



De la rigidité du bâton à la souplesse du chat **Véronique Sichem**

Conférence lors de la Journée d'étude
« Regards croisés sur la violence »
Namur, Belgique, Novembre 2005

Texte préparé en collaboration avec
Jacques Pain et Chantal Nève-Hanquet

Introduction

« La violence ne consiste pas uniquement à nous entre-tuer.

Nous sommes violents dans nos altercations.

Nous le sommes lorsque nous écartons quelqu'un de notre pensée.

Nous le sommes dans nos désirs.

Nous le sommes lorsque la crainte nous incite à obéir ou à nous braquer,...

La violence n'est pas seulement dans la barbarie, la calomnie, la boucherie humaine organisées au nom d'un idéal, d'une société, d'un pays ou d'un Dieu.

Elle existe aussi dans les sphères plus subtiles, plus secrètes et c'est là, dans ses grandes profondeurs, qu'il nous faut la chercher.

En tant qu'être humain, je ressens très profondément la nécessité de mettre fin à la violence et je veillerai à y mettre fin en moi-même »

Avec ces quelques phrases de Krishnamurti, je peux introduire et conclure mon exposé. Tout est dit... et pourtant, voyons cela de plus près.

Elaborons un peu ces idées, parlons-les, métabolisons les.

La violence est partout. D'abord et surtout en nous-mêmes. Et pourtant, ne versons pas dans la simplification : il n'est pas question de se limiter dans les réponses à la violence à l'axe « la gestion personnelle ». La violence est en nous et pas seulement. Elle existe aussi dans les sphères les plus quotidiennes : la famille, le couple, le groupe de pairs, le rapport des institutions. Elle est autour de nous : regards intrusifs, incivilités, injures, chantage, queues de poisson en voiture, violence physique, dégradation du matériel, incendies d'écoles ou de forêts, attentats, prises d'otage, racisme, menaces, violences par les institutions aux personnes, informations par les médias...

Devant elle, le risque est grand de recourir à une logique d'affrontement, logique binaire et linéaire du style « on n'a rien vu venir », « c'est à cause de », « il n'y a qu'à », « si l'autre changeait, alors... », qui exige de décliner les choses en termes de perdants et de gagnants, d'injuriés et de fautifs, de victimes et de bourreaux. Tentant alors de partir à la recherche du coupable, se sentir démuni, implorer la rigidité du bâton c'est à dire la répression forte, sorte de « bonne solution » qui « réglerait » la question « une fois pour toute » : illusoire espoir...

Nous avons inscrit cette journée dans une autre logique : nous voulons mettre l'accent sur la dimension multi-factorielle de la violence et sur le fait que chacun peut dans une situation donnée, être porteur de tiers.

Comme le dit un koan bouddhiste, « *personne ne peut appréhender le son d'un tambour sans prendre en compte à la fois le tambour et celui qui en joue. Il ne peut y avoir d'eau sans la mer, de toucher sans la peau, d'odeur sans le nez, de goût sans la langue* ». De même, il ne peut y avoir de violence sans acteurs, sans leurs angoisses, sans contexte, sans chronologie, sans situation.

Passer de la rigidité du bâton à la souplesse du chat, nécessite de prendre en considération autant ces éléments que ma propre angoisse d'acteur, intervenant professionnel ou non.

Mon propos n'est pas de faire de chacun de nous des super-thérapeutes mais de nous donner un tableau de bord. Comme dans notre voiture, le tableau de bord, ce sont des indicateurs fiables que l'on peut consulter mais qui ne bloque pas la vision et aide à la conduite. On peut choisir de le regarder, et on peut aussi regarder la route. Un clignotant indique un problème, cela saute aux yeux, on peut l'évaluer, on peut ajuster son comportement pour pouvoir continuer d'avancer. Si le tableau de bord est silencieux, il n'y a pas de problème, on peut foncer. Pas comme des fous mais on peut avancer.

Plan de l'exposé

Pour nous rendre sensible à ce qu'il se passe et détecter les signaux (un signal, par exemple, c'est devoir marcher sur des oeufs, éviter des sujets de conversation pour ne pas faire exploser l'instant, sentir une tension à couper au couteau...), je propose :

1. D'arrêter une définition de la violence et quelques points de repères importants
2. D'introduire la place prépondérante de l'angoisse, comme déclencheur privilégié des situations de violence
3. De regarder ensemble comment la situation de violence se construit : dans quelle contexte s'inscrit-elle ? par quels paliers est-elle passée ?

4. De développer 2 ou 3 figures mythiques qui organise la situation de violence
5. D'aborder tout au long de l'exposé des pistes d'intervention créatives, à « la sauce » « Souplesse du chat ».

Définition de la violence et quelques points de repères importants

Tout est considéré comme violent dans ce monde de plus en plus borderline, où prime la toute puissance, c'est à dire le « tout ou rien » et le « tout tout de suite ».

Trois conséquences majeures à cette toute-puissance:

1. La montée du narcissisme :

« Moi d'abord », « je le veux, j'y ai droit ».

Individuellement, cela ne pose pas de problème mais voyez ce qu'il se passe si tous, nous voulons cela !

2. La glorification de la fonction maternelle (combler, protéger à tout prix, satisfaire) et le déclin de la fonction paternelle (structurer, cadrer, frustrer).

Or, sans la nécessaire castration, nous sommes animés par la satisfaction immédiate du désir. Néanmoins, la castration s'opère sur le désir et sur la relation et non sur la personne. Laurie, 7 ans, a entendu des adolescents dire « Cassé » quand la situation les confronte à un « non ». Elle se trompe de mot, dit sa maman, mais pourtant, exprime clairement l'idée en disant « castré ! ».

Comme le dit le psychanalyste Michel Schneider, les pathologies du père (névrose, hystérie, paranoïa) font place aujourd'hui aux pathologies de la mère (borderline, schizophrénie, dépression, dépendance, narcissisme).

