Observer le fonctionnement de l'ennemi. 15 jours .**

Maintenant vous savez quelles sont les principales armes utilisées par le Bourreau. Reste à observer le duo Victime – Bourreau en pleine action. C'est ce à quoi vous allez consacrer deux semaines désormais. Les consignes à respecter sont les suivantes :

- 1)** Afficher dans un endroit suffisamment visible (la porte du placard de vos vêtements, ou bien près du miroir de votre salle de bains) la carte au 100 000° et l'injonction favorite. Tous les matins, en vous levant, lisez ces feuilles précisément de façon à les mémoriser parfaitement.
- 2)** Durant la journée, observez ce qui se passe en vous, et repérez chaque fois que le Bourreau est en train de vous servir un des arguments écrits sur votre liste. Constatez combien la Victime accepte complaisamment toutes ces idées, et les considère comme vraies.
- 3)** Au début, sans doute, vous ne remarquerez les rapports Bourreau – Victime que longtemps après (« Ah oui ! Je me suis démoli, tout à l'heure, avec telle ou telle idée, souvenir, pensée, conviction »). Peu à peu vous devrez arriver à vous surprendre en train de jouer ce jeu d'enfer le plus près possible du moment où cela se passe.
- 4) Et voici un point capital** : durant ces quinze jours, même quand vous voyez clairement le Bourreau faire son œuvre, ne changez rien, n'intervenez pas, ne cherchez pas à lui échapper ou à le contredire. Il est nécessaire que vous observiez jusqu'à saturation les dégâts en train de se faire.



Les buts de cette manœuvre sont les suivants :

il s'agit de développer votre Adulte – Observateur, et non pas, à cette phase, d'entrer en guerre. Celui-ci se développera d'autant plus que vous aurez progressivement ressenti un ras-le-bol grandissant face au constat de votre habileté à vous pourrir la vie.

si vous vous opposez directement à votre Persécuteur interne, ça marchera peut-être pendant trois jours, mais, à cette étape où vous n'êtes ni habile ni renforcé, cela débouchera sur un retour en force du Bourreau, une surenchère de pensées déprimantes, et un abandon de ce travail de libération, persuadé que vous serez alors de ne pas pouvoir gagner cette guerre.

Donc l'attitude à avoir est la suivante : vous constatez les dommages en cours, vous n'intervenez pas pour changer quoi que ce soit, mais vous vous dites alors consciemment : « Tiens, voilà mon Bourreau à l'œuvre, et ma Victime qui accepte de se laisser enfoncer ». Ce faisant vous vous entraînez à identifier le fameux Bourreau invisible.

Au final, il faudrait qu'une sorte de petite sonnette résonne en vous chaque fois que vous vous surprenez en train de vous démolir.

- 5) Un soir sur deux, vous relisez la Carte au 25 000° afin de voir si certains arguments ont été utilisés durant la journée. L'autre soir vous faites le bilan de la façon dont votre injonction vous a mené durant ces deux jours.



### **Remarques sur cette première quinzaine**

Cette première période d'observation du Bourreau est la plus aride. En effet, on se contente d'observer, sans apercevoir encore la lumière de la sortie. Les points les plus habituels sont les suivants :

- ✓ Tout d'abord les sentiments fréquemment ressentis sont plutôt lourds : tristesse de voir ce Schéma Destructeur, amertume de gâcher sa vie, colère contre soi et/ou contre les autres, incertitude sur le sens de tout cela, sentiment de vide.
- ✓ Puis, dans un second temps : oubli progressif de ce travail... le cahier est moins consulté, moins tenu...

- ✓ Il peut arriver aussi toute une panoplie de pensées dont on ne sait pas si nous devons ou non les attribuer au Bourreau. Or l'unique critère à appliquer durant cette période est le suivant : est-ce que ça me rend heureux, est-ce que c'est à mon service ? et si ce n'est pas le cas, on les attribue au Persécuteur.

Des arguments nouveaux peuvent être invoqués par le Bourreau.

Exemples :

- ⇒ Tu vois bien que ce que je te dis est objectif
- ⇒ C'est pour ton bien
- ⇒ Sans moi, ta vie sera vide et perdra tout son sel

### **Attitudes à adopter**

- ✓ Face aux sentiments désagréables, et aux arguments du Schéma Destructeur : continuer le travail d'observation, et surtout ne pas fuir ces sentiments (déprime, colère, etc).

En effet cette révolte/colère est à conserver (et à mémoriser) pour le temps où vous entrerez en conflit ouvert avec ce colonisateur interne. Evitez de « sortir » ceci contre votre environnement. (Remarquez des éventuels accès de colère ou de révolte, inhabituels ; et gardez-vous de trop vous y laisser prendre)

### **Guerre ouverte. 15 jours**

Feuilles d'état-major

Vous aller choisir cinq des idées les plus démolissantes que vous avez vu fonctionner durant cette première quinzaine.

Pour chacune, vous trouvez un contre-argument, exprimé sous une forme crédible et dans un mode positif.

Exemples :

=> croyance démolissante : « j'ai une sale gueule »

Contre-croyance : "ma tête a du caractère, et certains peuvent donc l'aimer"

=> croyance démolissante : « je suis trop lente pour tout »

Contre-croyance : "chacun son rythme ; aller pas à pas mène à mon but"

=> croyance : « je ne comprends jamais rien »

Contre-croyance : "j'ai l'esprit pratique et concret ; c'est un gros atout dans beaucoup de circonstances"

etc...

Pour l'injonction dominante, vous déterminez une contre-injonction. Exemples possibles, mais c'est surtout à vous de déterminer ce qui "collera" le mieux :

### **SOIS PARFAIT**

- Comme je fais c'est bien, et c'est suffisant
- Je préfère être vivant que parfait
- L'autre fait le mieux qu'il peut et il n'est pas moi
- Je délègue et j'accepte le résultat

### **SOIS FORT**

- **J'amplifie intérieurement mes sentiments et émotions afin de bien les percevoir, puis je les exprime en message "je"**
- Être Vulnérable, c'est l'accès à l'intimité vraie

### **FAIS PLAISIR**

- L'autre m'aime pour ce que je suis, et non pour ce que je fais pour lui
- Plus je suis moi-même, plus on m'aime
- **D'abord** je me demande ce qui est bon pour moi, ce que **je** veux

## **FAIS EFFORT**

- Je **choisis** , **clairement** , je mets le paquet, et tout réussit
- Je m'occupe avant tout de ma propre évolution, et je renonce à réformer les autres
- Je me laisse porter par la vie, je lui fais confiance, et elle m'amène avec aisance vers mes buts

## **DEPECHE TOI**

- Je gère mon temps ; je me programme des plages libres
- Je délègue, au lieu de vouloir tout faire
- La vie m'amènera ce qu'il faut ; je lâche prise ; je fais confiance

➔ Puis vous prenez six feuilles : cinq pour les contre-croyances, et une pour la contre-injonction. Sur chaque feuille vous notez la nouvelle phrase et vous la décorez avec plein de couleurs.

## **Entrée en lice**

A la place de la feuille affichée précédemment (celle des pensées négatives) vous mettez vos six dessins. Affichez les dans un endroit où vous pourrez bien les voir tous les jours.

