

Zinker, Joseph (2006). Polarités et conflits. IN Gestalt-
thérapie, un processus créatif. Chapitre 8. pp. 269-317.

Chapitre 8

Polarités et conflits

“Il me semble que la condition inéluctable du savoir, du bonheur et de l'existence même de l'homme soit celle de la réconciliation des différences. Il importe peu que l'on parle de la santé mentale ou de la structure de la personnalité ou du contexte social. La nature de la société importe peu, qu'il s'agisse d'un mariage, d'un petit groupe, d'une grande organisation industrielle, d'une communauté, d'une nation ou de plusieurs nations, la question fondamentale est celle de la réconciliation de l'individu avec le groupe, avec l'organisation. Il s'agit en bref de l'intégration des parties en un tout unifié. Toutes ces questions se logent à l'enseigne de la totalité, de l'intégralité, de l'achèvement, de l'unité, de l'ordre, de la structure.”*

Le conflit peut être sain et créateur ou confluent et stérile. Une espèce de conflit survient lorsque je ne me comprends pas moi-même et que je l'accuse de quelque chose dont je suis capable. Il implique au moins deux formes de mécanismes de défense: la répression et la projection. Un conflit est sain lorsque chacun de ses antagonistes est une personne bien intégrée, possédant une certaine connaissance de soi-même et une idée claire de ce qui la différencie des autres. Le conflit surgit lors-

* Jones, Ronald C. (Sans titre). Dans Brockman, J. et Rosenfeld, E. (Eds.), *Real Time 1*, Garden City, N.Y. Anchor Press, Doubleday, 1973.

qu'on a une conscience claire d'un désaccord à propos de quelque chose qui constitue un véritable problème entre nous. Il ne résulte pas d'une projection sur l'autre des réalités que nous ne pouvons pas affronter en nous-même. Si un conflit sain est traité de façon habile, il produit des sentiments positifs entre les personnes. C'est une situation de "gagnant-gagnant" plutôt qu'une de "gagnant-perdant".

J'éprouve beaucoup de plaisir à dire à mes amis que j'aime semer le trouble. D'une part, les gens qui sont rarement en désaccord s'ennuient mutuellement. D'autre part, le conflit permet de se différencier soi-même par rapport aux frontières des autres personnalités. Trop souvent, les gens qui ont des liens intimes tendent à se noyer à l'intérieur de leurs frontières réciproques. Ils en viennent même jusqu'à se ressembler. Lorsque deux frontières clairement définies se frottent l'une contre l'autre, les individus qu'elles circonscrivent vivent une sensation exaltante de contact.

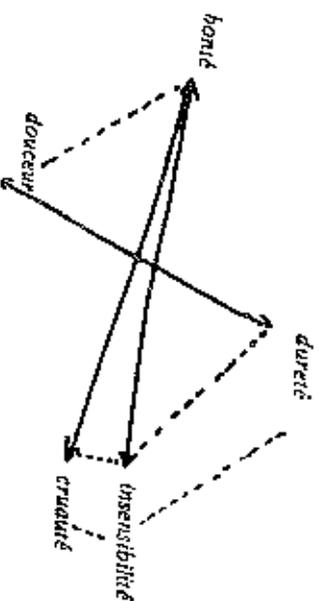
Les conflits intrapsychiques ou intérieurs tiennent du même phénomène. Lorsque les conflits sont clairement portés à sa connaissance, ils tendent à amener la personne à voir ce qui la différencie intrinsèquement. Dans le cadre du processus créateur, ils renforcent beaucoup de possibilités de comportements intégrés, c'est-à-dire des comportements hautement adaptables puisqu'ils couvrent la gamme des réponses situées entre des limites extrêmes d'expériences déjà vécues et perçues comme bipolaires. Une personne est apte à répondre avec beaucoup de souplesse à un grand nombre de situations localisées sur une telle gamme. Par contraste, les réponses polarisées sont généralement restreintes, sans imagination et fragiles face aux tensions de la vie quotidienne.

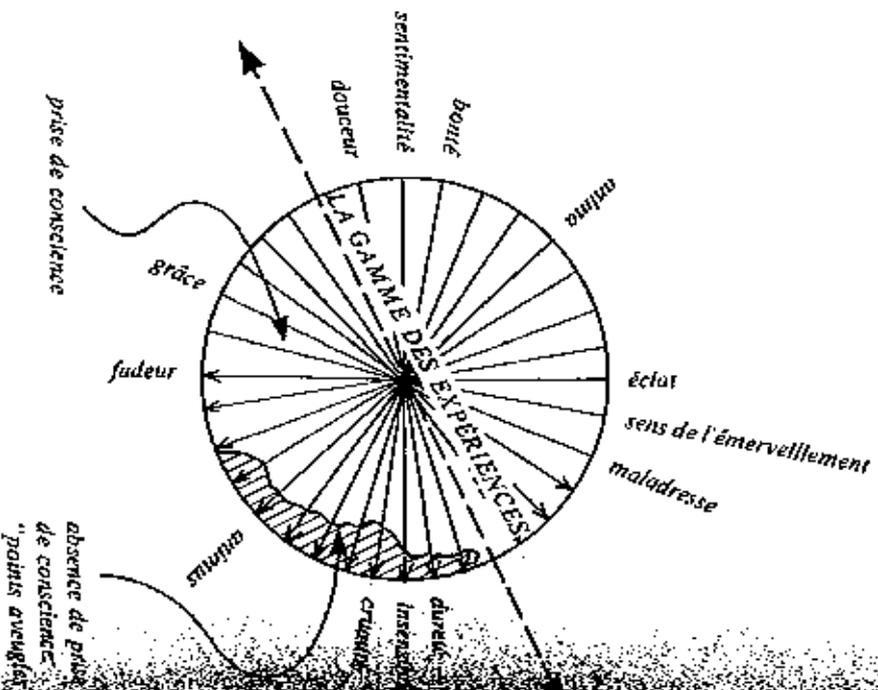
Le conflit qui se répète de façon régulière et selon le même modèle, sans être résolu ou sans apporter d'apprentissage, conduit à la confluence entre les personnes plutôt

qu'au contact. Ainsi, c'est dans son potentiel d'apprentissage que le conflit trouve ses promesses de création.

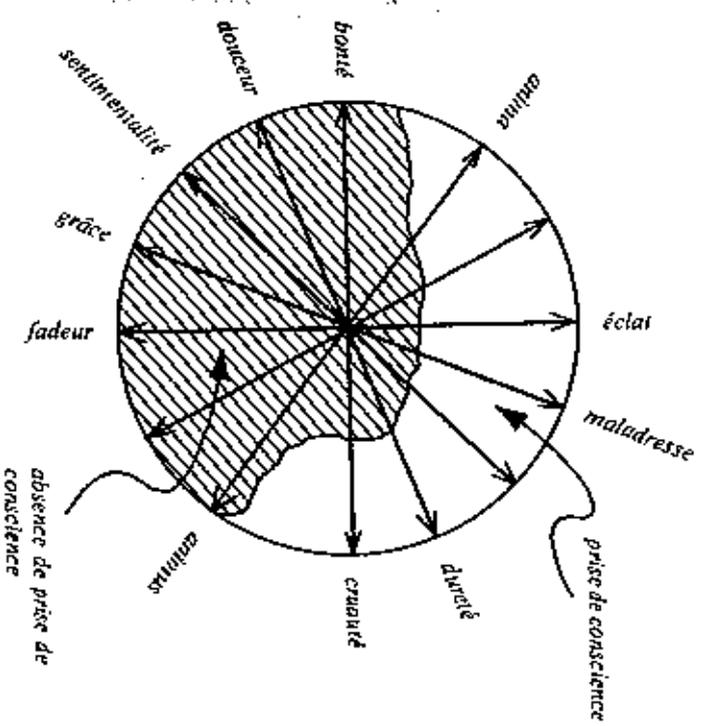
Les polarités: assises de la compréhension du phénomène de conflit