Si nous n'avons pas appris à border notre désir et notre angoisse,

- Ne connaissant pas nos limites, nous nous sentons pas la satiété, nous mangeons n'importe quoi, n'importe quand, n'importe comment et devenons obèses (pathologie extrêmement répandue chez les jeunes aujourd'hui).
- peu persévérants, peu appliqués, devant la difficulté, nous zappons et abandonnons devant l'obstacle
- incapables de supporter la frustration, nous voilà peu capables de faire place à l'autre et entrons d'une part, dans des relations kleenex (« je prends, je jette ») et d'autre part, dans l'anorexie citoyenne.
- Seul le marché en sort gagnant : sans limite, nous avons la fièvre acheteuse... Même sans argent, d'ailleurs, car dans notre société, tout est prévu pour acheter sans argent et de nombreuses personnes vivent le surendettement.

3. Le perte des symboles.

Un monde où les phénomènes ne sont plus symbolisés, ne fut-ce que par la mise en parole, est un monde où règne la violence.

Par exemple, un jeune à la cour de récréation a frappé un autre. On lui demande « pourquoi ? ». Il répond « parce qu'il m'a regardé, il m'a traité ».

Tout est vécu comme violence mais tout n'est pas violence. Il y a lieu d'arrêter une définition et quelques points de repères. Au moins distinguer agressivité, colère et violence.

Agressivité

Ce terme vient de « aggre^{di} », la force d'attaque. Il s'agit de l'instinct agressif vital indispensable à la survie de l'individu et de l'espèce. Les individus de toutes les espèces sont mus par un instinct de survie et d'autoprotection programmé qui les pousse à sauvegarder leur intégrité, à protéger leurs prérogatives sexuelles et/ou sociales, à défendre leur progéniture, à contrôler un territoire et à en chasser tout prédateur supposé ou concurrent potentiel.

Fromm nous dit que l'homme n'échappe pas à cette loi à la différence qu'on substitue le mot pulsion à celui d'instinct, et on parlera de pulsion agressive protectrice. L'agressivité peut être un outil d'affirmation de soi (assertivité) ou un outil de destruction de l'autre (violence brutale); tout dépend de l'usage qu'on en fait. Lorsque dans une situation désagréable ou menaçante, la personne ne peut agir, lorsque son action est inhibée, l'angoisse s'installe.

L'agressivité recouvre les aspects comportementaux, réactionnels, liés à la colère ou au ressentiment; les comportements agressifs d'attaque ou de défense visent à dévaloriser, blesser ou détruire l'autre: juger, reprocher, ridiculiser, ironiser, menacer, insulter. Ils vont en croissant d'intensité jusqu'à la violence physique. Lorsque l'agressivité devient destructrice elle peut être assimilée à la violence. C'est l'abus de force, l'atteinte préjudiciable à l'autre, l'intention de nuire.

Colère

C'est un état émotionnel intense déclenché par un obstacle, une frustration ou un préjudice. La colère est un phénomène de mise en alerte pour l'individu et pour les autres, il fournit une base de communication. Sa fonction est de mobiliser l'énergie nécessaire à restaurer l'intégrité blessée et les limites envahies, à prendre sa place, à affirmer son existence, son identité, à obtenir un changement par rapport à un besoin frustré et à se défendre contre une attaque menaçante pour l'intégrité.

En bref, la colère permet de mobiliser l'affirmation de soi dans une dynamique identitaire (agressivité de vie). Il existe de « saines colères » qui témoignent de notre refus de nous laisser marcher sur les pieds (défense du territoire), de notre besoin d'être respecté par les autres, mais aussi de notre aspiration à la justice, de notre révolte contre l'inhumanité (« colères naturelles »).

C'est quand la colère directe est inhibée qu'il peut se produire des manifestations d'hostilité.

En analyse transactionnelle, l'on dit que quand la colère est disproportionnée par rapport au facteur déclenchant, quand elle devient une réponse habituelle, chronique à la moindre frustration, quand elle envahit l'existence et hypothèque dangereusement nos relations aux autres, qu'il s'agit de « colère parasite ».

Violence

Le terme vient du latin « violentia » : abus de la force. Ce mot découle du radical indo-européen « vis », qui a donné en grec « bios » et en latin « vita » ; ce qui signifie vital, force, vigueur, énergie de vie.

Selon, Bergeret, nous voyons donc que d'une part dans la violence, il y a quelque chose de l'affirmation vigoureuse du « vivant » (que nous retrouverons dans la notion d'agressivité protectrice ou défensive). D'autre part, il y a quelque chose de destructeur dans la notion d'abus c'est-à-dire d'un usage excessif, ici de la force, dépassant les limites, et préjudiciable à l'individu ou à la collectivité.

L'agir violent constitue un triple dépassement de limites :

- Celles de l'auteur de l'acte.

Il s'est laissé emporté, a été mis, ou s'est mis hors de lui, est sorti de ses gonds, a perdu le contrôle de lui-même dans un moment où ses actes et/ou ses paroles ont dépassé sa pensée, a abusé de sa force.

- Celles de la personne violentée

Qui est envahie dans son intégrité physique et/ou psychique, blessée dans son corps ou dans son âme, écorchée dans ses limites, violée dans son intimité, humiliée dans son amour propre, harcelée, malmenée, maltraitée...

- Celles des normes transgressées : les règles, la politesse, la loi, le code social ...non respectés ou bafoués. Les balises du permis et de l'interdit garantissent dans une société l'intégrité des biens et des personnes. L'interdit garantit l'interdit.

Faisons aussi la différence violence fonctionnelle et violence structurale. La violence comme agir peut être subite quand par exemple elle constitue une réponse ponctuelle

ultime à un comportement perçu à tort ou à raison, comme une provocation. Mais chez certaines personnes, elle est inscrite dans la structure de leur personnalité : l'agir violent constitue une réponse immédiate et habituelle qui a tendance à coloniser toutes les relations à autrui, devenant le mode de communication privilégié. C'est la logique relationnelle chronique, associée à l'intention de nuire et de détruire. « je cogne, c'est ma façon de causer ; je te fais sentir ce que je n'arrive pas à te dire ».

Daniel Sibony insiste sur le fait que la violence est le choc de deux angoisses. Il y a violence pour accéder à un lieu d'où on se sent exclu par l'autre, par la loi, par sa propre impuissance à s'ouvrir d'autres voies. C'est parfois l'ultime recours de l'être pour se faire reconnaître.

L'angoisse, comme déclencheur privilégié de la violence

Pourquoi des gens qui s'aiment peuvent se haïr, se persécuter et se démolir jusqu'à s'entretuer ?