Désormais, et en tout cas durant au moins deux semaines :

- ⇒ Tous les jours, vous lisez ces phrases et regardez ces dessins
- ⇒ Dans la journée, chaque fois qu'un des cinq arguments apparaît, et chaque fois que l'injonction se manifeste, vous prenez activement le contrepied en appliquant vos nouvelles phrases et votre nouvelle injonction
- ⇒ Mais cette prise de contre pied du Bourreau ne doit pas être conçue comme une « lutte » corps à corps. Il s'agit plutôt d'adopter une sorte d'attitude détachée et résolument indifférente. C'est quelque chose comme « Cause toujours, toi ! Je connais tous tes arguments, mais je me fous d'eux. Ce qui m'importe désormais ce sont mes désirs de réalisation et de succès ». N'argumentez pas plus avec la voix de ce Persécuteur que vous n'auriez argumenté avec

la voix dans le grand magasin... sinon vous retombez inévitablement dans le processus habituel.

Au fur et à mesure, vous allez sentir des montées d'énergie et de vigueur. Restez cependant assez vigilant envers l'ancien Schéma Destructeur. Ne vous reposez pas sur vos lauriers en pensant l'avoir vaincu « pour toujours ». Mais si vous faites une petite rechute, n'en déduisez pas non plus que la partie est perdue (ce serait typiquement l'argument que le Bourreau utiliserait pour vous convaincre qu'il doit bien rester au pouvoir). Considérez ceci comme une reprise de fièvre sans grande importance et reprenez votre marche en avant, en particulier en vous attelant à la réalisation d'un projet qui vous tient à cœur.

### **Stabilisation. Réorganisation. 15 jours**

Beaucoup d'entre vous, à cette étape, vont donc sentir une pêche, une vitalité, inconnue depuis longtemps. C'est que, maintenant libéré de ces piques incessantes, vous retrouvez votre punch naturel.

Toutefois, comme vous ne connaissiez presque plus ce niveau d'énergie, cette expérience est susceptible de vous incommoder. Cela ressemble à une surtension : vous dormez moins, vous mangez moins, vous vous sentez comme un cheval de course. Le risque, face à cette puissance, se situe dans le malaise que vous pouvez ressentir. Il n'est pas rare qu'à défaut de canaliser cette force nouvelle dans un projet ou une action, des personnes choisissent inconsciemment d'en diluer une bonne part grâce à un symptôme. Plutôt que de se sentir sous pression, elles préfèrent être (un peu) malades.

Afin d'éviter ce gâchis, il va falloir utiliser cette pulsion de vie au service de votre meilleure réalisation. Si vous avez déjà en cours un projet stimulant n'hésitez pas à y consacrer vos nouvelles forces. Sinon voici comment créer un projet énergisant.

### ***Matériel : 2 feuilles, et des feutres de couleur***

#### **Projet grandiose**

Laissez-vous délirer sur un projet grandiose, tel qu'aurait pu le rêver l'enfant que vous étiez. Devenir une star internationalement connue, être un saint ou Mère Thérèse, s'accomplir en artiste aussi doué que Léonard de Vinci, etc, etc.

Puis dessinez sur la feuille, avec beaucoup de couleurs, tout ce qui peut évoquer cette magnifique réussite. Prenez le temps, savourez.

### **Projet à 5 ans**

Prenez ensuite l'autre feuille. Elaborez un projet répondant aux critères suivants : si vous mettiez vraiment le paquet, quelle réalisation, relativement improbable mais cependant atteignable, pourriez-vous réussir ?

Cela va donc présenter un aspect plus concret : maison, piscine, auberge d'accueil pour enfants, tournée de spectacles, peu importe ; ce qu'il faut c'est qu'il corresponde vraiment à vos désirs.

Dessinez, là aussi, le plus précisément possible.

### **Comparaison, puis choix réaliste**

Mettez les feuilles l'une à côté de l'autre. Voyez laquelle vous séduit le plus ; il y a de bonnes chances pour que cela soit le dessin « grandiose ».

Préparez-vous cependant au geste suivant. Quand vous serez prêt... déchirez en petits morceaux le projet grandiose, en acceptant intérieurement d'y renoncer... au moins pour le moment... et de ne plus penser qu'à l'autre perspective. **Attention de ne pas vous tromper de feuille !**

Revenez à l'autre dessin, qui va peu à peu se charger de l'énergie mise précédemment dans le grandiose. Voyez qu'il peut aussi être très attractif. Prenez alors la décision d'arriver à le réaliser.

### **Mise en chantier**

Vous allez atteindre ce but, c'est certain. A condition de canaliser votre énergie. Et pour ceci, vous allez noter au dos du dessin les trois choses suivantes :

- ✓ ce que je vais réaliser dès demain, pour symboliser le premier pas en direction de ce but : ...
- ✓ ce que j'aurai réalisé dans un an pour arriver à mon but : ...
- ✓ ce que j'aurai réalisé dans trois ans pour arriver à mon but : ...

Affichez ensuite votre dessin dans un endroit où vous le verrez souvent et facilement. Lancez-lui des pensées positives quand votre regard le croise.

Observez, de temps à autre et du coin de l'œil, comment votre Bourreau va tenter de procéder pour empêcher cette réalisation. Juste histoire de le stopper dès qu'il remonte son museau...

Voilà. Je vous souhaite liberté et joie de vivre !

## Ch 12. Malheur, Bonheur

Pour le dernier chapitre de ce livre, je vais essayer de faire un survol de ce qui, à mon sens, nous rend malheureux, ou bien au contraire nous assure le bien-être. Nous allons l'aborder à partir de deux points de vue : celui de nos besoins d'une part, celui de notre mode de fonctionnement interne et relationnel d'autre part.

### DU POINT DE VUE DE NOS BESOINS

#### *Les sources de souffrance*

Quelles sont les origines les plus habituelles de notre douleur psychique ? Elles se situent dans quatre registres : nos besoins insatisfaits, nos attentes déçues, les traces traumatiques de notre enfance, notre attachement à la souffrance.

#### **Besoins insatisfaits**

A. MASLOW a établi une pyramide des besoins, qui se présente de la manière suivante :



L'idée est la suivante : chacun des paliers de la pyramide ne peut être atteint que si l'étage précédent se trouve suffisamment satisfait. Ainsi lorsque les



besoins physiologiques de base (manger, dormir, etc) se situent au premier plan, le reste prend peu d'importance à nos yeux. A un niveau plus sociologique on peut constater que les pays sous-développés ne se préoccupent guère de la pollution de l'environnement. Peu importe, en Chine, qu'une majorité de fleuves soient pleins de produits chimiques, priorité à la survie.

On voit qu'on ne peut espérer un changement d'attitude que lorsque le besoin précédent dans la pyramide aura été assez rassasié. Difficile d'envisager, par exemple, le "meilleur accomplissement de soi" si l'on n'a pas auparavant trouvé des sources "d'estime" aussi bien à l'intérieur de soi (c'est à dire à ses propres yeux) que dans le regard d'un certain nombre de gens importants pour nous, eux-mêmes liés à nos "affiliations".

Notons que surcharger de stimulations un des stades de la pyramide ne satisfait en rien le palier suivant. Nous découvrons ici un risque, celui de renforcer une satisfaction (par exemple surenchéris dans nos besoins de sécurité ou dans notre quête d'estime) en espérant ainsi atteindre le bien-être, alors que la préoccupation devrait être de s'occuper du niveau suivant. D'où le paradoxe : saturé de marques d'estime, ou bien de réseaux relationnels d'affiliation, ou encore de garanties de sécurité, etc, je ressens pourtant une impression de manque. C'est qu'il me faut passer désormais à un autre type d'action, correspondant au besoin de niveau supérieur. Un peu comme le boulimique, empli de nourriture, et pourtant habité par un âpre appétit... d'autre chose.

