

Les agressivités

édition modifiée – 12 novembre 2013

SOMMAIRE

Diversité des agressivités	2
La destructivité	2
La combativité	5
L'assertivité	5
Combativité et destructivité.....	6
L'agressivité courante	6
La défensivité	6
Fragments d'un discours défensif	7
Défensivité et confrontation.....	7
Défensivité et psychothérapie	8
Défensivité et formation	8
Non-défensivité et combativité	9
Puissance de la non-défensivité.....	9

Diversité des agressivités

Etymologiquement, le mot évoque l'idée de faire mouvement vers l'autre, mais on peut aller vers l'autre, mains ouvertes, pour lui offrir l'amitié ou au contraire poings fermés pour le frapper. Définitivement compromis par sa proximité avec *agression*, le mot reste accroché à sa valence négative, et *l'agressivité*, dans le grand public, garde une mauvaise image. Souvent associée à violence, elle inspire le rejet et fut longtemps présentée comme une coupable tendance propre à l'espèce humaine. Mais dans un monde où l'écoulement des marchandises et la lutte pour la vie (*struggle for life*) apparaissent à beaucoup comme les conditions mêmes de la survie, l'agressivité est volontiers présentée comme une bonne chose¹. On cherchera des vendeurs et des sportifs agressifs et le but n'est plus d'être le meilleur, mais d'écraser les autres, de les éliminer, la qualité n'étant plus qu'un atout possible, un simple moyen...

On peut considérer l'agressivité comme une énergie stockable de l'organisme. Elle se constitue, dès le début de la vie, et ne cesse de s'enrichir à partir de toutes les expériences vécues, minute après minute : douceur, amour, parole apaisante, valorisation, patience, mais aussi terreurs, souffrances, frustrations, contrariétés y compris les plus légères (celles que nous, les adultes, jugeons légères), à partir des identifications cohérentes ou antagonistes qui forgeront une personnalité... Il est impossible de dire s'il s'agit d'énergie positive ou négative sans connaître l'histoire des premières années, et par exemple, la nature des frustrations. Le malentendu commence lorsqu'on remplace la recherche et réflexion concrètes par des stéréotypes pervers comme "*La frustration est structurante*". Comme si frustrer un besoin essentiel du bébé était structurant² de la même façon que lui refuser un bonbon. Comme si tout ce qui est structurant, était nécessairement positif...

Cette énergie ne peut pas être perçue directement, mais elle se révèle très tôt à partir des divers signes qui l'extériorisent : cris, verbalisations, mouvements et expression corporelle, etc.

Je propose de distinguer trois types d'agressivité, très différents par leur projet : la destructivité, la combativité et l'agressivité courante.

La destructivité

La destructivité est le besoin de détruire l'autre et/ou soi-même. Elle n'est pas universelle, en d'autres termes, on rencontre des êtres humains qui en sont totalement dépourvus, mais ils restent des exceptions. Elle est quantifiable au moins sommairement, et ce n'est donc pas un autre nom pour parler de la *pulsion de mort* imaginée par Freud.

Généralement³, elle s'installe très tôt dans l'enfance à partir des frustrations destructrices, des exigences persécutrices, des coups et des autres violences subies. Les éducateurs ont cru longtemps que l'enfant oubliait les coups reçus et la non prise en compte de ses besoins essentiels durant les deux premières années. On sait aujourd'hui qu'il n'y a pas oublié, mais

¹ Cf. par exemple Anthony Storr, *L'agressivité nécessaire* (Laffont. 1969). Si l'on prend *nécessaire* comme un déterminant et non comme un jugement de valeur qui concernerait toute forme d'agressivité, l'expression *agressivité nécessaire* est un bon synonyme pour parler de la combativité.