Cela n'arrive pas seulement dans les couples, même si le couple est la figure originaire de la violence.

Quand on suscite l'angoisse, même chez des gens très civilisés, ils deviennent violents. Surtout si on n'a pas assuré le cadrage. Ils trouvent alors l'énergie pour passer sur l'autre.

La violence, c'est une clé à disposition de tous. Vous pouvez l'utiliser si vous avez touché à l'angoisse. Dans le vide de l'angoisse, difficile et sans orientation, on retrouve sa violence, tentative illusoire et sentir puissant.

L'angoisse est avant tout non pathologique.

Il n'est pas question ici de l'angoisse malade, cette angoisse irrépressible qui pousse à s'automutiler, se tuer... mais de celle qui dort, qui veille en nous, peut s'éveiller à tout moment, celle qui nous tient éveillé la nuit. C'est l'angoisse vigile ou de veille.

« L'angoisse, c'est cette petite veilleuse, qui vous tient éveillé, qui vous empêche de dormir. Si elle n'est pas trop forte, ça va, parce qu'elle nous permet de repérer les choses qui structurent notre existence, parce que l'angoisse parle pour nous ; ou plutôt elle nous indique ce qui voudrait parler pour nous ; et puis en même temps, si elle devient trop forte, cette lampe devient un feu de cheminée » Jacques Pain¹

L'angoisse a une histoire.

Elle s'enracine dans le vertige des origines et le questionnement existentiel mais elle n'a jamais été autant présente et étudiée qu'au 20^e siècle.

¹ De l'angoisse à la situation critique (notes d'une conférence donnée par Jacques Pain).

Toute la petite enfance se construit autour des émotions et de l'angoisse. Elle constitue une formation intime aux situations de crise quotidiennes et à la dynamique de crise de la vie.

L'angoisse, c'est le fil conducteur des événements les plus ordinaires de la vie, moteur en dernière instance du pulsionnel.

C'est avant tout une fonction vitale, une réaction de l'organisme au danger réel ou supposé, qui mobilise les ressources et conditionne les réactions d'adaptation à la situation.

Henri Laborit a mis en évidence les réactions essentielles de l'individu au sein de la socioculture: la consommation qui permet d'assouvir les besoins fondamentaux, la gratification qui mène à l'action, parce que, quand l'expérience de l'action mène au plaisir, on essaie de la renouveler, la conduite répressive qui mène à la fuite parce qu'on cherche à éviter l'expérience pénible, à la lutte parce que quand la fuite n'est plus efficace, l'on cherche à détruire le sujet de punition) ou à l'inhibition dans laquelle l'on attend en tension. Cette dernière provoque l'angoisse, signe de son impuissance à dominer une situation.

Ainsi, l'angoisse éveille trois attitudes possibles programmées biologiquement en nous : fuir ou lâcher prise, s'abstenir ou se soumettre, lutter ou combattre. Nous sommes biologiquement programmés à agir.

L'angoisse monte au corps

Quand vous êtes très énervés, vous le sentez où ? vous êtes paralysés ? vous êtes tendu ? vous transpirez ? vous avez froid ?

Quand vous êtes très énervé, vous faites quoi ? un mouvement de la jambe ? vous vous mordez la joue ? vous criez ? vous pleurez ? vous cassez un vase ? Vous faites quoi ? ...

Comme le dit Jacques Pain, l'angoisse avant tout, nous rappelle notre condition vulnérable de mortel et nous invite à la protection pour la survie de soi et de l'espèce. Quand un enfant s'éveille la nuit et appelle car il a peur, sa mère entre dans sa chambre et lui dit « C'est rien, c'est rien, mon petit, ce n'est rien. » L'angoisse, c'est le rien qui travaille en nous. Il nous travaille tout de suite dans la corps : mains moites, difficultés à avaler, crispations, salivation insuffisante, envie de faire pipi, ... et on n'arrive pas à faire de « raisonnements ». La pensée, les émotions et les comportements s'y articulent. C'est plus fort que moi, l'angoisse est saisie dans mon corps, quelque chose s'impose en moi et m'envahit, et j'ai le sentiment de n'être rien. L'angoisse, c'est donc plus que la peur. Je suis angoissé – J'ai peur. Ce n'est pas pareil. La peur a un objet, Freud² l'a montré. L'angoisse, c'est une peur sans objet qui saisit l'être. Certains face à ce vide, passent leur vie à dissenter sur ce manque. D'autres sombrent dans le désespoir. D'autres se posent la question du sens de la vie.

² Lire son texte où il traite de l'inhibition, du symptôme et de l'angoisse. Je crois que c'est dans Totem et tabou.

« L'angoisse, c'est le moment où l'on défaille : de plaisir, de peur, ou tout court. On est défaillant par exemple dans ce qu'on devait soutenir, dans ce qu'on devait assumer et on ne le fait pas. On défaille tout simplement d'être » Jacques Pain

L'angoisse est à la mesure de la perte de contrôle, en lien direct avec la mort.

Avant, on accompagnait le mourir pour tous. Aujourd'hui, on a plutôt tendance à aseptiser et instrumentaliser la mort. On entre à l'hôpital vivant, on en sort mort. On n'a pas vu son proche mourir, on ne l'a pas accompagné. On exclut la mort de la vie. On ne veut plus la voir. On ne veut plus s'en occuper. Après, c'est l'assurance funéraires qui prend tout en charge, même les faire-part. Il ne reste pas un acte aux vivants pour accomplir le deuil.

Je travaille avec des gens parfois violents mais pas avec les grands violents. Ceux qui le font savent que la grande violence, on ne peut la travailler que dans le rapport à la mort. Le grand violent masque son angoisse. La thérapie gagne à être frappante au sens premier du terme. Le thérapeute énerve le violent pour qu'il pète les plombs mais dans un cadre où il est accompagné et se voit péter les plombs. Quand il lâche et pleure, c'est gagné.

Pour chaque intervenant, c'est une clé de sa formation personnelle, travailler sa propre angoisse de mort.

Quatre attitudes sont possibles face à la violence.

La première réponse à la violence consiste à recourir à une violence plus forte. C'est la loi de la jungle. Ainsi, tu m'insultes, je t'assomme. Tu cries, je crie plus fort que toi.