Une bonne théorie du conflit recouvre à la fois les conflits intrapersonnels et les conflits interpersonnels. Elle prend naissance chez l'individu en tant que conglomérat de forces polarisées, lesquelles s'entrecroisent, mais non pas nécessairement en son centre. Si on simplifie à l'extrême, on peut dire que la personne possède, à l'intérieur d'elle-même, la bonté et sa contrepartie la cruauté, la dureté et la douceur. De plus, à chaque caractéristique, la personne n'oppose pas une seule caractéristique mais plutôt plusieurs caractéristiques opposées et interreliées créant ainsi un réseau multipolaire que Erv Polster appelle "multiarité". Par exemple, la cruauté peut bien ne pas être la seule opposition à la bonté. Une autre opposition pourrait être celle de l'indifférence ou l'insensibilité d'une telle multiarité aurait l'apparence suivante:





Le concept de soi sain, tel la personne est consciente de plusieurs des facettes qui s'opposent en elle. Elle conçoit à se percevoir sous une multitude de facettes contradictoires. Elle expérimente ses relations comme situées au milieu d'une variété de parties intérieures.



Un concept de soi pathologique. La personne "perturbée" se voit de façon unilatérale et stéréotypée. Elle est toujours ceci et jamais cela. Sa prise de conscience d'une multitude de forces et de sentiments intérieurs est très limitée. Elle manque de souplesse et d'ouverture dans sa perception de soi. Elle prête facilement fièvre à l'attaque.

Les idées et les sentiments polarisés sont complexes et entre-lacés. Ils sont évidemment reliés à l'expérience antérieure de l'individu et à la perception qu'il a de sa réalité intérieure. La réalité intérieure de quelqu'un se compose de ses polarités et des caractéristiques qui sont syntones ou acceptables au moi conscient et celles qui sont schizoïdes ou inacceptables au moi. Souvent le concept de soi exclut les prises de conscience pénibles des forces de polarité qui se trouvent en nous. J'aime mieux me voir comme brillant plutôt que fade, gracieux que maladroit, doux que dur, comme bon plutôt que cruel.

Théoriquement, la personne saine constitue un cercle complet possédant des milliers de polarités intégrées et entre-lacées toutes fusionnées ensemble. La personne en santé est consciente de la plupart des polarités qui se trouvent en elle, y compris les pensées et les sentiments que la société désapprouve; de plus elle peut s'accepter telle qu'elle est. Elle peut se dire en elle-même: "Quelquefois je suis douce, mais dans les moments où je suis menacée, j'aime bien ma dureté. Lorsque j'attends dans une file et que quelqu'un passe devant moi de façon délibérée, je ne me sens pas douce et c'est très bien ainsi." En général, une personne peut être gracieuse tout en étant maladroit dans certaines situations. Dans un restaurant, un individu pourrait bien se frapper contre un serveur et ne pas se dire à lui-même: "Quel lourdeau je suis."

Il peut toujours y avoir des points obscurs dans la prise de conscience d'une personne en santé. Elle peut reconnaître sa douceur et ne pas être consciente de la dureté qu'elle porte en elle. Lorsqu'on attire son attention sur sa dureté, elle peut sentir de la douleur mais elle peut consentir à incorporer cette nouvelle notion qu'elle a d'elle-même à son concept de soi. La personne en santé peut bien ne pas toujours approuver toutes les polarités qu'elle a en elle, mais le fait qu'elle consente à en

supporter la prise de conscience constitue un aspect important de sa force intérieure.

Dans la conscience d'une personne perturbée, il y a d'immenses vides. Sa vision d'elle-même est stéréotypée et elle refuse d'accepter beaucoup des réalités qui la composent: son égotisme, son homosexualité, son insensibilité, sa dureté. Elle nie ces soi-disant polarités négatives, ces aspects d'elle-même qu'on l'a conditionnée à juger inacceptables ou répugnants et elle tend à projeter ces caractéristiques sur d'autres. La prise de conscience de ces polarités inacceptables la rend anxieuse. Il en résulte l'apparition de symptômes névrotiques. La névrose serait l'incapacité de contrôler l'anxiété qui en découle.

Conflit intrapersonnel

Je me représente le concept de soi comme semblable à la face cachée et à la face visible de la lune. Le conflit intrapersonnel résulte des affrontements entre la face visible et la face cachée de quelqu'un. Par exemple, lorsqu'une femme dit non à son enfant, la face visible de sa lune lui dit: "Ta démarche est raisonnable; cette demande n'a pas de sens, c'est donc bien de dire non." En même temps, le côté caché de ses polarités (peut-être quelque chose qu'elle a appris de sa mère) lui dit: "Tu es cruelle et méchante; tu n'es pas bonne quand tu fais cela." Ainsi, elle commence à se torturer alors qu'elle aurait dû oublier tout cet incident. Bien que de telles situations impliquent habituellement d'autres personnes, le conflit prend naissance dans quelque chose que la personne s'inflige à elle-même.

La conscience morale ou le surmoi constitue un aspect de la face cachée de la lune. Cet aspect de la face cachée de la conscience morale est souvent incarné dans un Hitler ou dans un autre personnage déraisonnable, rigide ou intolérant. "Que veux-tu dire, tu te couches à dix heures alors que tu n'as pas

encore répondu à ces lettres et à ces appels?" Une autre façon de définir ces deux faces de la lune est de dire que la partie hargneuse de la lune est sadique et que la partie visible, celle qui reçoit toutes les critiques et est incapable d'y faire face, est la partie masochiste. C'est presque comme s'il y avait deux personnes en une.

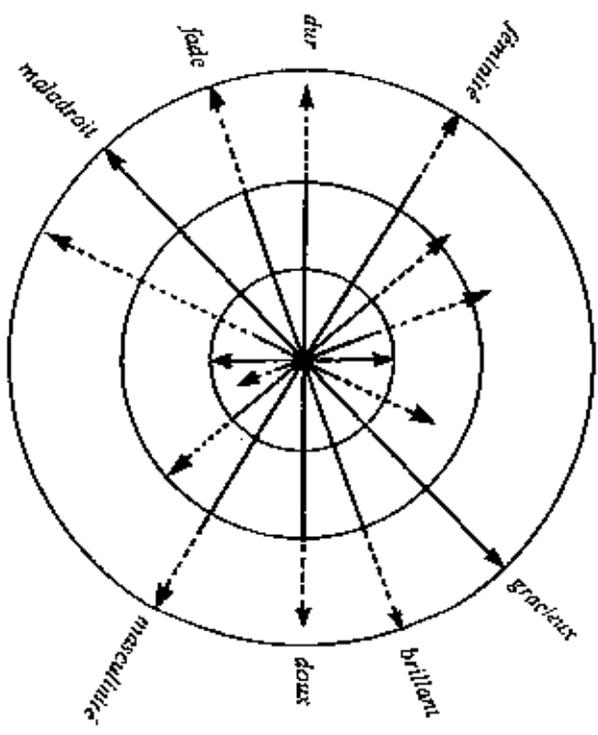
Une façon de faire face à un tel conflit est de séparer clairement les deux personnes. Par exemple, je pourrais bien dire à un client: "Étends ton sadique sur ce divan et fais asscoir ta victime souffrante sur cette chaise. Peut-être en arriveront-ils à une solution." Au cours de cette démarche, plus ils parleront, plus la prise de conscience du client autour de la dynamique et des relations qui existent entre ces deux parties sera augmentée. Plus il en apprendra sur les parties mystérieuses de lui-même, plus il sera sain.