² Pour un approfondissement de cette question essentielle des besoins et des frustrations, on peut lire [Genèse de la destructivité et de la combativité](#)

³ Afin qu'il n'y ait pas trop de malentendus, je veux souligner que les lignes qui vont suivre ne concernent pas tous les enfants, mais seulement une partie d'entre eux.

refoulement des représentations (ce qui est de l'ordre de la description et du récit) et répression partielle ou totale des émotions (peur, chagrin, souffrance, colère...) Mais refoulement et répression ne signifient pas effacement. Le vécu pénible non déchargé est *mis en réserve* dans des emplacements différents de la mémoire. En fonction de l'intensité et de la durée de l'événement pénible, des quantités variables d'énergie destructrice vont être stockées jour après jour, tandis que la socialisation installe un *faux soi* dont la société se contentera. Mais il faudra bien que cette énergie négative finisse par s'écouler, révélant la minceur du vernis installé par la famille, la religion et l'école.

Quand une femme ou un enfant meurt sous les coups, le voisinage bien souvent s'étonne. "*Un homme si gentil ! Si serviable !..*" L'avocat plaidera l'enfance massacrée du meurtrier et personne ne sera surpris par l'argument. Même sans avoir lu Alice Miller, chacun entrevoit, au moins intuitivement, que des expériences émotionnelles répétées vont façonner une personnalité, et ce d'autant plus profondément que les blessures furent plus précoces. C'est aussi la conviction des brutes quand ils affirment, en saisissant la ceinture : "*Je vais te dresser, moi !*"

Mais lorsqu'une guerre, une expédition coloniale, le service d'un Etat totalitaire ont fourni à des milliers d'hommes, l'occasion de jeter enfin le masque du *faux soi* et de libérer, avec la caution des ordres reçus et de la solidarité groupale, toute une férocité longtemps ravalée, on préfère ne pas s'interroger sur l'enfance de ces tueurs. Le lien (non automatique) entre violences subies et violence agie, qui allait de soi pour un individu, est oublié quand on passe au collectif. Le nombre imposerait une remise en cause radicale de l'éducation, non d'une famille mais d'une société, et au-delà, d'une civilisation. Dans les milieux bien pensants, on affirmera bien haut que ce sont des *hommes ordinaires*⁴, *de bons pères de famille comme vous et moi, même pas nazis. C'est la situation qu'il conviendrait d'accuser* La conviction qui reste le fondement de cette éducation, connaît depuis toujours un immense succès car elle a la force irrésistible d'une évidence : la nature de l'homme serait mauvaise⁵.

Et, bien entendu, pour illustrer cette conviction, la réalité présente et passée nous offre en abondance, des exemples accablants, bien suffisants pour tous ceux qui confondent *illustrer* et *démontrer*⁶. Pour trouver dans le passé une pseudo évidence aussi puissante, il faut revenir à la croyance générale d'une Terre plate, au centre du système solaire (si l'on en croit la Bible, Josué et Dieu lui-même avaient partagé cette illusion).

Si la nature de l'homme est mauvaise⁷, la corriger est un devoir impérieux qui s'impose à tous les parents. Et pour corriger un enfant, rien ne vaut une bonne correction. Si elle n'est pas efficace, il suffirait de frapper plus fort ou plus souvent. La Bible - traduite en plusieurs centaines de langues et tirée à plus de 2 milliards d'exemplaires pour la seule période 1815-1992 – nous le dit avec insistance dans plusieurs de ses Livres :

⁴ Sur ce concept douteux, on peut lire sur ce site : [N'importe qui peut-il devenir tortionnaire ?](#)
Cf. aussi Christopher R. BROWNING, *Des hommes ordinaires. Le 101e bataillon de réserve de la police allemande et la solution finale en Pologne*, traduit de l'anglais par Elie Barnavi, préface de Pierre Vidal-Naquet, Paris, Les Belles Lettres, Collection Histoire, 1994,284

⁵ La *pulsion de mort* et la fable de l'enfant *pervers polymorphe*, inventées par Freud, n'y contredisent pas.

⁶ Les thèses de René Girard auraient eu beaucoup moins de succès sans cette confusion.