La deuxième réponse, avancée en humanité, consiste en une violence égale. C'est la loi du Talion. Ainsi, tu me fais un reproche, je te réponds par un autre reproche. Tu soulèves un problème, j'en soulève un deuxième. Tu m'insultes, je t'insulte.

La troisième attitude, encore une légère avancée en Humanité, repose sur la conscience que la paix, le respect et le dialogue ne se gagnent pas par la violence. Cependant, manquant du discernement suffisant pour répondre de manière autre, elle conduit à l'inhibition. Tu m'insultes, je suis furieux mais je souris mal à l'aise. C'est la loi de l'autruche.

Tous les fanatiques trouvent leur force dans ces trois logiques. Là, où dans le chaos, l'Homme aimerait parfois que quelqu'un lui montre la lumière, élimine la violence et détruit le Mal. Que pour ce faire, l'Homme use de violence, transgresse l'interdit du meurtre et cause la mort d'autres humains, voilà qui est soigneusement tenu hors du champ de la conscience. Si l'interdit du meurtre et de l'inceste existe et fonde l'humanité, c'est justement parce qu'il s'adresse à des désirs qui la traversent.

Répondre à la violence par la violence engendre toujours la violence. La loi de la jungle, la loi du Talion et la loi de l'autruche conduisent toutes à l'escalade symétrique et débouchent sur des issues dramatiques:

- violence tournée contre soi (dépression, migraines, ulcères d'estomac, maladresse, absentéisme, rupture d'anévrisme, spirale d'échecs,...),
- violence contre les objets (dégradation de matériel, par exemple) et
- violence contre autrui (agressions, vols, racket, viol, menaces, chantage,...).

La quatrième réponse « Sans complaisance et sans hostilité » implique la prise de conscience qu'il y a assez de souffrance dans le monde et la décision de ne pas en rajouter et de ne pas rajouter sa voix à celle de la meute. La voie du discernement n'exclut pas l'usage de la colère ou de la force : pour protéger l'intégrité, elles sont parfois nécessaires. Par contre, elle exclut l'usage de la vengeance: être méchant avec les "méchants" n'a jamais rendu personne meilleur. Ce n'est pas avec des chars qu'on pacifie le monde et qu'on fait vivre un peuple. Ce n'est pas non en bombardant quelqu'un de remarques négatives qu'on l'aide à dépasser ses difficultés. Quand on croit maîtriser par la guerre une situation, on crée surtout une dynamique incontrôlable. Cette 4^{ème} réponse nécessite une métabolisation positive de l'angoisse de mort. Il ne s'agit pas de la fuir mais de l'accueillir et de la transformer. En m'inspirant de Sartre, elle demande de se poser la question : « qu'est-ce que je fais de ce que les autres font de moi ? ».

Agir en tiers.

Chacun de nous a des choses à faire là pour participer à un ajustement, à rétablir un flux humain et un tissu humain. Agir en tiers, c'est cela. Il nous faut trouver des médiateurs plutôt que des intermédiaires. Le point commun entre le médiateur et l'intermédiaire, c'est la mise en relation de deux éléments. L'intermédiaire, il n'est ni l'un ni l'autre. Le médiateur, il est l'un et l'autre. Beaucoup d'entre nous ont peur et besoin d'appartenir. On est tous traversé par le désir d'être avec et le désir d'être à part. C'est un thème universel.

Christophe Marx, un collègue analyste transactionnelle rejoignait dans une récente conférence à Lille, quelques-unes de mes idées. Il les formulait ainsi : le défi pour les années à venir, c'est

1. Quitter cette attitude exclusivement maternelle, qui pousse au narcissisme, étouffe et dévore car si on veut tous le meilleur et sans délai pour l'enfant, c'est la barbarie et la sauvagerie. L'enfant roi est aussi un enfant proie et risque de devenir un adolescent tyran...
2. Encourager les bons pères. Tant mieux si les enfants peuvent trouver en leurs pères des bras, des genoux, des câlins, des « papas poules » à condition que les

pères n'oublient pas d'être aussi des pères. C'est à dire qui ont une parole qui met debout, des êtres qui aiment suffisamment leurs enfants pour les décevoir et qui s'ils peuvent tout comprendre ne permettent pas tout. Des pères capables de faire un commentaire-clé . Genre « ah non alors, là je ne suis pas d'accord, voilà ce qui ne va pas, voilà ce que je te demande/propose ».

3. Réapprendre à donner et donner dans un espace et un temps bordés

Donner est un besoin fondamental. Réapprendre ça. Aimer, c'est partager. Ce n'est pas l'un qui donne et l'autre qui reçoit, c'est chacun qui donne et reçoit. L'amour, ça circule, ça ne se stocke pas mais l'angoisse, oui. Au point d'étouffer. L'angoisse, c'est quand il n'y a pas de temps et d'espace. On demande trop tôt aux enfants de choisir, et de choisir pour tout. A 4, 5, 7 ans, pour le dessert, va choisir dans le frigo ce que tu veux. Non. Voilà ce qu'il y a comme dessert et c'est sur la table. Ce n'est ni moraliser ni hausser la voix ni se rigidifier. C'est assurer la protection. Donner des limites, de temps et d'espace, ça concerne des sujets comme la sécurité, l'argent, la violence, le sexe... Chercher la prospérité et la fécondité, c'est ok mais ça ne passe pas que par le sexe et l'argent.

On peut faire comme adultes des gestes, des commentaires et des actions qui donnent plutôt que répriment. Devant le grand décolleté et le ventre à l'air d'une jeune fille, il est possible de lui dire « ce n'est pas très protecteur de toi-même, tu devrais faire attention à toi » plutôt que de la traiter de tous les noms ou de moraliser. Autre exemple, tirer un trait sur le sol sur la cour de récréation pour se ranger, ça aide à mettre des frontières aussi dans la tête. C'est mettre un sas entre l'effervescence de la cour de récréation et l'apaisement nécessaire pour rentrer en classe. Ça réduit l'insécurité. C'est rappeler aux profs qu'ils sont responsables de la sécurité de tous les élèves et pas seulement de leur classe.

