

# I- Agressivité nécessaire ou destructrice ?

par Igor Reitzman<sup>1</sup>

## SOMMAIRE

Trois formes d'agressivité	1
La destructivité	2
La combativité	2
L'assertivité	2
Combativité et destructivité	3
L'agressivité courante	3
La défensivité	4
Une modalité complexe de l'agressivité courante	4

## Trois formes d'agressivité

J'ai le sentiment que l'on ne peut avancer dans le champ de l'agressivité que dans la mesure où l'on prend le temps d'y délimiter des zones, même si les frontières en seront largement indécises.

Par exemple, l'agressivité a été présentée tantôt comme une bonne chose<sup>2</sup>, tantôt comme une coupable tendance propre à l'espèce humaine (et à quelques autres). Tant qu'elle reste ce fourre-tout où l'on place aussi bien la guerre que l'expression contenue d'un certain agacement, les manipulations philosophiques les plus douteuses restent possibles. Je propose donc de définir l'agressivité comme une sorte d'énergie stockable qui peut exister dans l'organisme sous trois formes :

- la destructivité
- la combativité
- l'agressivité courante.

---

<sup>1</sup> extrait de Igor Reitzman, *Longuement subir puis détruire*

<sup>2</sup> Cf. par exemple Storr, *L'agressivité nécessaire* ; mais 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.

## **La destructivité**

La destructivité vise à produire la souffrance, éventuellement la mort. Elle s'installe en relation avec le besoin de se venger et/ou de se punir : Massive chez certains, elle est modérée et contenue avec difficulté chez d'autres ; elle apparaît à l'état de traces chez le plus grand nombre. Fonctionnant sur le mode du Tout-ça-se-paiera-un-jour, leur mémoire émotionnelle<sup>3</sup> enregistre, heure par heure, les petites amertumes comme les grandes rancunes, en même temps qu'elle stocke les quantités d'énergie destructrice qui leur sont associées.

## **La combativité**

C'est l'énergie mobilisable pour se défendre (socialement, psychologiquement ou physiquement), pour faire des projets et 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.

## **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 :

Comparons les démarches suivantes : demander la salière à son voisin de table, demander le passage pour se rapprocher de la porte dans un train, exprimer le désir de revoir l'autre, faire le numéro de téléphone de quelqu'un qui nous intimide, affirmer son point de vue devant une salle massivement hostile... On voit bien que pour un individu donné, l'énergie nécessaire pour vaincre l'inhibition sera plus ou moins importante selon l'action à engager, l'interlocuteur, l'importance de l'enjeu, etc.

---

<sup>3</sup> Remarquez que j'écris leur mémoire et non la mémoire qui renverrait à un universel que je récuse comme je l'ai déjà dit dans mon Avant-propos.

## **Combativité et destructivité**

Certains ont pensé que les humains pouvaient être répartis 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 tient 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 volcanique 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 la destructivité et la combativité, il existe, non une simple variation quantitative, mais une différence de nature liée à des processus parallèles<sup>4</sup> mettant en jeu des types différents de frustration.

Beaucoup de gens perçoivent malaisément la frontière entre l'agressivité nécessaire et la violence mineure.

Certaines pratiques professionnelles de démarchage à domicile (le pied dans la porte par exemple) ou d'accostage dans la rue relèvent plus de la violence que de la combativité. A partir de l'éducation reçue, combien sont capables de résister à l'insistance menaçante, pleurnicheuse ou bavarde...

## **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 ?*

---

<sup>4</sup> Ces processus parallèles sont évoqués sur le site dans *Genèse de la destructivité*.

## **La défensivité**

*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  
Vous savez, 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 !  
Je suis désolé (d'avoir à vous contredire), etc.*

Chez certains, "Je suis désolé" devient une sorte de tic boudeur qui révèle la mauvaise humeur et révèle que la discussion est devenue dispute...

## **Une modalité complexe de l'agressivité courante**

La défensivité est très souvent besoin de se justifier, de se disculper face à un reproche effectif ou seulement anticipé. 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 dénégation, d'une émotion non assumée :

*Je m'en fous que tu ne m'aimes pas ! De toutes façons, il ne me fait 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 cet effort 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 à l'encontre d'une personne déterminée, elle relève plutôt de la destructivité, et éventuellement de l'effort pour rendre l'autre fou.