Essentiellement, ce que la thérapie vise à faire, c'est d'éclairer ce qui est mystérieux. Lorsque nous sommes dans l'obscurité, nous imaginons des diables et des forces maléfiques qui sont aux aguets. Quand nous allumons les lumières, nous nous sentons en sécurité. La psychanalyse a pour objet de faire surgir dans notre conscience les polarités pénibles qui se trouvent à l'intérieur de nous-même et de faire face à ce qui se passe lorsque ces polarités se mettent à bouillonner et à nous créer de l'anxiété. Les efforts de Freud pour allumer les lumières qui sont à l'intérieur de nos vies psychologiques ont été couronnés de succès. Une partie importante de la Gestalt-thérapie se veut être une conscientisation et une opérationnalisation de ces idées pour en faire des interventions thérapeutiques plus efficaces.

Extension du concept de soi

Ma théorie sur la polarité prétend que si je ne me permets pas de "ne pas être bon", je ne serai pas vraiment bon. Si je

suis en contact avec mon propre manque de bienveillance et que j'étends cette partie de moi-même, lorsque ma bienveillance réapparaîtra elle n'en sera que plus pleine et plus complète. Si je ne me permets pas d'être en contact avec ma féminité, alors ma masculinité sera exagérée et même perverse; je deviendrai un gaillard rustre et dur. Plusieurs de mes clients m'ont dit: "Tu es un homme mais tu es différent; tu es doux et c'est agréable." Lorsque l'on développe l'un des côtés de la polarité, le développement de la polarité opposée en découle de façon presque nécessaire. C'est ce que j'appelle le phénomène de "l'autour du monde". Si tu continues à voler vers le nord assez longtemps, éventuellement tu te dirigeras vers le sud.



Extension du concept de soi. Un mouvement dans une direction aboutira nécessairement à la polarité opposée.

Si je veux grandir en tant que personne et bénéficier d'expériences conflictuelles profitables avec les autres, je dois étendre mon concept de moi que je n'approuve pas. Il y a plusieurs techniques impliquées dans ce processus. D'abord je dois découvrir cette partie de moi-même que je désavoue. Deuxièmement, je dois entrer en contact avec cette partie de moi-même que j'ai désavouée. L'étape préliminaire de cette démarche consiste à me mettre en contact avec la manière dont je me cache ma propre vérité. Je pourrais placer la partie de moi-même qui représente mon moi cachottier sur le divan. Cette partie de partie de moi-même pourrait dire: "Je suis mystérieuse et intéressante. Tu devrais m'apprécier parce que je le protège contre la tentation d'exposer ta tendresse." Et l'autre partie, assise sur la chaise, pourrait dire: "Oui, mais n'en payons-nous pas le prix?" Je retourne ensuite au divan et dis: "Oui, je me trouve souvent seul quand je ne veux pas être seul et je suis prisonnier des mes cachotteries."

Au moment où je me sens plus tolérant et plus compréhensif par rapport à mon moi cachottier, je peux entrer en relation avec une autre personne qui essaie d'envahir mon territoire intérieur et menace cette partie de moi-même. Je nomme tout ce processus celui de l'extension du concept de soi, de l'agrandissement de l'image que je me fais de moi-même. Plus ma connaissance de moi-même est large, plus je me sens confortable avec moi-même.

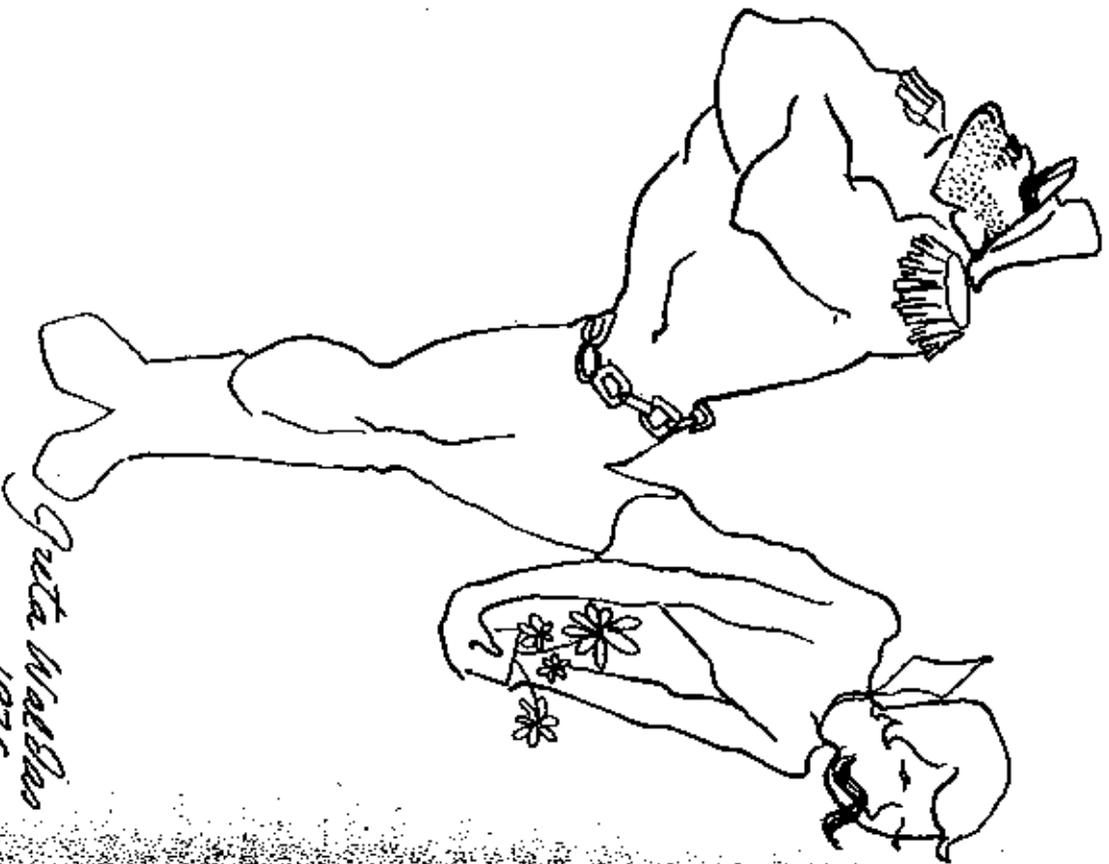
L'un de mes clients devient très anxieux lorsqu'il tombe sur cette partie de lui-même qui lui dit: "Ta vie n'en vaut pas la peine. Tu es une mauvaise personne; ta vie est mauvaise; rien n'est bon en toi." Il ne peut pas prendre la responsabilité de cette attitude mesquine et sadique comme faisant partie de son propre caractère. Il l'a toujours ressentie comme un assaillant soudain, comme si elle venait des espaces sidéraux. Pendant qu'il travaille avec moi, il se rend compte que cette mauvaise partie de lui-même a pris naissance très tôt dans sa vie.

Lorsqu'il était enfant, chaque fois qu'il quittait la maison, les autres enfants lui donnaient des coups de pied, le battaient et l'agagaient. Petit à petit, il s'identifia à ces enfants et après un bout de temps ils lui enseignèrent à devenir son propre critique, son propre ennemi. Maintenant qu'il est adulte, il n'a pas besoin de ses amis en colère. Il accomplit la tâche lui-même en se donnant des coups de pied au derrière chaque jour.

Lorsqu'il fut capable de rentrer en contact avec le sadique critique qu'il avait introjecté, il a pu ressentir plus de sympathie pour cette partie inacceptable de lui-même. Maintenant, quand il se sent auto-critique, il peut dire au critique: "Hé, tu as vraiment souffert. Tu es cette partie de moi qui a été battue. Je suis peiné que tu aies décidé d'assumer cette fonction de bourreau. N'est-il pas temps que tu cesses d'être si dur envers moi? Après tout, tu sais que je suis un bon diable."