4. Participer à la circulation vraie et non parcellaire de l'information.

C' est une prévention très importante. c'est la seule manière d'éviter les rumeurs, l'angoisse qui en découle et la violence à laquelle elle conduit. Cela ne veut pas dire parler de tout, tout le temps et n'importe comment. Chacun peut examiner sa propre vie, s'approprier nos émotions, à s'arrêter un instant sur ses réactions, éclairer ses zones d'ombre, s'approprier son angoisse de mort... et nous pouvons encourager cela chez chaque personne que nous rencontrons. Il est question ici de notre capacité à vivre ensemble. Si une tentation au rejet de cet autre nous vient, il nous est possible de nous dire : de quoi s'agit-il ici ? qu'est-ce que je refuse d'aimer et d'accepter ? Pourquoi ?

Dans « de la rupture à la confiance », les auteurs relatent un exemple fort intéressant. En randonnée, un éducateur et quelques jeunes, type loubards, s'arrêtent dans un village. A une dame sur le pas de sa porte, ils demandent de l'eau. Elle répond qu'elle n'en a pas. Agitation dans le groupe, la colère monte. L'éducateur dit « D'accord, Madame, dites-nous simplement que vous ne voulez pas nous en donner,

nous irons en demander ailleurs ». Les jeunes et l'éducateur partent. Un jeune frustré, vexé, insulte la femme. L'éducateur lui dit « c'est pas la peine, c'est son droit de nous la refuser ».

Bref, la grand urgence, c'est boucher le trou dans la coque du bateau. C'est ça sortir de l'anorexie citoyenne. Boucher le trou dans la coque chacun à la mesure de notre talent et à notre échelle. Ca réduit les risques de violence. Un trou dans la coque, c'est un problème de structure. Il faut le régler avant tout le reste. Car si on ne bouche pas le trou dans la coque, on ne peut décider de ce qu'on va manger, comment on va le préparer, avec qui on le mangera et comment on s'habillera pour rencontrer le capitaine, ce qu'on va lui dire...

Le travail de l'angoisse

Une situation violente n'est pas subite : même si sa manifestation nous surprend, elle s'est construite seuils par seuil dans un contexte donné. Au cœur des situations de crise, difficiles et violentes, il est essentiel de prendre en considération ce que Jacques Pain appelle « le travail de l'angoisse », c'est à dire le démarquage des seuils de rupture qui dépendent de ce rapport déclencheur « angoisse-émotion », tel un « coefficient » de passage à l'acte. Les situations difficiles et violentes ont ainsi un épicycle d'angoisse qui règle les comportements et les interactions de comportements.

L'institution produit de l'angoisse

Un jeune, passé par plusieurs institutions et sa famille, sont invités à raconter son histoire à chaque admission, au premier entretien, parfois même avant que les intervenants et lui ne se sont présentés. D'emblée, on entre dans son intimité...

L'on assiste souvent au phénomène suivant : un jeune entre dans une institution parce qu'il est violent et en être exclu parce qu'il a été violent ! On lui a expliqué à l'admission qu'il y a des règles de non passage à l'acte, comme si cela suffirait à faire de lui quelqu'un qui sait gérer sa violence...

Etre usager d'une institution (l'école, un lieu d'accueil, un service d'aide, un hôpital,...), et là, peut-être allez-vous être choqués ou vous crispes, c'est être malgré notre savoir-faire et notre savoir-être d'intervenants, en position d'injurié. On lui dit qu'il a la parole mais dans les faits, et partant d'une bonne intention, souvent malgré eux, les intervenants lui expliquent les choses, lui disent ce qu'il doit faire, lui demande son accord mais pas nécessairement son avis... Il doit se calquer, rentrer dans les clous de l'institution... Trop peu de choix possible, comme trop de choix, ça angoisse. La seule réponse possible, c'est la résistance.

Ainsi, les élèves qui n'apprennent pas ont souvent peur d'apprendre. Leurs résistances à apprendre, c'est l'ennui, le zapping (l'élève apprend par bribes, apprend

ce qu'il veut et coupe), l'inattention, les oublis, l'absence... tous ces mécanismes de rapport à l'angoisse.

Nombreux professeurs ne se rendent pas suffisamment compte de la nécessité du lien et du cadre, d'une alliance de douceur et de fermeté pour assurer le contact, la sécurité et le plaisir d'apprendre.

Comment apprendre à dériver l'angoisse ?

Taquiner et border l'angoisse.

Pendant plusieurs années, j'ai suivi une cliente éducatrice qui contenait son agressivité, s'inhibait, s'enrageait... et craignait à juste titre de devenir violente. Elle apportait à chaque séance, sa rage impuissante et son angoisse de perdre les pédales. Elle hurle. Elle insulte celui qui est cause de son inconfort. Elle en bave. Elle tape des pieds. Puis elle s'effondre en larmes. J'ai mis à sa disposition un annuaire de téléphone, un tableau avec feuilles de papier et des feutres, des coussins. Elle peut hurler, déchiqueter l'annuaire avec rage, lancer les coussins, casser les marqueurs... à deux conditions :

- Elle range la pièce ensuite et remplace le marqueur cassé en en apportant un similaire la fois suivante
- Elle élabore sa rage ensuite en mots avec mon aide. Si on ne métabolise pas l'angoisse par une parole structurante qui la borde, l'angoisse débouche sur la violence.

Au fond, puisque l'angoisse est là, alors on y va. Allons à sa rencontre mais allons-y avec des pincettes ! C'est à dire « Qu'est-ce que je vais glisser là comme contact pour accueillir l'angoisse et comme cadre pour border l'angoisse ? »

L'intervenant combine le rapport à l'angoisse et l'empathie. On peut pressentir, agir, border. Il y a un travail d'accueil et de cadrage dans un espace et un temps limité.

Dans la gestion des groupes, c'est très important aussi. J'arrive dans une équipe pour donner une formation. C'est deux jours après une crise importante : l'incendie de leur école par des pyromanes. Ils attendent ce moment depuis longtemps et là, ils sont bouleversés. Dès le tour de présentation, la salle est en crise. Chacun déverse ce qu'il contient depuis quelques jours.