⁷ Comment les religions chrétiennes, par exemple, peuvent-elles concilier leur pessimisme sur l'humaine nature avec la conviction que l'homme fut créé par un Dieu auquel on attribue bonté infinie et toute puissance. Le péché originel ? On peut lire sur ce sujet [Contribution de la religion à l'installation de la soumission](#)

*"Qui épargne la baguette hait son fils, qui l'aime prodigue la correction"
"Ne ménagez pas la correction à l'enfant, vous sauverez son âme de l'enfer"
(Proverbes, 13, 24 et 23, 13)¹*

C'est l'*Ecclésiastique (Siracide)* chapitre 30 qui offre les formules les plus claires :

.1 - Qui aime son fils lui prodigue le fouet, plus tard ce fils sera sa consolation.

12 - Fais-lui courber l'échine pendant sa jeunesse, meurtris-lui les côtes tant qu'il est enfant, de crainte que, révolté, il ne te désobéisse et que tu n'en éprouves de la peine.

Les versets 9 ("*Cajole ton enfant, il te terrorisera, joue avec lui, il te fera pleurer.*") et 10 ("*Ne ris pas avec lui, si tu ne veux pas pleurer avec lui, tu finirais par grincer des dents.*") sont beaucoup moins cités. C'est dommage, car ils sont les compléments cohérents des précédents dans un dressage strict.

Il n'est pas surprenant qu'un tel traitement installe le besoin plus ou moins impérieux de se venger. Et puisqu'il est entendu que le fouet est preuve d'amour, puisque le parent frappeur n'agit que pour son bien, l'enfant devra trouver d'autres victimes. Ce besoin entre en composition avec d'autres éléments : besoins d'être aimé, reconnu, intégré, peurs, culpabilité... mais aussi pressions sociales, décisions d'Etat... A partir des identifications, des transferts et projections, à partir des circonstances, les cibles seront choisies (cet enfant qui me ressemble, les femmes blondes à nattes, les Juifs, ou bien les Arabes, les Africains, les homosexuels, ceux qui refusent de manger du porc, ou ceux qui en mangent...).

L'influence décisive de l'environnement apparaît dans d'autres espèces animales

"Dans une population de rats, 15% environ sont spontanément tueurs de souris. [...] En faisant varier l'environnement pendant leur enfance, par exemple en les privant de nourriture, puis en les mettant en compétition, on peut obtenir 50 à 60% de rats tueurs. A l'inverse, élevés dès la naissance avec des souris dans un milieu tranquillisant, la proportion de rats tueurs devient nulle." Pierre Karli, professeur de neurophysiologie à Strasbourg⁸.

Il serait intéressant d'évaluer pour chaque société à un moment donné, un indice global moyen de destructivité qui se fonderait sur un ensemble de statistiques concernant les suicides, les exécutions et les meurtres privés, les lynchages, les enfants morts sous les coups de leurs parents, etc.. Cet indice pourrait être rapproché de la liste des châtiments corporels considérés comme admissibles⁹ par la génération précédente

Un survol rapide de l'histoire française montre une société d'Ancien Régime dans laquelle les enfants non désirés sont de loin les plus nombreux et dans laquelle, même les enfants désirés, même les jeunes princes sont fouettés et humiliés, conformément aux prescriptions bibliques. Dans cette société où le catholicisme était religion d'Etat, la torture, le bûcher, le supplice de la roue faisaient partie de l'appareil de la justice officielle.

⁸ P. Karli, *L'homme agressif* (Odile Jacob, 1987)

⁹ Il s'agit en somme de ce que Olivier Maurel nomme les *violences éducatives ordinaires*, c'est-à-dire les maltraitances non encore reconnues comme telles par l'opinion dans ce pays-là.

Le développement de l'instruction, l'émancipation des femmes, l'affaiblissement des croyances et la diffusion des méthodes contraceptives ont eu pour effet la baisse progressive du nombre des enfants non désirés et de ces familles nombreuses dans lesquelles le souci d'ordre poussait les parents vers des pratiques plus répressives.

