

Richesse de la non-défensivité

par Igor Reitzman

Confrontation et défensivité

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 son client.

"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 fondée¹. Que la démonstration soit juste ne signifie pas qu'elle est opportune dans la mesure où elle pousse le groupe vers le silence.

Puissance de la non-défensivité

Beaucoup de ceux qui connaissent l'existence de Carl Rogers, le voient comme le père de la non-directivité, de la psychothérapie centrée sur la personne, comme le maître² 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 la 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 partager pour toute la vie³ ou du moins pour 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 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.

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

B- Tu trouves que ça m'arrive souvent...

A- Non ! Mais 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- J'ai l'impression que tu as de la difficulté à supporter ma façon de fonctionner...

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 devient ou redevient possible pour lui (elle).

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

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 ce que je veux, que je ferais mieux d'observer la poutre qui est dans mon œil...

¹ ou - pis encore - de dévaloriser celui qui a osé

² Il n'aurait sans doute pas aimé le terme de *maître*...

³ 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.

Quand on parvient à cohabiter en se ménageant des îlots de non défensivité, la relation devient véritablement créatrice et épanouissante.⁴

⁴ Si vous avez envie de me faire part de votre expérience, j'en serai très heureux.