Ok, on ne fuit pas ça, on y va. On se parle. On y va. On plonge. On dit. On s'écoute. Pour ça, un minimum de structure est indispensable ! On y va, à condition qu'on se donne les moyens d'en sortir grandi. Alors, c'est un à la fois. Tu attends ton tour. Tu veux dire quelque chose, tu attends quelques minutes. Tu le diras. Je te le promets. Pendant que la personne attend, elle relance la pensée, elle dégonfle les affects, elle commence à élaborer une réflexion. Très important de différer. Et puis, on se donne 1 heure et après, on passe à la suite. On se parle et on finit par autre chose : un travail du corps par exemple, je raconte une histoire, chacun dit son numéro de plaque ou sa date de naissance à l'envers, on fait une minute de silence, ... Quelque chose avant d'aller manger, de faire un travail, etc, pour ramener le calme dans les esprits.

A aussi condition que l'intervenant soit le meneur, « règle zéro affect ». Quelqu'un dit « je ne supporte pas ça », répondre « ah bon, pourquoi, dis-moi ». Pour métaboliser l'angoisse, c'est « Contact, Cadre, Contrat (que fait-on ? où ? pourquoi est-on là ?).

J'introduis le TJ (SR)²

T = tout peut se dire mais on n'est pas obligé de le dire (obligation de parole mais liberté d'expression)

J = en message « je » (mes émotions, mes désirs, mes soucis, mes demandes) et non pas « je sens que tu ». Apprendre à parler en son nom propre et à prendre la responsabilité de sa parole

SR = sans répondre immédiatement. Se laisser le temps de recevoir, de laisser résonner et ensuite, seulement, prendre la parole en message « je ».

SR = sans rapporter à l'extérieur ni ruminer. C'est apprendre à traiter les questions dans les lieux et avec les personnes concernées.

Jean Oury rappelle que si on reste dans la l'angoisse, si la parole interroge trop la personne, alors l'angoisse comme un rayon laser, ça décape, ça brûle jusqu'à l'os et alors, ça débloque. L'angoisse, faut que ça soit pris en charge par des dispositifs, que ce soit vectorisé. Il faut un moment connu de tous où on accroche son angoisse au vestiaire et où on peut rétablir la mobilité. C'est pourquoi les rituels de début et de fin d'une session de thérapie, de groupe, les bonjours et les au revoirs sont tellement nécessaires. Bref, les miens ou les vôtres, ce sont tous ces micro-mécanismes, toutes ces manières de faire structurantes, qui permettent de différer, de restaurer l'attente, de donner du sens et de métaboliser l'angoisse.

Monnayer l'angoisse

Est-ce que mon angoisse vaut la tienne ?

Je peux l'échanger contre la tienne, l'acheter, la vendre, la troquer contre quelque chose...

Ce sont les marchés de l'angoisse : expo d'art, pièce de théâtre, offrir une peinture, écrire des textes et se les donner puis chacun lit pour l'autre.

La situation de violence se construit seuil par seuil, dans le temps et dans l'espace

La construction dans le temps

Une situation prend du temps à se construire. Même si elle prend 30 secondes à se dérouler, elle a parfois mis 15 jours à se construire. Ca a commencé quand ? que s'est-il passé juste avant ? et avant ? et avant encore ? Comment s'est-elle construite ? Par exemple, ça fait parfois 15 jours qu'on voit tout mais on fait comme si de rien n'était parce qu'on a peur et /ou qu'on ne sait pas quoi faire...

La situation s'est construite par seuils. En analyse transactionnelle, nous connaissons bien cette construction dans le temps : la formule du jeu par exemple, la prend en considération. Quelque chose sert d'amorce qui touche chez autrui un point vulnérable. Il s'en suit une série de réponses à la mode ping-pong. Jusqu'au moment où un élément fera coup de théâtre. S'en suit un moment de stupeur. Chacun alors confirme ses croyances et sort de la séance avec un malaise.

Une situation, c'est une rencontre entre différentes personnes, diverses conjonctures et différents comportements des « acteurs ». Elle est l'enjeu et le jeu de rapports de force sociaux, où les personnes concernées vont jouer sur leurs attitudes et sur les attitudes des autres. Ne l'entendons pas au sens où il y aurait quelque chose de globalement pervers dans ces situations violentes. Ces situations quotidiennes et ordinaires, ce sont des transactions et des interactions humaines. Défensives, mal gérées, impliquant narcissisme, subjectivité des uns et des autres et points fragiles.

La situation est bloquée. En apparence, elle l'est. Même si elle est bloquée cette fois, elle ne le sera pas nécessairement dans une heure, ou demain, ou dans trois jours.

- Ne pas tout prendre au pied de la lettre. : quand quelqu'un part de son couple ou d'une institution par la fenêtre, il n'est pas vraiment parti. Quelque chose reste béants. Il faudrait qu'il parte par la porte en ayant soldé tous les comptes pour être vraiment parti.
- Ainsi, « sortez d'ici, je ne veux plus jamais vous voir, c'est « je suis fâché, je préfère que vous sortiez maintenant sinon je vais devenir violent ». L'impulsif, le violent, le rigide prend au pied de la lettre. Il part et ne revient pas ou il dit « il m'a mis dehors, je n'y retournerai que s'il me fait des excuses ».
- Perdre une bataille n'est pas perdre la guerre... et mieux vaut un vrai affrontement dont on sort grandi qu'une mauvaise paix.

La géographie de la situation

La situation se joue géographiquement : qui est présent ? qui parle à qui ? qui se tait ? qui est assis ? qui est debout ? où ? comment on se regarde ? sa glotte monte-t-elle de peur ? qui a l'estomac qui se noue ? qui se crispe ? qui s'obstine ? y a-t-il des témoins ?

La situation de violence se construit seuil par seuil dans un contexte donné.

On ne voit pas le contexte mais il y a beaucoup de déterminants

Il y a un gars ou la mimique de quelqu'un, qui rappelle quelqu'un.

Une situation qui revient au moment où on s'y attend le moins. Le moindre mot le moindre geste qui a une similitude quelconque avec une autre situation difficile vécue. Dès qu'il y a des jeunes, il y a des vieux. Et les vieux ont peur des jeunes car les jeunes les poussent vers la mort : c'est normal, les vieux laissent progressivement la place aux jeunes.

Bref, il y a un enjeu narcissique, relationnel, émotionnel qui vient se figer sur la situation. Les gens ont leur bande vidéo habituelle, leur scénario, c'est important de les aider à dire.