En 2013, sur Radio Notre-Dame et Fréquence Protestante (100.7), catholiques et protestants dialoguent et se partagent paisiblement les temps d'antenne chaque semaine. La divergence des dogmes est pourtant la même qu'au XVIIIème siècle au cours duquel cette divergence avait encore fourni le prétexte à une persécution très dure¹⁰. Et pour trouver des homosexuels brûlés à Paris, il faut remonter à 1750. Aujourd'hui, les évêques les plus hostiles se contentent de leur refuser le PACS ("*une loi inutile et dangereuse*") et le droit au mariage civil.

Cette férocité qui était massive de la France chrétienne du XVIème siècle, nous la voyons à l'œuvre aujourd'hui dans d'autres sociétés. Pour comprendre ce qui est à la racine des massacres inter-religieux, il est plus pertinent de s'intéresser à la petite enfance des massacreurs et aux méthodes d'enseignement du dogme qu'au contenu du dogme lui-même.

La destructivité n'est pas le destin automatique des victimes de la maltraitance. Alice Miller a montré que s'il se trouve un témoin bienveillant, ils grandiront avec la connaissance que le choix n'est pas nécessairement d'écraser ou d'être écrasé. Plus tard, L'école, parfois, offre à l'enfant un contre-modèle positif fort. Mais l'auto destructivité risque de peser bien plus lourdement dans la vie de ces "privilégiés" s'ils font le choix de ne jamais détruire d'autres vies, même sur ordre.

Pourtant le choix n'est pas nécessairement entre détruire l'autre et se détruire. Il existe différents modes de décharge non destructeurs. Pour une première exploration de ces questions, on peut lire sur ce site : *Gestion de la destructivité*.

La combativité

C'est l'énergie mobilisable pour se défendre (socialement, psychologiquement ou physiquement), pour faire des projets, pour réussir ; c'est l'agressivité nécessaire pour s'engager dans les divers types de compétition (amoureuse, universitaire, professionnelle, ludique). La combativité c'est le vouloir-vivre et le vouloir-réussir. Très tôt, l'enfant montre cette combativité, par exemple dans le jeu.

L'assertivité

L'assertivité constitue une modalité particulière de la combativité : C'est la capacité à s'affirmer, à faire des demandes, à exprimer ses sentiments, à soutenir un point de vue même minoritaire, à protester face à l'injustice, à défendre calmement mais fermement son droit, à prendre des initiatives dans la relation, à dire non quand il le faut (notamment face aux tentatives de confiscation évoquées plus loin), etc.

L'assertivité a ses degrés : Il est plus facile de demander la salière à son voisin de table que d'exprimer le désir de revoir l'autre, ou d'affirmer son point de vue face à une foule massivement hostile... Pour un individu donné, l'énergie

¹⁰ Participer à une assemblée interdite sous Louis XV, pouvait encore se payer de trente ans de galère pour les hommes et de la prison à vie pour les femmes.

nécessaire pour vaincre l'inhibition¹¹ sera plus ou moins importante selon l'action à engager, l'interlocuteur, l'importance de l'enjeu, etc.

Combativité et destructivité

Dans une approche très superficielle, on pourrait être tenté par une répartition des humains selon un gradient d'agressivité :

Il y aurait un degré 0 : absence totale d'agressivité ;
une zone d'agressivité insuffisante (les mous) ;
une zone où elle serait à un niveau satisfaisant (les battants) ;
une zone où elle serait trop forte (les agressifs)

Une telle perspective ne tiendrait aucun compte des phénomènes d'inhibition qui peuvent masquer durablement (y compris pour le sujet lui-même) l'envie très grande d'écraser les autres. En fait, une intense destructivité peut se trouver associée chez une personne, à l'absence totale de combativité et d'assertivité.