Dans le couple, la situation se présente à l'identique : un désir peut se trouver hypersatisfait, cela ne comblera pas telle autre nécessité qui demande à être prise en compte. On peut comparer ceci, avec John GRAY, aux divers types vitamines indispensables à la santé : en manque-t-il une importante que la compensation par d'autres ne servira à rien ! Les marins atteints de scorbut, décimés par cette dramatique affection, mangeaient pourtant abondamment viandes ou fromages ; mais les quelques grammes de Vitamine C nécessaires à leur organisme leur manquaient ! Il a suffi qu'ils puissent se nourrir de citrons et d'oranges pour que cette grave maladie disparaisse définitivement.

Déduisons de ces remarques un point capital : si nous souffrons du manque, dans une vie apparemment pleine et riche, cela est dû, bien souvent, au fait qu'une exigence fondamentale se trouve négligée. L'intense satisfaction d'un certain besoin peut masquer le déficit d'un autre. Un exemple pourrait être celui de parents très absents, investissant peu leur enfant, qui le couvrent de cadeaux et de bonbons lorsqu'ils le voient. Le petit, leurré par ces délices immédiats, n'arrive pas à formaliser la douleur de son abandon et se trouve alors habité par une souffrance "incompréhensible" qui fracture son développement ou qui se manifeste par des symptômes.

Si, dans votre couple, vos envies fusionnelles sont très assouplies, le sentiment de vous sentir mal dans votre peau peut cependant exister ; et tenir au fait que vos exigences d'individualité séparée creusent un manque en vous qui, par définition, ne sera pas comblé par plus de fusion ! « J'ai tout pour être heureux et pourtant je ne le suis pas » Peut-être un besoin de base n'a-t-il pas été assez reconnu et exaucé.

John GRAY établit une liste de ces "vitamines" de base, que je paraphraserai ainsi :

### Besoins de spiritualité

- avoir le sentiment que la Vie nous soutient
- ressentir et exprimer de la gratitude envers la Vie

### Besoin de soutien et d'amour dans les relations

- avec nos parents (réels ou intériorisés)
- avec nos proches (familles, amis) , en partageant des plaisirs avec eux
- avec nos pairs, dont nous percevons l'estime et avec qui nous avons affinités et valeurs communes
- avec un intime, dans une relation de compagnonnage ou de passion romantique

### Besoin de donner nos compétences et capacités:

- à un enfant ou bien, à défaut, à une personne dépendante
- à la collectivité, la communauté
- au monde en général, à travers une Cause

A vous de repérer dans cette liste, ainsi que dans la pyramide de Maslow, l'étape où vous vous situez, et le secteur vitaminique qui se trouve déficitaire. Il n'en faut pas forcément beaucoup pour que brusquement vous sentiez un soulagement et un mieux-être.

En résumé, pour tarir cette source de souffrance liée aux besoins insatisfaits il est souhaitable de :

- 1)** tenir à niveau les diverses jauges ; et savoir passer à l'étape adéquate
- 2)** accepter de limiter nos désirs dans la juste mesure. De même qu'il n'est pas souhaitable de manger trop, de même l'équilibre psychique général dépend de notre capacité à nous arrêter dès qu'une envie est suffisamment rassasiée. Les philosophes (stoïciens, entre autres) nous ont expliqué ceci depuis des millénaires. Reste à véritablement intégrer cette idée.

**"Suffisamment"** voilà LE maître-mot. Ni trop, ni trop peu. Pensons à la "bonne mère" de Winnicott ; il s'agit d'une mère qui se révèle "suffisamment bonne", et surtout pas d'une mère excessivement bonne...



## Attentes déçues

Voici une autre source de douleur. Elle tient essentiellement à deux aspects :

- 1)** les attentes grandioses, constituées dans la petite enfance, moitié à cause de la vision infantile limitée et déformante (mégélanie imaginaire), moitié en compensation de la blessure narcissique liée à la découverte de notre petitesse et de nos limites (désir d'être parfait, sublime, merveilleux, pour avoir la sensation de se sentir au moins un peu reconnu).
- 2)** l'aspiration, issue de cette même époque de structuration du socle de base psychique, à ce que le monde, la Vie, l'Autre se montrent parfaitement conformes à nos volontés, et répondent en s'adaptant intégralement à nous... comme la mère a su le faire dans les tous premiers mois de notre existence.  
Nostalgie du paradis perdu imaginaire, où nous nous pensions le centre d'un monde capable de s'adapter à tous nos appétits, besoins, attentes. Il nous en reste une haine de la frustration, une rage lorsque l'environnement ne se présente pas à nos yeux comme il DEVRAIT être.

Comment tarir cette source de souffrance ? Par les actions suivantes :

### 1. gérer la frustration

Il est normal de rencontrer la frustration, puisque la réalité ne se montre pas docile à nos attentes. Quand on accepte cette vérité, on recourt alors aux moyens nécessaires pour atteindre nos buts, avec assez de ténacité pour modeler cette âpre réalité dans le sens souhaité.

Mais deux types de personnalités semblent handicapées dans ce domaine. Il s'agit de gens qui, enfants, ont subi trop de frustrations ou bien, au contraire, qui n'en ont pas affronté assez. Les uns comme les autres sentiront alors une tendance à vouloir "tout, tout de suite" (fût-ce au prix de la violence), ou bien à s'écrouler sans énergie face à la rencontre de ces limites.

L'adulte, conscient de cet enjeu, devra s'appliquer à se renforcer lui-même par l'acte d'engagement dans des choix catégoriques. Comme nous l'avons évoqué

dans le précédent chapitre, choisir suppose de se frustrer de l'option à laquelle on a renoncé. De ce fait s'entraîner à faire des choix sans ambivalence représente une sorte de mithridatisation, quant à la brûlure de la frustration, qui nous amène une force progressivement plus grande et une âme mieux trempée.

## 2. moins donner prise au grandiose

Il ne s'agit pas de renoncer aux grands rêves de l'enfant ou de l'adolescent que nous avons été ; en effet, là repose quelque chose de notre axe central. Mais il importe de naviguer habilement avec la pression de ces attentes grandioses.

La meilleure métaphore est la suivante : si l'on veut atteindre un sommet, lors d'une marche en montagne, il ne faut pas garder l'œil rivé sur lui et se lamenter de s'en trouver encore si loin ; non, il suffit de s'appliquer à mettre soigneusement un pas après l'autre.

Notre tâche, par conséquent : faire le mieux possible les petites actions qui s'imposent, au point où nous en sommes. Un collégien qui se trouve en 6<sup>o</sup> et qui souhaite décrocher le Bac, devra s'appliquer à réussir son programme de 6<sup>o</sup>... et non celui de Terminale ! Petit à petit l'oiseau fait son nid.

## 3. développer le "comment faire"

On reconnaît le parcours d'un homme aux décisions qu'il a prises et aux actes qu'il a posés. Ces deux dimensions nous impliquent dans notre vie et nous amènent un sentiment de densité. De fait, elles laissent transparaître nos choix profonds.

Par contre, pour les attentes non-grandioses, la voie du bien-être consiste à faire le nécessaire pour les contenter. Et pour ceci la PNL nous a montré la procédure à adopter :

- ➔ prendre modèle (sur quelqu'un qui a déjà accompli ce que nous désirons effectuer)
- ➔ se fixer des étapes précises et visualisées

On voit que ces deux pratiques supposent une certaine modestie, contraire à toute grandiosité : accepter d'être celui qui apprend (et non celui qui sait déjà) ; reconnaître que d'autres se trouvent plus avancés que nous dans certains secteurs et peuvent nous servir de modèles ; se plonger dans le concret, la pratique, les mains dans le vulgaire cambouis...