On pourrait penser que si cet homme accepte que sa tendance à la critique et au sadisme est réelle, il deviendra sadique. Rien n'est moins vrai. Plus cet homme acceptera son moi punitif et sadique, moins il aura de chances d'agir de façon sadique dans l'avenir. Ce qui est étonnant dans ce processus d'extension, c'est qu'il en résulte une solidification et une manifestation plus évidente des polarités du critique. Ainsi, si dans ce cas la polarité de critique et de sadique est contrebalancée par celle d'être accueillant et attentionné, alors les qualités d'acceptation et d'attention bienveillante envers les autres et envers lui-même y gagneront en authenticité et en réalisme.

Par ailleurs, moins il sera conscient de la partie négative de lui-même, plus il aura tendance à l'extérioriser. Je me rappelle un jeune homme qui est venu me voir parce qu'il était horrifié de son comportement. Après l'avoir questionné davantage, il me dit: "Je ne sais pas ce qui m'a pris mais j'ai frappé mon petit bébé si fort que je lui ai cassé la jambe et hier j'ai lancé le chat contre le mur." Ce jeune père n'avait aucun



Le résultat curieux de ce processus d'extension est que les polarités caractéristiques deviendront plus évidentes et cristallisées.

280

contact avec son propre sadisme. Il le désavouait totalement. Cette impulsion bondissair du plus profond de lui-même comme un objet étranger qu'il ne contrôlait pas.

Il se pourrait bien qu'une personne attentive et gentille ne soit pas en contact avec son ressentiment et sa colère ou encore avec le chagrin qu'elle ressent à cause d'une peine qui lui a été infligée. Il est très difficile pour une telle personne d'accepter sa rage. Quelquefois, la seule façon qu'elle ait de faire face à sa rage est d'être un être humain meilleur que les autres ne l'ont jamais été pour elle. Elle ne peut faire face aux conséquences d'avoir été victime. Il lui semble inconcevable d'être associée à celui qui persécute.

Permettez-moi de vous donner un autre exemple. Il est impossible d'offrir un acquiescement complet si l'on n'a pas le choix de dire "Non" à une demande qui nous est faite. Une femme se plaint parce qu'elle a accepté de donner du temps pour faire de la sollicitation pour une bonne oeuvre alors qu'elle ne dispose pas du temps que cela lui demande ou qu'elle sent qu'elle a déjà rendu ce service à maintes reprises et que c'est au tour de quelqu'un d'autre de le faire. Elle ne peut dire "Non" parce qu'elle sait qu'il faut que quelqu'un le fasse ou parce qu'elle croit qu'elle ne sera pas jugée bonne si elle refuse. Alors, elle dit "Oui" et nourrit du ressentiment ou joue à la martyre. Ce n'est pas parce qu'elle voulait réellement le faire qu'elle a accepté cette tâche. La femme aurait mieux fait de dire: "Écoutez, je sais que cette cause en vaut la peine et je comprends le problème auquel vous avez à faire face dans le recrutement de volontaires, mais j'ai déjà effectué ce travail plus souvent qu'à mon tour et je suis fatiguée et occupée; je ne le ferai pas cette fois." Si elle pouvait apprendre à être authentique et à dire "Non", elle éprouverait beaucoup plus de plaisir à dire "Oui" lorsqu'elle accepterait une autre charge. Le "Non" donne de l'extension à la portée du "Oui".

281

Conflit interpersonnel

Le conflit interpersonnel découle souvent de conflits intrapersonnels. C'est ce qui arrive lorsque quelqu'un refoule la conscience qu'il a d'une partie de lui-même et la projette ensuite sur quelqu'un d'autre. Il est plus facile de voir le mal chez quelqu'un d'autre que chez soi. Le démon est une merveilleuse projection du mal qu'il y a en nous tandis que Dieu représente le bien. Il est plus facile de lutter contre quelqu'un d'autre que de lutter contre soi-même, de résister au démon que de faire face à ses propres mauvaises intentions. La lutte contre soi-même provoque la solitude et l'anxiété. Il est plus facile de s'attaquer à une partie de soi-même en accusant une autre personne de ce que l'on se reproche à soi, particulièrement si ce blâme n'est pas ouvert et au grand jour.

Parfois nous attaquons des parties des autres qui sont merveilleuses mais trop menaçantes pour nous-même. Supposons que j'aie une partie de moi-même qui aime serrer doucement les personnes dans mes bras, les bercer et leur chanter des chansons, mais j'ai appris depuis longtemps qu'un homme "mûr" ne fait pas cela, que ce n'est pas convenable, que ça regarde mal ou que j'aurai des ennuis si je le fais. Alors, vous, quelque chose de merveilleux à faire et si je le faisais, je me sentirais mal à l'aise. C'est alors que je vois une mère qui tient son fils de douze ans dans ses bras en le berçant et je me dis en moi-même: "Regarde-la, elle est en train de faire un mollusque de ce gargon. Elle est faible. Elle ne sait pas comment prendre soin de son propre fils. Elle devrait se maltraiter et arrêter de lui donner toute cette sympathie." Je la désapprouverais en disant: "Veux-tu bien me dire ce que tu as? Pourquoi es-tu si molle?" Nous finissons par argumenter.

Sur la foi de ma propre compétence d'expert-exhibitionniste, j'ai tendance à être particulièrement sensible à l'extri-

tionnisme des autres. Lorsque je ne suis pas conscient que je m'exhibe, j'ai tendance à être attiré par un tel comportement chez un autre. Celui qui fait parade reconnaît toujours ses faiblesses. Si je veux vivre un conflit constructif, un conflit créateur, il vaudrait mieux que je me mette d'abord en contact avec cette partie de moi-même. En effet, si je suis en contact avec cet aspect de ma vie intérieure, je purifie ma coltre éventuelle du venin qui la contamine.

Si quelqu'un que je n'aime pas fait preuve d'un comportement qui me repugne tellement que je le désavoue, il m'est impossible d'être objectif face à ce comportement. Je ne peux en avoir une idée claire. Je me sens simplement écoeuré. Par exemple, certains de mes étudiants me rapportent qu'une de mes collègues ne s'est pas présentée à son cours. Je devrais être la dernière personne au monde à entendre une telle critique parce que je ne puis tolérer d'être moi-même en retard. Je me sens coupable si je suis seulement un peu en retard. Lorsque ma collègue arrive, je lui dis du haut de ma droiture que je n'aime pas ce qu'elle a fait, que c'est un comportement étonnant et que c'est faire preuve d'incompétence. Par voie de conséquence, tout le monde dans la pièce est en colère contre moi. Si j'étais plus tolérant face à mes propres manquements à la ponctualité, je serais peut-être plus raisonnable dans mes jugements sur mes collègues et je prendrais le temps de recueillir plus d'information avant de les juger.