Par exemple : ma fille à qui son prof avait fait une remarque concernant le tracé de ses accents, elle s'est braquée, la conversation s'est envenimée au point que le prof a utilisé le mot « analphabètes » pour couper court... Tu t'es braquée, a demandé le directeur à ma fille, pourquoi ça ? « Parce que je ne l'ai pas fait exprès, ». Elle s'est sentie soupçonnée de faire exprès. Elle qui est si perfectionniste, c'était presque une insulte. Alors que ce n'était qu'une remarque. Au professeur, pourquoi analphabète ? parce que j'en ai marre de ces discussions à n'en plus finir, je veux apprendre le travail bien fait à mes élèves ». Une autre perfectionniste. Elles sont faites pour s'entendre et elles s'affrontent parce que chacune s'est sentie humiliée par l'autre. On est loin d'une scène de violence mais si ceci n'est pas mis à jour, la scène de violence risque de se produire plus tard... Si on ne dissèque pas cela au premier seuil, chacune va jouer à chaque fois la même musique et ne s'entendra plus. C'est important que le tiers dise « est-ce que vous entendez ce que vous dites là ? ».

Il n'y a pas de hasard dans les situations

Elles se préparent, se construisent, se déclenchent dans un contexte, socio-culturel, institutionnel, local, géographique à travers des rapports d'espace, de temps, de personnes, d'attitudes.

Des contextes produisent donc une situation dans laquelle des comportements peuvent être, à tout moment, selon des seuils qui la construisent, contrôlés, stabilisés, arrêtés, ou « lâchés » par les acteurs eux-mêmes, en présence ou non d'un tiers.

Figures mythiques de la violence

Chaque fois qu'il y a un autre être humain, il y a risque de violence. La violence s'organise autour de quelques grands thèmes mythiques. J'utilise le mot mythe ici, au sens de la construction de la relation. Le couple, la famille, l'institution sont des lieux privilégiés pour la violence. Dans ces lieux, elle se met en place en s'articulant autour de 3 ou 4 grandes figures mythiques. Que l'on prenne la Bible, la tragédie grecque, le Coran, les textes sacrés font une véritable typologie de la violence. . Les bouddhistes, les zen surtout, sont les seuls textes qui sortent de la violence.

Le duo

Chaque fois qu'il y a « 2 », il y en a un en trop. Donc, dès qu'on est deux, on passe un accord ou on s'entretue. Ca finit par le meurtre ou par l'exil.

Le meurtre : c'est Cain et Abel. La violence se produit toujours dans une relation fraternelle de convoitise, d'envie et de rivalité. C'est aussi Abraham et Isaac.

L'exil : c'est Esau et Jacob.

Construire la fraternité est difficile : c'est une construction qui suppose de surmonter le piège de la convoitise. Beaucoup ont le désir d'être l'autre ou d'avoir l'autre. Et beaucoup ont peur de perdre l'autre ou de se perdre dans l'autre. Alternance du désir d'être avec et du désir d'être à part. On détruit le second pour détruire l'angoisse. On annule le second, on le réduit au silence pour tenter d'annuler l'angoisse.

C'est ce que symbolise le bras de fer.

Le trio

Chaque fois qu'il y a 3 termes, c'est pire encore ! Il y en a un qui aime quelqu'un qui aime quelqu'un d'autre. Il y en a toujours un qui reste sur le carreau. Et on est toujours le 3^{ème} de quelqu'un.

C'est la chaise musicale. Elle symbolise celui qui va être exclu. Ou alors, c'est 1 contre les deux autres. On va tenter de capturer le 3^{ème} pour capturer l'angoisse. Si tu n'es pas avec nous, tu es contre nous !

C'est colin-maillard : celui qui est seul ou celui qui est contre les autres, on le tourne fou, il doit chercher les autres mais il a le foulard sur les yeux. Il devient le bouc émissaire ou l'intrus.

L'intrus, la littérature en regorge : Marivaux, Molière, Beaumarchais, Courteline et bien d'autres.

La violence ne supporte pas le troisième : pour l'éliminer, tous les moyens sont bons ! Mais s'il est agile, il permet la cohabitation et la traversée de la violence. Il perd son agilité et c'est cuit.

Les règles font tiers. S'il n'y a pas de règles, il n'y a pas d'institution entre nous, il n'y a que l'affrontement. Dans la matrice de la violence, le tiers est impensable. La violence, c'est du binaire sans tiers, du tiers exclu. La relation à deux est un fantasme, un fantasme dangereux car le tiers n'y est pas pensable. C'est pourquoi la violence dans le couple est fréquente.

Il n'y a pas de tiers et il faut l'installer de force. Le tiers, c'est aussi la mise en parole. Elle permet une micro distance avec les affects. Le retour à la parole vraie, Joseph et ses frères. Il faut se méfier des apparences, faire vérité, lâcher le contrôle, revenir à une parole de vérité. C'est dire qu'entre toi et moi, il y a la compétence de l'autre. J'écoute l'autre dans ce qu'il est et dans ce qu'il connaît. Comment vous entendez ce qu'il se passe de votre place ?

La fascination

C'est rester avec celui qui fait tort, plutôt qu'avoir raison contre lui et l'affronter. C'est le gars qui a tué sa famille sauf une personne et elle reste avec lui. C'est l'homme qui a tué le mari d'une femme par amour pour elle et elle reste avec lui.

L'angoisse crée alors un mécanisme paradoxal : se précipiter dans les bras de l'adversaire, se livrer à l'autre. C'est l'inverse du viol ou du meurtre.

On est sidéré, fasciné, inhibé, estomaqué. On attend pour voir. Ce sont les personnages de Tex Avery quand ils ont les yeux exorbités. Ca va jusqu'à la mort. On n'agit pas, on est spectateur, on participe à la violence.

Un fait divers disait qu'une voiture reculait. Un homme tentait de la retenir. Tout le monde regardait. Personne n'a bougé. La voiture a reculé, le type est mort écrasé.

C'est l'expérience de Milgram qui montre que 8/10 personnes obéissent à la figure d'autorité même si elles savent que la conséquence de leur acte, c'est la mort pour l'autre.

Si j'ai trop peur et que je ne bouge pas, je me laisse mourir. C'est l'assujettissement profond : si ma vie est en danger, je me livre.