Le chemin de la réussite passerait donc par une humilité secrètement grandiose.

## **Traces traumatiques de notre enfance**

Les traumatismes oblitèrent notre vie pour deux raisons. Ils ont établi en nous des schémas de décodage du monde qui faussent la perception de nous-même et

des autres. Et ils tendent à recréer la situation dans laquelle ils sont survenus, dans l'espoir inconscient de trouver avec ce re-jeu une terminaison bénéfique.

Ce processus inconscient constitue le moyen le plus sûr de gâcher notre vie entière, coincés dans l'ornière de la répétition de nos traumatismes, nous heurtant régulièrement aux mêmes situations blessantes.

Sur ce point ce Livre trouve ses limites. Dans ce domaine, inutile de se raconter d'histoire, le seul vrai travail libérateur consistera à effectuer un parcours psychothérapeutique ou psychanalytique suffisamment long et approfondi avec le même thérapeute. Quelques années consacrées à ce cheminement ne sont rien au regard de l'enjeu : sortir du chemin inexorable qui semble être notre "destin" de souffrance et / ou d'échec, susceptible d'être le nôtre une vie entière.

Les plus mal lotis peuvent sembler, paradoxalement, ceux qui n'ont pas rencontré trop de difficultés dans la structuration de leur personnalité. Bon an, mal an, ils se débrouillent sans ressentir un vrai besoin de psychothérapie ou de psychanalyse. Mais, de ce fait, ils n'ont guère l'occasion d'apercevoir les secteurs dans lesquels leur marche tient plus d'une habile utilisation des béquilles plutôt que de gambades spontanées et guillerettes. Certes ils sont moins corsetés, et gardent souplesse et créativité, mais une opportunité peut se présenter pour eux dans une crise de vie suffisamment importante leur permettant de faire le nettoyage utile à chacun d'entre nous.

## **Attachement à la souffrance**

Pourquoi donc cette force en nous réclamant sa dose de souffrance ?

Déjà on ne la perçoit pas facilement, comme nous l'avons dit précédemment : plongé dans son propre système, on n'a très peu le moyen d'en apercevoir les failles, les limites, les croyances. Un automobiliste, vrai danger public sur la route, se juge quant à lui "bon conducteur", comme la majorité de ceux qui sont à leur volant.

Donc, même si vous n'en prenez pas conscience, vous vous donnez compulsivement une certaine dose de souffrance... et vous restez attaché à des situations douloureuses, résistant péniblement aux changements qui s'imposeraient

A quoi peut-on attribuer cette énigme, au-delà de l'explication, qui n'en est pas une, évoquant un désir masochiste ? Sans doute aux deux nécessités suivantes :

- 1)** poids du noyau de culpabilité infantile qui exige la punition et la souffrance
- 2)** peur du morcellement, qui explique la résistance au changement, même si la situation se révèle peu supportable.

Il s'ensuit que pour nous libérer de cet attachement à la souffrance nous avons une double tâche :

- ➔ vider notre noyau de culpabilité
- ➔ apprendre à gérer notre peur :
  - ▶ la reconnaître (pour qu'elle évite de se cristalliser en symptômes)
  - ▶ mais ne pas lui donner le pouvoir si elle semble injustifiée (ce qui est le cas la majorité du temps).

## ***Les sources de bien-être***

### **L'apaisement narcissique**

Il tient principalement en ces trois points :

#### *Satisfaction d'avoir réussi quelque chose*

Nous voici dans un domaine où le "lâcher-prise" ne suffit pas. La capacité à élaborer un projet, à s'y tenir, et à parvenir à le réaliser, procure une sécurité interne. En effet, il s'agit d'un processus maturatif, montrant que nos capacités adultes se révèlent aptes à se dégager des emprises infantiles (peur, sentiment d'impuissance), autant que des projets – désirs des autres à notre place.

#### *Plaisir de recevoir des appréciations positives*

Même dans le cas d'un narcissisme de base bien établi, il semble que nous fonctionnions un peu comme ces vases à évaporation qu'on trouve dans le sud de l'Espagne. La terre du pot à eau, relativement poreuse, permet qu'une évaporation régulière maintienne constamment la fraîcheur interne. Mais, de ce fait, il est nécessaire de rajouter de l'eau, de temps à autre.

Même avec le meilleur contenant psychique, les petites frustrations et limites du quotidien créent des brèches et entament notre capital de narcissisme. Nous avons donc besoin, assez habituellement, de nous "recharger", par exemple grâce à des communications bienveillantes et positives avec un interlocuteur ayant de la valeur à nos yeux. Là encore, le "suffisamment" prédomine : se montrer trop avide de ces renforcements externes, tout comme imaginer qu'on puisse totalement s'en passer, semblent deux attitudes problématiques.

Par ailleurs, le sentiment d'être aimé, dont nous parlerons plus loin, multiplie l'impact de ces "strokes" positifs.

#### *Soutien par une image interne de bon parent*

Le Bourreau interne, comme le Parent agressif, qui ne ratent pas une occasion de nous culpabiliser ou de nous déclarer impuissant, représentent une intégration

d'éléments parentaux négatifs. Mais si nous effectuons le travail de nous re-parenter, nous allons développer en nous-même une instance de référence : tel un bon parent, elle portera les valeurs importantes à nos yeux ; elle pourra, si nécessaire, nous rappeler à l'ordre, néanmoins dans une ambiance bienveillante, similaire à celle d'une bonne mère ou d'un bon père.

Rappelons une des caractéristiques fondamentales du bon parent : il pose un jugement sur les comportements, cependant qu'il conserve une acceptation inconditionnelle positive de l'être. Nous pouvons agir ainsi envers nous-même : soutenir ou critiquer certaines de nos actions, mais garder une aménité sans faille envers notre personne.

## **L'apaisement libidinal**

A côté du renforcement narcissique, existe la nécessité d'une plénitude corporelle et instinctuelle.

### Sexualité pleine

« Post coïtum, omne animal triste » disait un proverbe latin. En fait, il ne s'applique qu'à la relation sexuelle partielle, celle qui n'implique pas le corps entier, et donc le cœur ouvert... car on ne peut s'engager d'une façon totale et pleine qu'avec l'ensemble de nous-même. Si ce n'est pas le cas, la jouissance, éteignant l'excitation, nous laisse constater que nous sommes passés à côté de la bienheureuse fusion totale. Mais sinon, quel apaisement ! Un moment de pur bonheur, avant que le mental ou le Saboteur interne ne reprennent leur sarabande.

Nous avons là un modèle de ce que peut être le parfait contentement : avoir fait le plein d'affection, et de sexe, se sentir rassasié, se trouver pour un temps libéré du désir, de la morsure des attentes, des souhaits, des appétences. Ce principe de Nirvana (FREUD) nous décrit le bonheur comme la libération du désir... mais en même temps l'abaissement du niveau de tension et d'énergie interne.

### Apaiser le désir

Si chaque désir plonge ses racines dans notre libido, tout désir n'est pas forcément génital. Le bien-être résulte de l'alternance entre plaisir de désirer (« j'ai faim ; j'ai hâte de manger ») et jouissance d'apaiser cette tension (« Ah, quel bon repas ! »)

Toutes les parties de notre corps participent à ce rythme universel : émergence du désir ou du besoin, satisfaction et apaisement de ce désir ou de ce besoin. C'est le battement de cœur de notre vie.