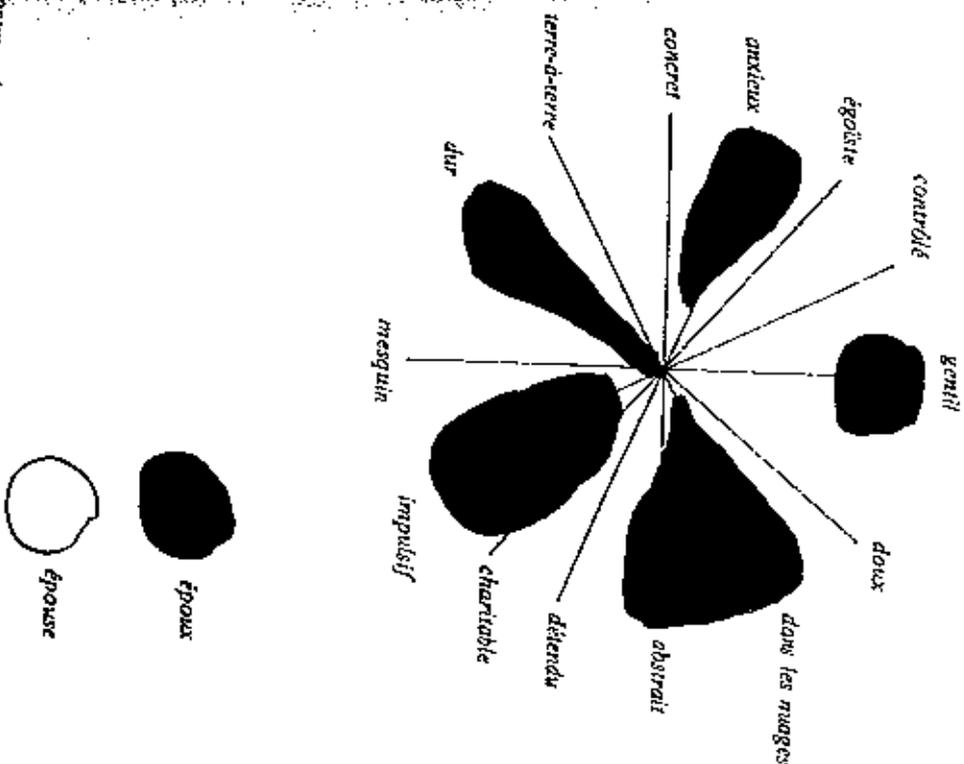
Je crois que le fait de reconnaître ses propres polarités produit un effet lorsqu'on tombe en amour. Nous tombons souvent en amour avec les personnes qui représentent nos polarités cachées. Supposons que je sois une femme qui ne se rend pas compte de certaines parties d'elle-même. Je n'ai pas confiance en moi. Je ne me sens point inspirée. Je me vois comme une personne ennuyante. Je suis certaine que je n'ai pas l'esprit créateur. Et voici que je rencontre un homme. Il me fait sortir; il est plein de vie et stimulant; il me raconte qu'il

va tourner ce monde à l'envers, qu'il va le bouleverser. Il semble créateur et me montre certaines choses qu'il a faites. Je tombe en amour avec lui. Il est un délice pour moi. Il me sème. Ah! que je me sens bien auprès de lui. On dirait qu'une partie de moi-même que j'avais perdue m'est revenue soudainement: "La voilà." Et souvent, le langage même de l'amour fait foi de cette réalité. C'est un morceau de moi-même, je ne suis pas complète sans lui. Il fait de moi une personne complète.

C'est un sentiment merveilleux, mais ce genre de situation comporte toujours un problème. Il se pourrait bien que cet homme possède d'autres caractéristiques qu'elle ne peut pas voir. Ou bien encore, si elle le voit seulement comme cette partie d'elle-même qui lui manque, il se peut que plus tard elle éprouve du ressentiment pour cette partie de sa vie avec laquelle elle ne peut entrer en contact direct. Par exemple, elle pourrait ressentir quelque chose qui s'exprimerait ainsi: "Si moi-même cette partie créatrice de moi dans le grand monde et t'amusés pendant que moi, la femme de maison terne, je suis assise dans la maison sans faire usage de mes propres talents, alors j'ai du ressentiment pour toi. Je suis jalouse de toi. Je sens que cette partie de moi-même devrait être ici, juste ici avec moi." Mais comment cela serait-il possible quand il s'agit d'une autre personne distincte d'elle-même?

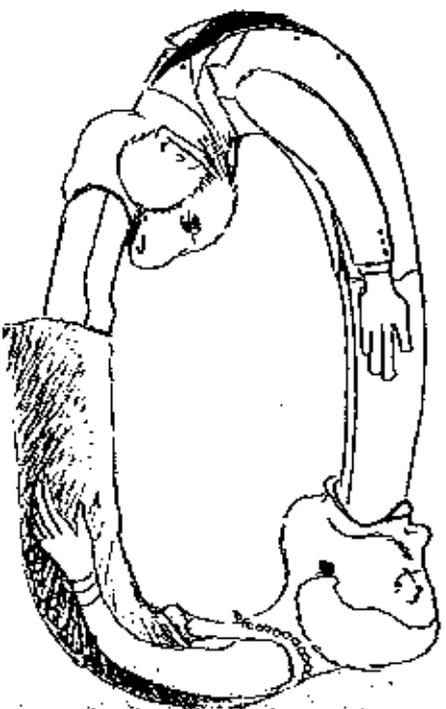
Époux et épouses souvent se partagent certaines polarités. L'un compensant pour les vides ou les polarités cachées de l'autre. C'est pourquoi on a besoin de deux personnes pour faire une personne complète. Ceci constitue une relation conflictuelle, un état dans lequel les gens vivent sous une même peau psychologique. Cela est vrai aussi bien par rapport à la dynamique relationnelle qu'en ce qui concerne les comportements concrets. Il surgit souvent un conflit lorsque l'un des partenaires attrape la polarité cachée de l'autre, cette polarité troublante ou inconnue.

Époux et épouses souvent se partagent certaines polarités. L'un compensant pour les vides ou les polarités cachées de l'autre.



Les polarités que l'on projette peuvent être soit sombres, inconnues et troublantes (syntonies) ou bien encore sombres, inconnues et soutenantes (schizoïdes). Si son époux se comporte de façon impulsive, l'épouse le définira comme quelqu'un plein de vie. Il se peut qu'elle apprécie en lui cette qualité partiellement parce qu'elle a une certaine idée du désir qu'elle a de la posséder elle-même. Voilà un exemple d'une projection d'une polarité sombre et soutenante. Toutefois, il serait aussi possible qu'elle soit effrayée par sa propre impulsivité et par conséquent bouleversée par celle de son partenaire. Ainsi, lorsqu'il se comporte de façon impulsive, elle devient anxieuse et se fâche contre lui, l'accusant d'être dur et inconstant. Elle ne peut lui faire face de façon efficace que si elle peut jauger sa propre inconstance réprimée.

Ma théorie concernant le meilleur moyen pour qu'un mariage fonctionne bien, c'est que l'épouse en vienne à bien connaître sa propre créativité, sa propre vivacité et à découvrir en elle-même toutes les choses qu'elle admire, adore,



Il surgit souvent un conflit lorsque l'un des partenaires attaque la polarité cachée de l'autre.

apprécie et dont elle prend plaisir qui se trouvent en son époux et vice-versa. Supposons que son mari s'est amouraché de sa douceur, de sa générosité et du support qu'elle lui apporte. Il devra apprendre à être en contact avec sa propre douceur, sa propre habileté à donner et son aptitude à se supporter lui-même. Il devrait aussi découvrir sa propre capacité de supporter les autres.

Ce qu'on aurait alors, ce ne serait pas deux cercles de polarités qui se recouvrent et dont l'un prend soin de l'autre, mais deux humains complets capables de s'aimer l'un l'autre à partir de la connaissance parfaite qu'ils ont d'eux-mêmes. Le mari pourrait alors dire à sa femme: "La douceur que je ressens en moi me permet d'apprécier ta gentillesse et ta délicatesse. Je valorise beaucoup ces qualités qui se trouvent en moi". Ce que j'entends plutôt chez tellement de couples c'est cet énoncé prononcé avec dédain: "Parle-lui de ça, c'est lui le créateur." Après dix ans de mariage, la caractéristique si attrayante n'est plus la chose merveilleuse qu'on avait vue au début. C'est devenu une qualité qui lui déplaît chez son partenaire.