LISA est incapable d'exprimer un désaccord ou de protester quand on lui prend ses affaires. Elle vit que si elle ouvre la bouche dans ces sortes de circonstances, ce qui sortira d'elle sera tellement dévastateur que l'entourage sera anéanti et qu'elle-même en sera brûlée. Exploder ou s'écraser, voilà le seul choix à ses yeux. Ce qu'elle sent en elle, est si fort qu'elle s'angoisse à l'idée qu'elle pourrait un jour ne pas contrôler une pulsion de meurtre.

Entre destructivité et combativité, la différence n'est pas quantitative, mais essentielle puisqu'elle concerne le projet de chacune. Mais étant toutes deux des énergies, elles se constituent à partir de processus parallèles¹² mettant en jeu des types différents de frustration.

L'agressivité courante

Entre combativité et destructivité, on peut repérer une zone intermédiaire, l'agressivité courante qui ne vise ni à la destruction de l'autre, ni à l'affirmation de soi. Elle se manifeste dans le quotidien par des impatiences, des agacements, des bouderies, des colères épidermiques, des mouvements d'humeur qui vont s'exprimer de façon directe (*Mais fais donc attention !*) ou de façon oblique dans des formules comme *Où as-tu acheté ce pain ?* ou bien : *Tu sais ce qu'elle a encore fait, ta fille ?*

La réaction très fréquente à toute critique effective ou simplement redoutée, est une réponse défensive.

La défensivité

Il s'agit d'une modalité complexe bien que très banale de l'agressivité courante.

¹¹ Sur ce sujet, voir aussi [Inhibition, sécurité et réussite de groupe](#)

¹² Ces processus parallèles sont décrits dans *Genèse de la destructivité*.

La défensivité est très souvent besoin de se justifier, de se disculper. On peut être défensif légèrement ou lourdement, occasionnellement ou de manière permanente. Il est assurément difficile de ne l'être jamais. La communication s'appauvrit avec ceux qui le sont fréquemment. Quand la défensivité est de tous les instants, on peut parler de compulsion défensive. Elle est souvent liée à une projection sur l'interlocuteur, d'un gendarme intérieur très répressif. En d'autres termes, j'attribue à l'autre les reproches que je me fais (projection), les reproches de mon parent intérieur... Elle peut aussi manifester la peur d'être emmené là où l'on ne veut pas aller (Il y a des choses que je ne veux/que je ne peux pas entendre). Elle est parfois l'aveu involontaire par déni, d'une émotion non assumée :

Je m'en fous que tu ne m'aimes pas ! De toutes façons, tu ne me fais pas peur ! Vous savez, je ne vous juge pas ! Etc.

La défensivité accompagne l'insécurité. Elle est souvent liée à l'injonction "Sois parfait" et à son frère siamois "Tu n'y arriveras jamais" qui forment un couple particulièrement persécuteur. La justification est l'intervention défensive par excellence. Il peut même arriver que l'on se justifie de s'être justifié. Fréquemment ce qui est considéré par l'émetteur comme *explication* nécessaire est entendu par le récepteur comme *justification*. La hâte que l'on met à fournir à son interlocuteur "l'explication" peut fonctionner comme une discrète sonnette d'alarme... A partir du principe selon lequel la meilleure défense, c'est l'attaque, il est fréquent que des personnes très défensives choisissent d'accuser et de reprocher de manière en quelque sorte préventive. Pendant que l'autre s'empêtrera dans ses justifications, il n'aura plus l'initiative et sera donc momentanément inoffensif. Bien entendu, c'est surtout l'effort occasionnel de culpabilisation qui relève de l'agressivité courante. Mais toute démarche de culpabilisation de l'autre ne relève pas de la simple défensivité. Lorsqu'elle devient systématique et de tous les instants, à l'encontre d'une personne déterminée, elle relève plutôt de la destructivité, du harcèlement moral, de l'effort pour rendre l'autre fou.