Rien de plus banal à constater, donc : notre épanouissement dépend d'un mouvement consistant à ① reconnaître nos désirs et nos besoins, ② les satisfaire "suffisamment". Mais réaliser ceci peut s'avérer ardu :

1. reconnaître nos désirs ressemble, pour beaucoup d'entre nous, à une performance. Comment faire avec les tendances contradictoires ? Comment gérer certaines aspirations susceptibles d'ébranler nos choix habituels ? Que faire de ce qui est considéré, par notre Surmoi, comme honteux, ou interdit ? etc...

Dans beaucoup de cas, le refoulement règle la question et empêche la mise en place consciente de ces dilemmes. Mais, bien entendu, ceci se paie alors en symptômes... sources de souffrance.

2. les satisfaire "suffisamment" . Même au cœur de la satisfaction du désir surgit l'ombre de la frustration.

"Pas assez" ne l'apaise pas ; "trop" le conduit bientôt à renaître de ses cendres.

Contrairement à ce que l'on croit parfois, le fondement même du courant philosophique des épicuriens était basé sur la "juste mesure" et non sur la frénésie de jouissance.

Tout revient, une fois encore, au bon fonctionnement de notre démocratie intérieure.

Avoir un pouvoir (Parental et Adulte) suffisamment fort pour accepter l'expression de tout ce qui veut se dire en nous ; et suffisamment flexible pour prendre en compte même les désirs "interdits" ou trop fortement "minoritaires" en leur donnant un minimum de satisfaction via la sublimation.

En somme tout ce qui est humain est en moi ; ce qui ne veut pas dire que tout doit être passé à l'acte ! La **sublimation** consiste à drainer le désir brut dans une action socialement acceptable et bien canalisée. Le désir de découper l'autre en morceaux avec un couteau est certes bien encombrant ; mais ne trouve-t-il pas une merveilleuse expression dans l'habileté du chirurgien ! Il en est de même pour de nombreuses pulsions interdites, et nous devons apprendre à cohabiter avec elles de cette façon.

### **Aimer et être aimé**

Je ne m'étendrai pas sur cette source de bonheur suprême. Les poètes l'ont exprimé depuis toujours. Dans cet échange fusionnel tous les niveaux de nous-même trouvent satisfaction :



- le vécu le plus archaïque de notre enfant profond (dissolution des frontières, sentiment d'être relié à la Vie même)
- les diverses pulsions partielles
- la sexualité génitale
- ➤ la confiance et la gratitude ; la reconnaissance du bon objet interne et externe

## RESUME

Nos sources de souffrance sont :

- ➔ besoins insatisfaits
- ➔ attentes déçues
- ➔ traces traumatiques de l'enfance
- ➔ attachement à la souffrance

Un travail est à faire sur ces quatre points, avec d'une part l'effort pour limiter chacun de ces aspects (limiter ses besoins, ses attentes, en particulier) et d'autre part pour satisfaire suffisamment ce qui reste.

Nos sources de bien-être sont :

- ➔ apaisement narcissique
- ➔ apaisement libidinal
- ➔ aimer et être aimé

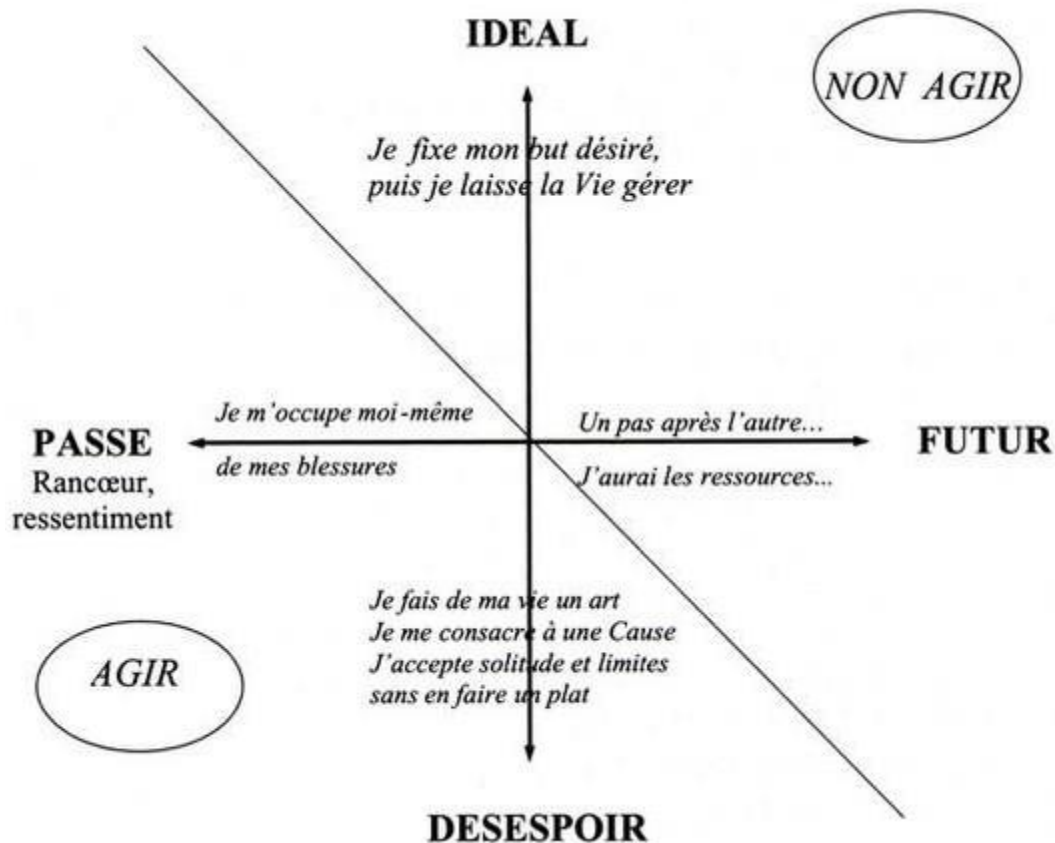
Là aussi un travail s'impose pour que chacune de ces dimensions soit suffisamment satisfaite.



## DU POINT DE VUE DU MODE DE FONCTIONNEMENT

Les schémas suivants vont nous aider à visualiser les diverses façons qui sont les nôtres pour nous gâcher la vie.

Voici le premier :



## PASSE

Les ruminations concernant les situations passées occupent beaucoup de notre temps et nous prennent une forte part d'énergie. Rancœur, ressentiment, tristesse viennent au rendez-vous.

Il y a là un point délicat à traiter car :

- 1) tirer les leçons du passé est utile et nécessaire
- 2) pour les Victimes, se voir reconnues comme telles, et entendre l'agresseur reconnaître sa culpabilité, sont deux temps forts permettant le passage à autre chose
- 3) mais parfois, lorsque ceci n'a pas pu se réaliser (ne serait-ce que symboliquement) on reste attaché à la rancune envers la personne qui nous a fait souffrir. Et là nous entrons dans une mentalisation stérile qui nous ramène invariablement au passé, nous empêchant de vivre Présent et Futur.
- 4) Il arrive que l'abandon d'un procès interminable, celui que nous faisons intérieurement –ou réellement – à tel ou telle, soit le passage libérateur (bien que douloureux puisque la faute n'aura jamais été reconnue par l'agresseur) pour enfin tourner la page et passer à autre chose.
- 5) réclamer réparation peut aussi nous fixer dans une position infantile, entraînant une perte de pouvoir psychique, même si nous sommes tout à fait dans notre droit.