En parlant de leur nouvelle maison, un mari m'a dit: "Parle-lui à elle de redécorer la maison, c'est elle la décoratrice. Je ne connais rien aux couleurs ni aux tissus." Maintenant, qu'est-ce qui arrive si le mari décide de s'intéresser à la décoration? Ce contact spécial entre deux personnes différentes peut être excitant, mais la femme n'en viendra-t-elle pas à éprouver du ressentiment de voir son mari envahir son territoire? Tant qu'il y aura différenciation, il y aura conflit mais ce conflit est sain. Par exemple, le mari pourra dire: "Je crois que nous devrions faire recouvrir ce fauteuil en rouge clair." Sa femme pourrait lui répondre: "Mais tu es fou, comment peux-tu penser à une telle couleur lorsqu'il n'y a rien de rouge clair dans cette pièce. Je crois qu'il devrait être orangé." Il pourrait lui répondre: "Bien, je n'avais pas pensé à cela. C'est à

considérer, mais il y a un peu de rouge clair dans ce coussin. " Tout à coup se produit un déclic productif dans cette interaction entreprise entre deux personnes fortes et pleines d'idées.

Par exemple, considérez le cas de Joan et Bob. Joan a repris son travail après être restée plusieurs années à la maison où elle prit soin de sa famille. Un autre homme pourrait trouver sa femme beaucoup plus intéressante si elle élargissait ses intérêts, mais Bob veut être identifié comme le gagne-pain de la famille. Il n'apprécie pas le fait que Joan partage maintenant avec lui ce rôle et qu'elle lui enlève une partie du sens qu'il a de sa propre importance dans la famille. L'homme qui se sent en sécurité face à sa propre compétence, qui connaît ce qu'il y a en lui de bon comme personne, n'en voudra pas à sa femme parce qu'elle se sent compétente dans son monde à elle. Mais Bob se sent comme un petit gars qui ne réussit pas assez bien. Il possède un sens peu développé de sa propre valeur. Joan sort dans le monde et se fait une vie intéressante tandis que sa vie à lui est carrément ennuyante. Bob ne peut se permettre de se réjouir du plaisir qu'elle ressent parce que c'est elle qui possède les bonnes choses et il se sent menacé. On n'en est plus au temps où Bob pouvait dire: "Tu n'es bonne qu'à rester à la maison. Je peux sortir et en faire plus que toi." Maintenant, si je dis à Bob: "Tu es vraiment un gars compétitif, tu te sens comme si tu devais être meilleur qu'elle", sa réponse aura le ton suivant: "Je ne suis pas compétitif. Es-tu fou? De quoi me parles-tu?" Alors il pourrait rationaliser et justifier la nécessité pour Joan de rester à la maison.

Le sentiment d'infériorité est le cousin germain de l'esprit de compétition. Tant que je me sentirai inférieur, j'aurai besoin de proclamer ma compétence devant tout le monde. Si je sens que ma croissance est adéquate, je n'aurai pas à faire de comparaisons et je pourrai dire: "Bien, je ne suis pas spécialiste en physique nucléaire et je ne le serai jamais. Alors je vais laisser cette spécialité à John. Je ne me sentirai pas menacé simple-

ment parce que ce dernier a du succès dans sa carrière scientifique. J'aimerais bien qu'il m'apprenne quelque chose de nouveau. Ma vie pourrait certainement être enrichie par ses connaissances tout comme lui-même pourrait profiter de mes réussites s'il le désirait."

Ce que nous venons de décrire illustre la différence qui existe entre une relation de personnes mûres et une relation compétitive dans laquelle on n'aboutit à rien tant que les personnes impliquées n'assument pas la responsabilité de leurs propres expériences intérieures. Il y a de bonnes chances que Bob, qui dit que sa femme devrait rester à la maison, possède en lui des parties qu'il ne connaît pas du tout. Cette partie qui lui est inconnue n'est pas nécessairement la crainte d'être émasculé; elle pourrait n'être que du simple égoïsme. Ça pourrait être son égoïsme qui lui fait dire: "Je ne veux pas la partager avec le reste du monde."

Un conflit semblable pourrait survenir entre Bob et sa fille de dix-huit ans. On l'a déjà entendu lui dire: "Tu es ma fille et je veux que tu m'appelles à dix heures pour me dire où tu es" ou encore "Ce T-shirt est trop court pour toi, il devrait être plus long." Ce qu'il dit à sa fille, ce n'est pas: "Je veux t'enseigner à être une femme et une femme responsable" mais plutôt: "Tu m'appartiens. Tu es à moi; tu es ma propriété." Bob n'est pas conscient de son égoïsme et de sa droiture trop suffisante.

La femme d'un client-therapeute sentait que, si elle devenait psychologue, son mari trouverait une façon de la rabaisser et de critiquer son travail. En travaillant sur ce problème avec moi, elle a réalisé qu'elle est en compétition avec son mari. Non seulement elle veut devenir psychothérapeute mais elle veut devenir meilleure que son mari, même si ce dernier possède quinze ans d'expérience. Pendant plusieurs années, elle s'est privée de faire des études dans ce domaine croyant que son mari ne reconnaîtrait pas ses efforts et son talent.

En fin de compte, elle retournera aux études et, comme stagiaire, aidera son mari dans une thérapie de couple. Après environ cinq ou six rencontres, elle lui dit: "Tu sais que je viens de découvrir que c'est intéressant de travailler avec toi. Tu ne me menaces pas, tu ne me critiques pas et tu me laisses être moi-même. Je peux parler; tu ne t'empresses pas d'intervenir. Tu me laisses occuper mon propre espace dans le processus." En disant ces paroles, l'épouse projetait sa propre éthique sur son mari. Elle était très dure avec elle-même, alors elle croyait que son mari serait dur lui aussi. Elle avait grandi au milieu de personnes qui étaient très dures les unes pour les autres. Elle avait interiorisé cette expérience et la gardait figée à l'intérieur d'elle-même comme un repas qu'on ne peut digérer.

Travailler sur les conflits

Je nomme la méthode que j'emploie pour travailler sur les conflits entre les personnes: "Utiliser l'accusation comme tremplin." La première étape consiste à enseigner à chacun à être conscient du côté caché de lui-même. La thérapie de soi constitue toujours une bonne préparation aux conflits créateurs. En deuxième lieu, on demande à chaque personne de considérer trois choses. Premièrement: "Quelle est l'attitude convenable pour t'entendre m'exprimer ton inquiétude à mon sujet?" Deuxièmement: "Quelle réaction dois-je avoir à cette inquiétude pour ne pas te rendre défensif ou soulever la colère et ainsi augmenter en moi mon attitude défensive?" Troisièmement: "Comment traiter cette inquiétude de façon à ce que tu ne te sentes pas fou de m'accuser ou de voir cette partie de moi?" Autrement dit: "Comment reconnaître que ton inquiétude est valable même si elle me pique un peu?"

Par exemple, un employeur se présente au bureau de sa secrétaire qui est très occupée et entreprend une longue con-

versation. Elle lui dit: "Vous parlez tellement, peut-être que vous avez du temps libre pour converser avec moi mais moi j'essaie de dactylographier cette lettre. Vous voulez que je vous parle et vous vous attendez quand même à ce que je fasse tout ce travail." Sa réaction instinctive pourrait bien être: "Comment peux-tu me parler de cette façon? Tu es une chienne. Tu n'es pas aimable et tu n'as aucune considération pour moi." Une autre façon pour la secrétaire de réagir serait de dire une phrase à son patron qui tiendrait compte de sa propre expérience à lui tout autant que de la sienne. Ainsi: "Lorsqu'une idée m'excite, j'interrupts mon mari au beau milieu du travail qu'il fait sur son rapport annuel et je lui raconte ce qui m'arrive. Ainsi, je sais que vous êtes excité par quelque chose, mais je dois finir ce travail que vous me demandez de faire."

En thérapie, j'aborde la question en disant: "En tant qu'expert à interrompre les autres, je sens que tu m'interrupts" ou encore: "En tant qu'expert en interruptions, je sais ce que c'est d'interruptre les autres." Dès que tu es capable de faire état de ta façon de vivre le problème, je ne sens plus que tu me dis que je suis une affreuse personne.