Fragments d'un discours défensif

*Moi je m'en fiche ! C'est pour toi que tu travailles !
Tu sais ce que je t'en dis, c'est pour ton bien !
Regarde ce que tu me fais faire !
C'est à cause de toi si on en est là !
Tu ne peux pas faire attention !
Qu'est-ce qu'on va penser de nous !
Personne ne pourra rien nous reprocher
Que voulez-vous, on ne peut pas tout savoir !
Mais je n'ai pas quatre bras !
Que voulez-vous, on ne peut pas être partout !
Mais c'est de ta faute aussi !
Si tu m'avais écouté au lieu de n'en faire qu'à ta tête...
Si tu avais... (mis ton manteau, regardé avant de
traverser la rue, etc.), ça ne serait pas arrivé !
Tant pis pour eux ! Ils n'ont que ce qu'ils méritent !
Je n'ai pas de leçon à recevoir de vous !
Et toi, tu ne t'es pas regardé !
Tu crois que tu es parfaite ?
J'en ai marre que tu me fasses des reproches !
Tu parles comme ma mère !
Vas-y toi qui es si malin !
J'aurais bien voulu t'y voir
Ah! Tu peux parler !
Je suis désolé (d'avoir à vous contredire), etc.*

Défensivité et confrontation

Dans la confrontation, l'accent est mis sur une contradiction entre un principe affirmé et un comportement, entre position actuelle et position antérieure, etc.

"Tu dis que... mais cela ne t'empêche pas de..." ; "Hier, tu ne disais pas ça" ; "Tu te contredis..." "Il faut savoir ce que tu veux ! Un jour tu dis blanc et le lendemain, tu dis noir !" "Tu avais promis pourtant..."

L'objectif conscient n'est pas nécessairement d'humilier et de prendre pouvoir sur l'autre, mais les formulations sont souvent dévalorisantes. Le confrontant se place en position haute, met le nez de son interlocuteur dans ses contradictions et le somme d'en sortir au plus tôt. Une telle attitude - très parentale - peut apporter quelque gratification de pouvoir au *confrontant*, mais elle pousse le *confronté* dans des réactions défensives peu propices au changement. S'il ne baisse pas la tête, il va se sentir obligé de justifier ce que l'autre a pointé comme une incohérence. Cependant en situation hiérarchique, ou s'il existe un contrat de confrontation clair, si les rapprochements énoncés ne comportent aucune dévalorisation...

Défensivité et psychothérapie

Devant un tribunal, dans un exposé historique ou journalistique, l'objectivité, l'impartialité, le souci des nuances, la prise en compte des incertitudes sont des caractéristiques désirables. Elles seront au contraire une entrave à certains moments dans une séance de psychothérapie, des moments où il est essentiel que la personne se sente le droit d'être totalement partiale, injuste, injurieuse, excessive, voire extravagante. Bien souvent, elle éprouvera elle-même le besoin de corriger son propre discours dans un autre temps de la séance ou à la séance suivante. Si le transfert est bien installé, il n'y a aucune raison pour que le thérapeute soit à tout coup épargné. Et s'il ne supporte pas que les parents du thérapeute ou lui-même soient mis en cause injustement, sans réagir défensivement, il vaudrait mieux qu'il s'oriente vers une autre profession car sa défensivité fait obstacle lourdement à la parole libre qu'il est censé faciliter, et par conséquent elle entrave gravement l'évolution positive de la personne.

"Mais votre petit frère n'y est pour rien" est un argument plausible dans un prétoire. Dans le cabinet d'un thérapeute, c'est une faute professionnelle, ou seulement une gaffe s'il s'en excuse immédiatement. Si la cliente doit comprendre que le thérapeute est en train de s'identifier au petit frère, il vaut mieux qu'elle se cherche une oreille moins défensive pour mettre à plat les éléments qui sont intervenus jadis dans sa structuration.

Défensivité et formation

Moins essentielle dans la formation que dans la psychothérapie, l'évolution des personnes (et du groupe) peut se trouver entravée par la défensivité des uns et des autres.