Bref, voilà une ligne de crête étroite, cernée d'un côté par le risque de refouler le passé là où il faudrait, à l'inverse, l'exhumer, le reconnaître, en terminer, et de l'autre côté par le risque de s'installer, sa vie durant, dans une position agressive-infantile accrochée au passé comme un chien à un mollet... c'est à dire non libre d'aller et de courir.

Un bon critère, comme toujours, reste celui des symptômes. Si vous balayez le passé en disant : « seuls comptent le présent et le futur » et que vous subissez cauchemars, angoisses, somatisations diverses, pas de doute : il s'agit d'une position défensive inadéquate qui empêche votre réalisation. Il vous revient donc, au contraire, de creuser ce passé (douloureux). Et vice-versa : si vous passez votre temps à ruminer douloureusement ce que maman, papa, frère ou sœur ont fait ou n'ont pas fait pour vous, et que l'angoisse accompagne votre vie, c'est qu'il vous faut désormais inscrire tous ces souvenirs au rayon pertes et profits, soit en effectuant une vraie thérapie, soit en prenant en charge vous-même votre propre vie actuelle et future, vos désirs, vos peines, votre destin.

Quoiqu'il en soit, le bout du chemin est le même : à un moment donné, il faut s'installer dans le registre adulte et déterminer que nos blessures sont notre affaire.

Deux phrases pourront être intéressantes à retenir :

- ♥ 🗑️ J'abandonne mes rancœurs et je m'occupe moi-même des besoins de mon Enfant intérieur
- ♥ Rien n'est si grave que ça (pour ceux qui dramatisent en permanence ce qui leur arrive ou ce qui leur est arrivé)

## **FUTUR**

Autre source de gâchis : l'anticipation négative et inquiète de ce qui va peut-être arriver. Même si nous savons qu'il s'agit de l'enfant en nous, clamant : « je ne suis pas assez fort pour faire face à tout cela » nous avons quand même tendance à passer du temps à nous angoisser ainsi... strictement pour rien.

La seule façon de gérer l'incertitude qui caractérise le futur consiste à :

- 1)** Installer la confiance en la capacité que nous aurons, le moment venu, de faire face. Les chrétiens parlent de « grâce d'état » voulant dire par là qu'une fois situés dans un certain contexte, nous trouvons, parfois à notre grande surprise (comme si c'était un bienfait divin), les ressources nécessaires pour assumer. Ceci reste valable, me semble-t-il, même pour la mort. La meilleure manière de se "préparer" à celle-ci, c'est encore de gérer les petites morts dont notre vie se trouve tissée : deuil de l'enfance (cf. les rituels mortifères accompagnant ce passage dans les tribus primitives), deuil du célibat (cf. l'enterrement de vie de garçon) etc. Ces diverses circonstances nécessitent

d'apprendre à lâcher-prise et à faire confiance en nous-même et en notre futur.

- 2) Se contenter de faire au mieux les tâches actuelles, qui nous mèneront alors d'elles-mêmes aux étapes suivantes.

Deux phrases, là encore, peuvent symboliser des "croyances" très utiles pour notre vie :

- ♥ Pour chaque difficulté je trouverai en moi les forces nécessaires. Inutile de me tracasser à l'avance
- ♥ Pour atteindre mon but, il me suffit de faire attention à bien poser un pas après l'autre

## **L'IDEAL**

Là encore, piège à déjouer. Ne pas avoir d'Idéal nous conduit au désespoir ou à une vie monotone et refermée. Mais rester braqué sur l'Idéal nous décale de notre vie réelle. De plus, au nom d'idéaux grandioses, les plus grandes souffrances ont été infligées aux humains. Comment naviguer entre Charybde et Scylla ? En rusant avec nous-mêmes. La pensée positive nous propose une manière amusante :

1. se laisser exalter par notre Idéal
2. visualiser le plus précisément possible un but de vie qui correspondrait à l'incarnation ou la réalisation de cet Idéal pour nous-mêmes
3. placer ensuite ce but à l'intérieur d'une bulle rose ; visualiser qu'on lance cette bulle dans l'Univers et qu'elle va son chemin
4. se remettre alors à ses actions quotidiennes et à sa tâche du moment, sans plus s'occuper du but en question.

Cette action imaginaire donne sa part à deux dimensions : la tension vers l'Idéal, et le lâcher-prise. Cela pourrait se symboliser aussi par ces phrases :

- ♥ Je fixe clairement le but que je veux atteindre, puis je laisse la Vie gérer
- ♥ La Vie me mène où je dois aller
- ♥ En temps opportun, tout arrive
- ♥ Je suis déjà riche avec ce que j'ai et ce que je suis maintenant

## **LE DESESPoir**

Lorsque nous ne sommes pas exaltés par un Idéal qui nous éloigne de notre vie, nous basculons parfois dans le désespoir, renonçant à ce que notre vie possède du sens, perturbés par notre sentiment de solitude.

Plusieurs recours sont utiles, tels que, par exemple :

♥ Je fais de ma vie un art

s'appliquer à être conscient de chaque action (manger, dormir, écrire, etc) et s'entraîner à faire de chacune un élément esthétique. Pensons au Zen et à cette attention rigoureuse donnée à tous les détails de la vie courante.

♥ Je consacre une part de mon énergie à une Cause

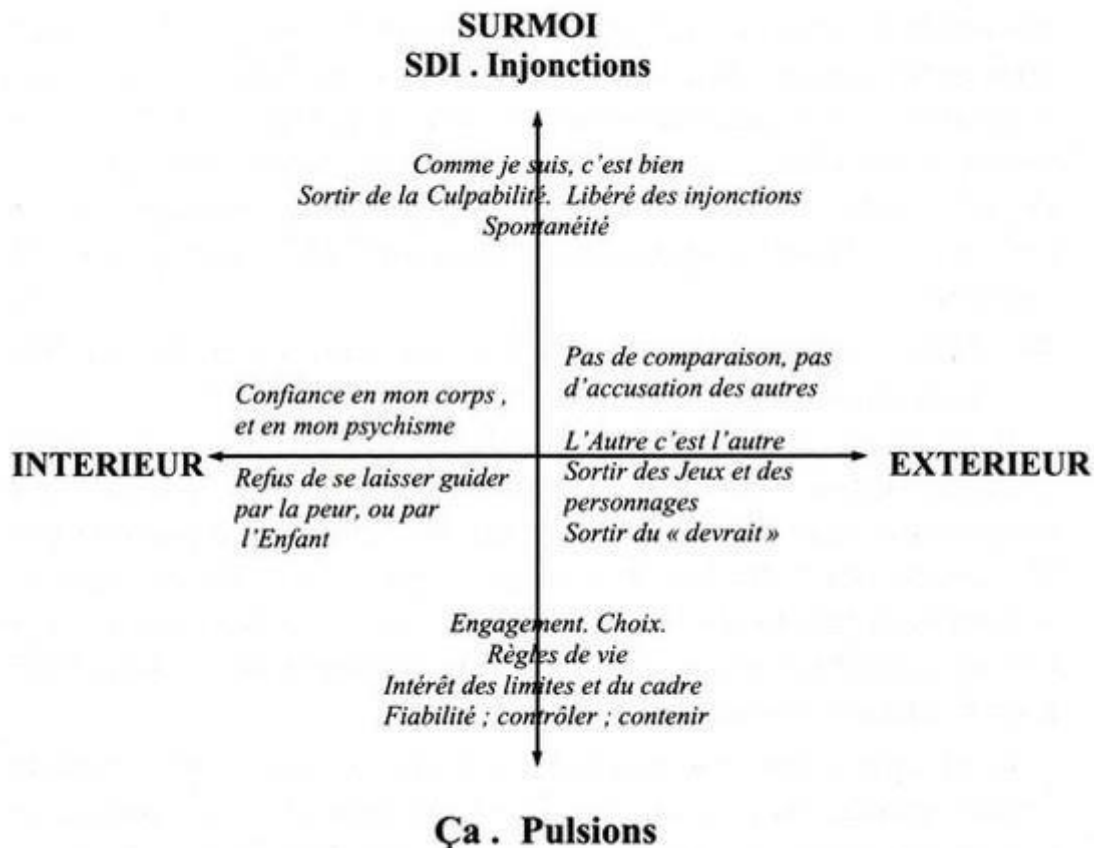
ainsi au lieu de me crisper sur le désir de recevoir, je donne... et ceci enclenche alors une mise en mouvement intérieure et extérieure