Pour leur enseigner plus efficacement, une mère qui parle à ses enfants devrait être capable de s'approprier l'expérience qu'ils vivent. Plutôt que de leur dire: "Bien, puisque vous êtes jeunes, vous avez beaucoup de choses à apprendre. À votre place, je n'aurais pas fait cela.", elle pourrait dire: "Je me rappelle quand j'avais votre âge, j'ai fait la même chose que vous êtes en train de faire et..." Essentiellement, si vous voulez être écouté, il est nécessaire que vous fassiez sentir à votre interlocuteur que vous pouvez trouver en vous-même une expérience semblable à celle qu'il vit, en la lui communiquant comme point de départ de ce que vous voulez lui dire.

Quelquefois, il y a tellement de colère accumulée entre les personnes (ce que l'analyse transactionnelle appelle les

"timbres collectionnés") que, même si vous leur enseignez une façon de se parler, elles ne sont pas capables de le faire. Tellement d'injustices se sont accumulées les unes par-dessus les autres au cours d'une longue période de temps que soudainement la personne se sent remplie de colère et s'enfuit. La dispartion soudaine d'un époux ou de quelqu'autre membre d'une famille constitue un exemple de ce phénomène. La façon dont se fait la personne qui s'en va pourrait bien être: si je devais exprimer ma colère, je deviendrais folle ou le foyer se désintégrerait. Je tuerais mes enfants et je détruirais tout.

J'ai un client qui est devenu tellement enragé contre son amie qu'il a lancé les meubles par la fenêtre. C'était un couple brillant et sympathique et je soupçonne que les gens sympathiques et tranquilles sont ceux qui collectionnent le plus de timbres. Les thérapeutes de l'analyse transactionnelle disent que lorsque votre album est rempli de timbres, vous pouvez les échanger pour une séparation, un divorce, une tentative de suicide (qui est une autre façon de vouloir punir une autre personne) ou en devenant catatonique et en ne disant pas un mot à personne. L'autre jour, une de mes clientes est venue me voir en disant: "Je me suis enfuie de la maison." Il s'agissait d'une femme adulte, mère de deux enfants. Elle avait quitté la maison depuis une semaine. C'était sa façon à elle de changer sa collection de timbres de ressentiments. Nous éprouvons tous, à un moment ou l'autre, ces sentiments, une envie de découvrir le "Shrangri La" quelque part pour y trouver le soulagement aux difficultés qui se sont accumulées.

Lorsqu'une personne a emmagasiné en elle une importante réserve de colère, j'aime bien lui donner l'occasion de l'exprimer en sécurité dans la salle de consultation. Mary et Jack éprouvent de la difficulté à se parler. Jack est furieux contre elle parce qu'elle a eu une aventure. C'est un bon gars; on ne peut rien lui reprocher. (Je pourrais souligner que j'on peut soupçonner que la colère de l'homme vertueux ou de

l'épouse droite et pure est tellement grande qu'elle apporte une espèce de support collusoire au comportement jugé répréhensible chez le conjoint.) Je demande à Jack de crier sa colère à son épouse ou de donner des coups de poings dans des coussins.

Il faut parfois demander aux clients de crier à tue-tête avant qu'ils soient suffisamment en possession de leurs moyens pour pouvoir communiquer ensemble à un niveau de confrontation plus avancé, à un niveau tel que Jack pourrait s'exprimer ainsi: "En tant que personne qui rêve depuis longtemps d'avoir une aventure, je trouve que tu as beaucoup de culot! Je ne pourrais jamais me permettre d'être si effronté." Je ne prétends pas que la rage, dans de telles circonstances, soit toujours causée par une situation telle que décrite dans l'énoncé qui précède, mais il y a une bonne possibilité qu'il en soit ainsi. Les conjoints négligés organisent souvent une aventure pour leur épouse parce qu'ils veulent en avoir une eux-mêmes et n'ont pas le courage d'essayer. Quand le conjoint s'exécute, ils peuvent alors se réfugier sous le manteau de leur droiture pour juger de la conduite horrible et pécheresse de l'autre plutôt que d'examiner attentivement ce qui les a conduits à une telle situation.

Il y a plusieurs années, j'ai eu l'occasion d'être mis en présence d'un exemple flagrant d'un "jeu dramatique" collusoire d'impulsions refoulées. Une jeune fille de treize ans avait eu une relation sexuelle avec son père. La Cour m'avait référé la famille. La fillette, Robin, fut amenée à mon bureau par sa mère. Dans la salle d'attente, je surpris la mère et la fille discutant comme deux maîtresses en concurrence. L'information que je recueillis de chacun des membres de la famille correspondait aux événements suivants: la mère avait refusé d'avoir des relations sexuelles avec le père pendant trois mois et, un jour que Robin et papa étaient à la maison, maman décida de laisser la petite fille précocée seule avec son mari frustré. Quand

la mère revint à la maison, Robin et son père étaient dans la chambre à coucher. Pendant que Robin criait au secours, maman, qui était dans la pièce voisine, fit la sourde oreille. Pour faire le comble d'une situation complexe, le père avait un quotient intellectuel en-dessous de la normale. Voici une situation où la mère, qui avait des problèmes sexuels, s'arrangea pour que sa fille assume sa responsabilité sexuelle envers son mari. Robin eut à porter la culpabilité de la situation et la Cour punit le père pour avoir été horrible. Cependant, ce conflit avait été le fruit des efforts d'une coopération tacite. Si les parents s'étaient approprié leurs problèmes sexuels tout autant que leurs sentiments d'inaptitude, l'inceste aurait pu être évité. Tant qu'on est assez ouvert pour s'approcher ses propres problèmes, on court beaucoup moins de chances d'avoir des difficultés importantes avec quelqu'un d'autre.

Après avoir ventilé la colère qui s'est accumulée en lui, le couple peut se mettre à explorer de façon plus ou moins ordonnée une situation fragile avec l'aide d'un thérapeute. Les lignes suivantes décrivent brièvement ce processus et vous fournissent ensuite une démonstration de sa démarche. Le couple décrit est formé de mon épouse Florence et de moi-même.

1. Chaque personne rédige une liste de plusieurs qualités qui la troublent chez l'autre. Exemple: "Tu es mesquin" ou "Tu es insensible."
2. L'une d'entre elles confronte l'autre en utilisant un point de la liste. Exemple: "J'ai vraiment été ennuyé par ton insensibilité."
3. La personne accusée communique les réponses éveillées dans son corps par la confrontation. Exemple: "Mes mâchoires et mes poings sont serrés et mes muscles sont tendus."

4. En utilisant l'accusation comme un tremplin, la personne accusée s'efforce de s'en faire une certaine appropriation. Exemple: "Je suis insensible quand ta mère nous visite." Elle tente de donner le plus d'exemples possibles du comportement, dans ce cas-ci l'insensibilité envers l'autre personne.

5. L'accusateur exprime ce qu'il a entendu. Exemple: "Je t'ai entendu dire..." Cette étape est cruciale parce que les couples écoutent rarement lorsqu'ils argumentent.

6. L'accusé rend compte des façons dont il manifeste la polarité opposée à l'accusation. Exemple: ses façons d'être sensible.

7. L'accusateur fait état de ce qu'il a entendu l'autre personne lui dire sur les exceptions à la règle et peut rappelez à l'accusé quelques points qui ont été oubliés.

8. L'accusateur s'approprie la projection. Exemple: "Comme expert en insensibilité, je te suis insensible quand tu bois trop et que je dois passer trop de temps avec les enfants."

9. L'accusé fait état de ce qu'il a entendu.

10. Chacun d'entre eux partage avec l'autre les sentiments qu'il a éprouvés pendant le processus qui vient de se dérouler.