C'est le syndrome de Stockholm. Dans toute situation de danger pour la vie, physique ou psychique, dans laquelle une personne se sent impuissante même temporairement, l'on assiste à l'identification à l'agresseur, tentative désespérée dans une situation désespérée, de survivre en rendant le danger contrôlable. La personne cherche à voir la situation à travers le regard de l'agresseur et ce faisant, inhibe ses capacités à réagir. Ainsi, la personne n'arrive pas à croire qu'elle puisse être mise en cause sans raison aussi négativement et cherche à comprendre ce qu'elle a pu dire ou faire qui a provoqué cette situation. Lorsqu'elle pressent la malveillance à son égard, elle chasse cette idée par un mécanisme de sidération et y substitue une attitude de qui-vive permanent: elle est agitée et n'arrive pas à se concentrer à proximité du persécuteur, tantôt elle s'imagine que si elle se montre docile, elle sera appréciée à sa juste valeur et inhibe son action, tantôt elle prend une position de résistance et affronte. Attitudes qui nourrissent l'agressivité à son égard.

Conclusion

1. La place de tiers

C'est occuper une place qui ne soit « ni dans le collage ni dans la coupure ». Il y a toujours la possibilité d'agir. Il est toujours possible d'intervenir. Alors, où je me place ? Qu'est-ce que je fais ?

Une de mes amies est dans une salle d'attente à l'hôpital pour subir un examen. Il y a là un monsieur âgé, couché dans un lit. Il a déjà fait son examen. Il est là en attendant qu'on le remonte dans sa chambre. Mon amie et ce monsieur se mettent à parler. Il dit résigné : « on m'a visiblement oublié ». Mon amie va signaler la situation au comptoir où la préposée répond qu'il n'a qu'à attendre, qu'on va venir. Le temps passe. Personne ne vient. La conversation continue. L'heure du repas approche. Il dit son inquiétude de le rater. Il ajoute « à l'hôpital, vous savez, il faut accepter d'être humilié ».

Cette violence institutionnelle, c'est une lutte des soignants contre l'angoisse de mort : on s'empêche d'entrer dans la relation par peur d'être confronté à la vieillesse, à la maladie, à la mort et de s'y perdre. Mon amie lui dit alors : « si vous voulez, je vous mets au milieu du couloir, ils seront bien obligés de vous voir et de s'occuper de vous. Vous bloquerez le passage ». Le monsieur rit : « Vous êtes drôle, vous ! » dit-il. Mon amie répond qu'elle est sérieuse. Il finit par accepter. Un bref instant après qu'il est au milieu du couloir, l'infirmier vient le chercher et le ramène dans sa chambre. L'histoire se termine par un clin d'œil entre mon amie et le monsieur.

On peut agir d'une façon ou d'une autre : échanger, remplacer, partir, parler,.. Et s'il n'y a pas d'action réfléchie, on participe à la sur-réaction, à la violence, au passage à l'acte. Et plus on connaît la personne ou plus on est proche d'elle, plus on est surpris, plus on risque de surréagir.

2. La paix est donc un consensus temporaire.

Il suffit d'un rien pour que ce consensus soit heurté, secoué, rompu. Je terminerai mon exposé par cette histoire touarègue. Un jour deux amis se promenaient dans le désert et discutaient ferme d'un sujet qui leur tenait à cœur, la discussion était animée et à un certain moment l'un d'eux gifla l'autre. Celui-ci après s'être remis s'accroupit et écrit dans le sable: " aujourd'hui mon ami m'a giflé". La promenade continue dans une ambiance de regrets et ils s'approchent d'une étendue d'eau, celui qui avait été giflé se penche pour boire et tombe à l'eau. Son ami se précipite et plonge pour le sauver de la noyade, une fois l'émotion passée le "noyé" prend sa dague et grave dans le roc: "aujourd'hui mon ami m'a sauvé la vie".

L'ami l'interpelle et dit: "quand je t'ai giflé tu l'a écrits dans le sable et maintenant tu graves mon geste dans le roc, pourquoi??"

l'autre de répondre: "quand on nous fait mal nous devons laisser au vent le soin d'effacer la blessure mais si quelqu'un nous fait du bien nous avons le devoir d'en préserver la mémoire pour l'éternité".

Bibliographie

Azzédine Boufermache et Thérèse Douard – De la rupture à la confiance – Editions Matrices

Bernard Defrance

Le droit dans l'école : les principes du droit appliqués à l'institution scolaire - Editions Labor/Castells

Jean de Maillard - L'avenir du crime – Editions Flammarion

Jean de Maillard - Un monde sans loi – Editions Stock

Stephane Dervaux – Traite rla déviance par le combat – Edition Matrice

Françoise Dolto - Paroles pour adolescents : le complexe du homard - Editions Livre de poche

Denis Duclos - Le complexe du loup-garou ou la fascination de la violence dans la culture américaine – Editions Pocket Agora

René Girard - Le bouc émissaire - Gallimard

Harriett Lerner Goldhor - Le pouvoir créateur de la colère – Editions Le jour

Amin Maalouf – Les identités meurtrières - Editions de poche

Jean Oury - Il, donc – Editions Matrice

Georges Salem - Tableaux de famille – Editions Joie de lire

Exposant neuf - Revue du SEGEC - Numéro 8 – janvier et février 2002 - « Des maux pour le dire ; souffrir à l'école »

Jacques Pain - La société commence à l'école – Editions Matrice

Jacques Pain - La non violence par la violence – Editons Matrice

Jacques Pain - Violence ou pédagogie ? – Editions Matrice

Jacques Pain - Intégrer la violence – Editions Matrice

Daniel Sibony - Violences :traversées – Editions Seuil

Véronique Siche - L'analyse transactionnelle face à la difficulté d'apprendre – Editions Psycom – en vente au 02 770 50 48 (CFIP).

Jean Luc Tilmant – Treize stratégies pour prévenir les violences à l'école – Editions Matrice

Tammuz - Le verger - Editions Mille et une nuit

Philippe Van Meerbeeck – L'infamille – Editions Deboeck

Pierre Waaub - L'école : bonne à tout faire – Editions Labor

Pierre Waaub - La démocratie est-elle soluble dans l'école ? – Editions Labor