Il est courant que le formateur à la suite d'un travail, invite le groupe à formuler des ressentis, des interrogations. Si une critique est exprimée, le formateur est parfois tenté de démontrer très vite qu'elle n'est pas fondée¹³. Que la démonstration soit juste ne signifie pas qu'elle est opportune dans la mesure où elle pousse le groupe vers le silence.

¹³ ou - pis encore, de dévaloriser celui qui a osé

Non-défensivité et combativité

La non-défensivité n'est pas le silence, mais une gestion différente du dialogue, qui privilégie le long terme. Elle n'a rien à voir avec une incapacité de se défendre. Elle implique au contraire que la personne se sent forte et en même temps désireuse de préserver la qualité de la relation. Ce n'est pas un renoncement momentané à sa combativité, mais une façon moins enfantine de la mobiliser.

Puissance de la non-défensivité

Beaucoup de ceux qui connaissent l'existence de Carl Rogers, le voient comme le père de la non-directivité et le théoricien de la reformulation empathique. Pour moi, c'est avant tout celui qui m'a fait prendre conscience de la richesse et de la puissance de la non-défensivité. Utile au thérapeute comme au formateur, elle est aussi un formidable outil dans la relation avec les proches, les êtres qu'on aime. Face à un reproche – justifié ou non – si je parviens à éviter la justification et la contre-attaque, l'agacement et une culpabilité disproportionnée, je vais pouvoir m'intéresser à ce que ressent l'autre (l'autre que j'aime, l'autre avec qui j'ai envie de passer toute la vie¹⁴ ou du moins quelque temps). Si le reproche n'a pas entamé ma sérénité, si j'ai réussi – et ce n'est pas facile, surtout les premières fois – à l'accueillir, non comme sa vérité profonde et définitive, mais comme l'expression de son ressenti ici et maintenant, si l'autre sent que, bien loin de vouloir censurer, je l'encourage à aller au bout de sa pensée, à vider son sac, je vais découvrir, dans bien des cas, la souffrance du petit enfant derrière le reproche parental. Par exemple la souffrance de n'être pas reconnu, comme le montre l'échange ci-après :

A- *Tu as encore oublié d'éteindre en partant !*

B- *Ça m'arrive en effet...*

A- *Et quand ce n'est pas ça, c'est autre chose.*

Hier, c'était le pain que tu avais oublié!

La semaine dernière, c'est le tiers provisionnel que tu as payé en retard ! Résultat : 10 % en plus !

B- *C'est pas facile pour toi de supporter tout ça...*

A- *Oh ! C'est plus que de la difficulté ! J'en ai ras le bol tout simplement ! Il faut toujours que ce soit moi qui pense à tout ! Et j'ai l'impression que tu ne t'en aperçois même pas !*

Je vais découvrir aussi que si j'ai reconnu à l'autre le droit d'exprimer jusqu'au bout des sentiments négatifs, l'expression de sentiments positifs lui redevient possible.

"Tout à l'heure, je t'ai dit que je te détestais, que j'avais envie de te faire mal. Maintenant, je ne sens plus rien de semblable, mais au contraire beaucoup d'affection."

Dire les choses qu'on a sur cœur, permet souvent de les dégonfler, de découvrir ce qui se cachait derrière. Encore faut-il que l'autre accepte de m'écouter sans vouloir immédiatement me démontrer que j'ai tort, que je ne sais pas ce que je veux, que je ferais mieux d'observer la poutre qui est dans mon œil... Encore faut-il que l'autre ne m'enferme pas dans mes mots d'hier, dans ma vérité d'un instant.

¹⁴ Bien entendu si au contraire, c'est l'ennemi, le persécuteur dont je rêve d'être séparé au plus vite et à jamais, le problème va se poser différemment. Quant aux relations professionnelles...

Quand on parvient à cohabiter en se ménageant des îlots de non défensivité, la relation devient véritablement créatrice et épanouissante.