♥ J'accepte ma solitude et mes limites sans en faire un plat

crispé sur mon supposé droit au bonheur... je tue celui-ci sans le savoir. Inversement "faire avec mon malheur" représente une des meilleures façons de ne plus s'en trouver excessivement prisonnier

Avant de passer au deuxième schéma, notons que dans celui que nous venons de voir une part des nouvelles attitudes requiert le "lâcher-prise", le **non-agir** des chinois : ne pas se crisper sur une vision idéale ou une quête de maîtrise du futur. Et inversement l'autre côté (passé, désespoir) exige une prise en charge active de la question, un **agir**.





## PROBLEMES AVEC L'INTERIEUR

Certaines croyances négatives, issues de fragilités dans la construction de notre psychisme, possèdent l'aptitude à nous rendre soucieux, fatigués, malheureux.

Il en est ainsi de la surveillance inquiète de son corps, comme s'il allait à tout moment flancher ou devenir malade. De même pour le psychisme : puis-je tenir le coup ? Suis-je normal ? Est-ce que je ne vais pas devenir fou ou gravement dépressif ? Etc.

De nouveau, le chemin vers la maturité et la sérénité se découvrira à travers le lâcher-prise. Voir son corps comme un ami fidèle et sûr, capable de gérer par lui-même ce qui le concerne. Idem pour le psychisme.

La plupart des petits maux qui nous affectent peuvent se résoudre sans soin particulier, sans médicaments. Les médecins généralistes disent que 70 à 80 % de leur clientèle est constituée de "fonctionnels", c'est à dire porteurs de symptômes sans véritable gravité. Nos inquiétudes, dans nombre de cas, n'ont d'autre origine que l'Enfant paniqué. Une croyance contraire, allégeant nettement la vie courante se dirait ainsi :

♥ Mon corps se débrouille ; à lui d'assurer, je lui fais confiance

Et si nous sommes atteints d'une pathologie nécessitant traitements et recours aux médecins, le corps saura presque toujours le dire clairement : perte de kilos, signes forts, etc. Quel repos que de déléguer la prise en charge de nos petites maladies à nos systèmes de défense naturels (antigènes, anticorps, etc) en nous réservant simplement de comprendre leur éventuel message.

Il est question, une nouvelle fois de ne pas trop se laisser guider par la crainte ou par l'Enfant démuné. La plupart de nos peurs proviennent de lui et perdent alors leur vraie fonction, signaler un danger authentique.

## **PROBLEMES AVEC L'EXTERIEUR**

Ils sont légion, vu l'importance de l'Autre dans notre structuration. Le principal, le plus usant, demeure notre "maladie de la comparaison". On se compare à des "autres", qui sont en fait des créatures imaginaires car personne ne vit la même histoire. Tous ces "modèles" nous servent à nous dévaloriser. « Lui, il a réussi, et pas moi. Tout le monde a l'air de savoir se débrouiller avec sa vie, je suis vraiment un incapable, un bon à rien, etc »

Passons donc directement aux nombreuses croyances libératrices sur lesquelles nous pourrions nous appuyer pour faire contrepoids à toute cette lie :

- ♥ L'Autre c'est l'autre, Moi c'est moi. Pas de comparaison .
- ♥ L'Autre fait du mieux qu'il peut au point où il en est
- ♥ Vouloir tout contrôler me fait perdre du temps et de l'énergie
- ♥ Je renonce à m'accrocher à tous les « devrait » (l'autre devrait faire comme ça ; la Vie devrait me donner cela, etc)
- ♥ Je repère mes jeux relationnels afin d'éviter d'y souscrire à mon insu

## **SURMOI . BOURREAU INTERNE . INJONCTIONS**

Il existe une sorte de Bourreau en nous, que j'ai appelé le S.D.I. (Schéma Destructeur Interne) et qui fait l'objet d'un travail psychothérapeutique spécifique. Ce Bourreau interne est lié à des poches de culpabilité inconscientes qui existent plus ou moins chez chacun de nous. Ajoutons que la plupart des psychanalystes considèrent que le poids surmoïque est une des principales causes de notre souffrance. Leur tâche consiste à nous aider à sortir de la culpabilité névrotique, à nous libérer des injonctions issues de notre enfance, à permettre les retrouvailles avec la liberté et la spontanéité.

Assétons donc à notre Surmoi cette phrase massue :

♥ Comme je suis, c'est bien

Bien entendu, une voix intérieure va se récrier : « Si j'accepte une telle idée, plus d'amélioration possible ! » Ça paraît sensé, c'est pourtant faux. Car cette tranquille assurance d'un fort narcissisme de base (« Comme je suis, c'est bien ») va permettre de supporter les remises en cause, les remaniements, les changements obligés. Suffisamment assuré de mes fondations, je vais pouvoir accepter la perspective de nécessaires améliorations, sans me sentir ébranlé jusqu'au plus profond.

Alors qu'au contraire si je me harcèle, trouvant que je ne suis vraiment pas quelqu'un de bien, je divise ma propre énergie (entre une part dotée de sa propre originalité, et une autre qui décrie que tout ceci devrait être autrement). Résultat : changement nettement plus difficile, acquis dans la douleur, et amenant une incertitude intérieure puisqu'issu d'une guerre entre moi et moi.

A l'affirmation précédente, on peut ajouter une phrase ressemblant à celle évoquée auparavant vis à vis de l'Autre :

♥ Dans ma vie, j'ai fait au mieux, compte-tenu de ce qu'étaient l'état de mes informations et de mon développement au moment des actions entreprises

Inutile donc de se battre les flancs au souvenir de certains épisodes. Tournons-nous vers le présent et la meilleure réalisation actuelle de nous-même.

## **LE ÇA . LES PULSIONS**

Sources de déstabilisation du Moi : ces pulsions qu'il s'agit de contrôler. Leur énergie s'apparente celle d'un cheval sauvage ; reste donc à le dompter.

Nous avons déjà évoqué l'intérêt des limites, du cadre, de l'engagement, du choix. Posséder des règles de vie et s'y tenir suffisamment longtemps. Etre capable de contrôler nos actions, contenir nos fantasmes et nos désirs.

Nous ignorons que lorsque nous "passons à l'acte" (sexuellement, agressivement) ou que nous transgressons une de nos règles, nous sommes en train de transpercer notre contenant psychique. Le passage à l'acte sera soulageant sur le moment, puisqu'il abaisse les tensions, mais il fragilisera l'ensemble de notre système et nous laissera moins tranquille, moins sûr intérieurement (de la frontière entre fantasme et réalité), moins fort.

Beaucoup de dérives sociales actuelles tiennent au fait que les enfants ont été élevés avec l'idée que la contrainte, la volonté, l'engagement représentaient des valeurs dépassées. Les médias, d'ailleurs, assènt fréquemment ce qui à leurs yeux semblent une lapalissade admise par tous : « Franchissons les tabous ». Comme si un tabou, c'est à dire une limite, une frontière, un interdit n'avait aucun sens symbolique. L'effet pervers et déstructurant se découvre dans la culture nord-américaine où la parole n'engage plus personne, n'a plus aucun



ponds. Les échanges sont régulés par des écrits minutieux, sorte de tiers externe, seuls garants admis, et toujours renvoyés devant les tribunaux et les juges, les GRANDS qui finiront par trancher entre ces PETITS sans vérité intérieure.

Je crois qu'il y a là une grande perte d'humanité en comparaison du fonctionnement qui a prévalu pendant des siècles ou des millénaires. Le « Tope-là ! » ne nécessitait plus aucun complément ou tergiversation. La parole engageait. Et l'on pouvait se fier à cela.

Lorsqu'on voyage de par le monde, actuellement, on perçoit encore très nettement cette différence dans les cultures, et la confiance ou la méfiance qui en découle !

Une façon de solidifier notre force et notre sécurité consiste à adopter la maxime suivante :

♥ Ma parole m'engage irréversiblement ; et je tiens mes engagements quoi qu'il arrive

Cela semble être de la morale. C'est en fait une simple règle d'hygiène psychique qu'on a tout bonnement intérêt à appliquer pour se sentir bien.

Cette question de la confiance (en soi, en la vie, en l'autre) donne toute sa couleur à notre parcours de vie. Nous pouvons baigner dans la noire méfiance, toujours sur le qui-vive de peur d'être dupé, ou bien au contraire savourer la lumineuse confiance, dussions-nous parfois être déçu ou trahi.

L'enfant naît avec la Confiance et l'Amour, et il expérimente la Gratitude lorsqu'il réussit à sortir de l'Envie.

L'Envie, si bien mise en exergue par la psychanalyste anglaise Mélanie KLEIN, consiste à se sentir démuné face à un autre qui, lui, semble pourvu ; et à adopter alors une stratégie, dominée par la haine, consistant à chercher à détruire ce dont l'autre est pourvu. Plutôt anéantir ce que l'autre possède, quitte à ce que nous nous retrouvions tous deux finalement dans le dénuement, que chercher à acquérir moi-même ce qui suscite mon envie.

Vous n'aurez aucune peine à sentir la morsure de l'Envie (et avec elle tous les autres sentiments qu'elle amène : haine, méfiance, dévalorisation de vous-même et du monde) si vous pensez à un ou une collègue qui vous ressemble et qui a réussi brillamment quelque chose. Spontanément votre bouche dira peut-être que c'est très bien pour cette personne, mais votre cœur sera plein de malaise et de vinaigre.

La sortie se trouve dans la gratitude et dans les attitudes suivantes :

♥ moi aussi je peux atteindre ceci ou quelque chose de similaire

♥ MERCI à toi qui me montre que c'est possible

♥ et même plus, je peux te prendre pour modèle sur certains comportements avec, là encore, la joie de voir que tu m'as ainsi facilité la tâche et ouvert le chemin

Les trois pôles de notre bonheur sont les suivants :



**AMOUR**



**EGO**

*Besoins insatisfaits  
Attentes déçues  
Répétition des traumas  
Tension du mental*

**CONFIANCE**



**MEFIANCE**

*Peur . Ruminantion . Mentalisation  
Attachement à la souffrance*

**GRATITUDE**



**ENVIE . « Sans toi »**

*Plutôt attaquer l'Autre,  
qu'agir pour soi*

et quand l'un prend de l'ampleur il entraîne assez aisément l'augmentation des deux autres. Nous pouvons décider de privilégier ces attitudes :

♥ Je choisis la CONFIANCE, et je m'ouvre à la GRATITUDE

C'est possible ! Faites le, et remerciez la Vie de l'abondance de joie que vous allez découvrir alors.

♥ Confiance, la Vie sait quel est le meilleur rythme pour moi

Exemple : réussir trop vite, alors que nous ne serions pas encore prêts psychiquement à l'assumer, risquerait fort d'amener plus d'inconvénients que prévu. Contentons-nous donc de l'état actuel en suivant le chemin qui est proposé. Sans doute est-ce celui qui nous mènera, au bon rythme, vers notre destination.

Pensez au syndrome de l'autoroute. Nous voulons rejoindre une ville qui se situe (la carte routière nous l'indique) à gauche de la direction dans laquelle nous roulons. Pourtant tous les panneaux indicateurs nous signalent qu'il faut tourner à droite (pour sortir et finalement rejoindre notre destination). Je veux aller à gauche et les messages indicateurs m'intiment d'aller à droite. Que vais-je faire ? Dans la réalité autoroutière nous ne sommes pas assez fous, heureusement, pour tenter de traverser la barrière de sécurité, traverser ensuite la partie gauche de l'autoroute, afin de nous retrouver là où nous avons décidé d'aller. Il faudrait être bien dérangé, ou suicidaire, et se mettre en réel danger, pour ne pas se fier aux panneaux indicateurs, malgré le trouble qu'ils induisent parfois, en nous montrant une direction exactement contraire à celle qui nous semble logique et attendue. Et bien cette métaphore peut nous conduire à respecter les indications de notre vie, même si elles ne semblent pas du tout correspondre à nos désirs du moment. Ce qui apparaît comme un malheur, ou un contretemps semblant nous emmener exactement à l'inverse de notre direction, se révèle bien souvent être le chemin privilégié nous ayant permis d'atteindre une destination souhaitée.

Donc, face au pire, vous pouvez laisser une part de vous-même se dire que, par un détour inattendu, tout ceci va peut-être déboucher sur le meilleur.

Ces réflexions peuvent apparaître trop simples, ou pire, un peu "religieuses", et agaçantes à des yeux agnostiques. Mais c'est peut-être seulement que la religion avait su intégrer certaines règles d'équilibre psychologique (la confession... et sa catharsis ; le benedicite... induisant la gratitude, etc) qui se sont ensuite ritualisées perdant peu à peu leur force symbolique.

## **QUELQUES CONSEILS**

Terminons par un ultime conseil :

- Choisissez une des phrases évoquées, en vous basant sur le critère suivant : « Qu'est-ce que ce serait bien si j'avais cette idée profondément ancrée en moi ! »
- Sur une feuille avec des feutres de couleur écrivez-la d'une façon très colorée, entourée de dessins. En procédant ainsi vous instaurez une dimension plus symbolique / émotionnelle qui évitera de limiter ce travail à une décision uniquement volontariste / cerveau gauche.
- Fixez-la dans un endroit attractif, et décidez de la faire vôtre chaque jour pendant quinze jours

- Observez ce qui se passe alors dans votre vie. Et recommencez, avec une autre phrase, pour la quinzaine suivante ; et ainsi de suite tant que vous le désirerez. Au vu de toutes les phrases proposées dans de ce dernier chapitre vous en avez pour un moment !

**Avec ces expériences, je vous souhaite bon vent et bonne vie.**