Les difficultés éprouvées par Florence par rapport au ton vaniteux de Joseph

F. Une des choses que j'ai de la difficulté à supporter, c'est le ton pompeux avec lequel tu t'exprimes, particulièrement quand tu parles des choses que tu as déjà faites ou que tu racontes tes expériences vécues.

J. En entendant ce que tu viens de dire, j'avais des sensations dans ma poitrine. Je me sentais oppressé. Je ne respirais

pas. Je retenais mon souffle en t'écoulant. Je t'ai entendu me dire que tu n'aimais pas mon ton vaniteux. Tu n'aimes pas ça lorsque j'exagère ou que j'en mets beaucoup en parlant des choses que je fais ou que j'ai déjà faites. Est-ce bien ça?

F: Des expériences que tu as vécues, pas nécessairement de ce que tu as accompli.

J: Que je peux avoir vécues, est-ce bien ça?

F: C'est bien ça.

J: O.K., je t'ai bien entendu. Ce que je veux faire maintenant, c'est de voir si je peux trouver des exemples qui viendront appuyer ce que tu m'as dit. Je crois que j'ai amplifié le succès de mon père comme dentiste. Je crois que j'ai exagéré et renchéri sur quelques-uns de mes succès comme la quantité de mes écrits, par exemple. Je charrie quand je raconte à mes amis quelque chose qui se passe dans ma famille, par exemple une discussion ou quelque chose qui arrive aux enfants. J'exagère mon salaire devant les enfants. Je crois que dans le passé, non pas récemment, j'ai exagéré en racontant mes expériences et mes prouesses sexuelles.

F: Voyons si je t'ai bien entendu. Je t'ai entendu me dire que tu avais exagéré tes expériences vécues en Europe et amplifié les succès de ton père comme dentiste. Je t'ai entendu dire que dans le passé, mais non pas récemment, tu avais exagéré en racontant tes prouesses sexuelles. Je t'ai entendu dire que tu avais exagéré ton salaire auprès des enfants. Je t'ai entendu dire que tu avais exagéré le nombre de tes écrits. Je ne crois pas que cela est vrai. Ça, c'est une chose que je n'ai pas ressentie.

J: Je ne parle pas de mensonges. Je parle de pieuses exagérations. Je ne suis pas un menteur.

F: Non, je ne parle pas de mensonges. Tu n'as pas exagéré le nombre de tes écrits ou leur qualité. Je ne crois pas que cela corresponde à ce que je voulais dire.

J: Maintenant, je vais te raconter des situations dans lesquelles je ne parle ni de moi, ni de mes expériences de façon pompeuses. Voyons voir. Dans le moment présent, je sens que je ne suis pas très pompeux. Actuellement, à ce moment-ci, quand je te parle, je sens que je me vends mal. La plupart du temps, quand je rencontre des gens en thérapie, je ne suis pas pompeux. À quelques occasions, il peut arriver qu'il y ait quelques temps forts pendant lesquels j'utilise certaines expressions qui peuvent paraître pompeuses, mais la plupart du temps je suis passablement tranquille et posé. Je ne suis pas pompeux lorsque je parle aux autres de mon amour pour toi et les enfants. Ça c'est important. Je n'exagère pas lorsque je raconte aux autres comment je travaille fort et que je leur décris les diverses façons que j'ai de vivre ma vie. C'est une nouvelle idée pour moi, une nouvelle façon de me voir, donc ce n'est pas comme si j'avais des réponses toutes faites. Oh! je n'exagère pas mes succès ou les sentiments ou les besoins que j'éprouve lorsque je parle à nos amis. Je ne peux qu'être là, être naturel et être moi-même. Toutefois, ça ne veut pas dire que je n'utilise pas mon influence ou que je n'ai pas conscience de mon pouvoir.

F: Ce n'est pas le pouvoir ou l'influence qui me dérange.

J: C'est sa qualité théâtrale. Bien, je pense qu'à mesure que je mûris et que je prends conscience de moi-même et plus je me sens solide à l'intérieur de moi-même, moins j'ai besoin de me fabriquer une carapace de pouvoir en étant théâtral. Donc, somme toute, je sens que durant les dix dernières années j'ai réussi à devenir plus solide. J'ai aussi un meilleur contact avec ma tristesse. Moins je suis conscient de mes bravades, plus je suis conscient de ma tristesse. Je veux savoir si tu m'as entendu.

F: O.K. Je t'ai entendu dire que dans le moment tu n'es pas pompeux, que tu es très naturel et que tu n'exagères pas

lorsque tu parles de ton amour pour moi et les enfants. Je t'ai entendu dire que tu n'exagères pas lorsque tu es avec tes amis, que tu utilises ton pouvoir et ton influence de façon appropriée plutôt que pompeuse. Tu dis que tu n'es pas vaniteux lorsque tu parles des choses que tu fais ou de ta manière de vivre. Qu'as-tu dis de plus?

J: J'ai dit que je me sens plus solide. Je sens que tu m'as vraiment entendu. C'est agréable de parler de ce problème sensément. Maintenant, je veux te dire comment mon exigence théâtrale ou mes exagérations m'aident et comment elles me nuisent. Lorsque je suis à l'extérieur et que je dirige un atelier, il y a une partie de moi-même, mon attitude pompeuse, qui m'aide. Je sens que je peux faire n'importe quoi. Dans ces moments, lorsque je ressens ma grandeur ou mon effet théâtral, je fais des choses très créatrices ou inhabituelles. Je crée une atmosphère pleine de vie et d'excitation pour les gens qui sont dans mon atelier. Un autre avantage excitant de mon aptitude à être pompeux, c'est que j'ai tendance à utiliser le "jeu dramatique" dans mon travail. J'ai conçu des façons de travailler sur les rêves en utilisant la dramatisation. J'aime utiliser la musique et les mouvements spontanés ou improvisés tout autant que d'autres formes d'expression. L'inconvénient de mon attitude pompeuse, c'est que d'une façon ou d'une autre, si je ne l'utilise pas comme il faut ou avec à-propos, ça t'éloigne de moi et tu es importante pour moi. Je ne veux pas t'éloigner et je soupçonne que je fais la même chose avec mes amis. Parfois j'en mets trop et ça ferme les personnes ainsi que leur créativité et leur capacité d'innovation parce que j'occupe tout l'espace avec mon excitation, mon attitude théâtrale et mon exagération. Ainsi, voici ce que cette attitude ne fait pas pour moi: elle ne me permet pas d'avoir plus de clarté et de plénitude dans mon contact avec les autres gens. Voilà.

F: O.K. À ce moment-ci, j'ai besoin de m'approprier mes

façons à moi d'être pompeuse, d'exagérer et de faire du théâtre.

J: Ou bien tu pourrais t'approprier ton manque de solennité et t'approprier toute cette question de l'exagération.

F: Une de mes façons de jouer à la grande dame, qui me vient à l'esprit, est ma façon de parler de l'école, par exemple, et de tout le tralala qui entoure ce que je fais dans le moment. Je fais beaucoup de cas de ma fatigue et du fait que je suis tellement occupée. Je m'en fais aussi au sujet du travail considérable qu'il y a à faire et de tous ces terribles travaux à rédiger quand, en vérité, c'est moi qui ai le contrôle là-dessus et que je puis y remédier autrement qu'en me contentant de faire tout ce tapage et d'être si dramatique à ce sujet. Par ailleurs, j'exagère toujours ce sentiment que j'ai de pouvoir mieux gérer l'argent que toi, par exemple. Il n'y a rien qui me permette de croire que je puisse être meilleure que toi en réalité.

J: C'est vrai, tu ne sais pas si je ferais pire que toi.

F: O.K.

J: Y'a-t-il des occasions où tu n'exagères pas suffisamment?

F: J'ai tendance à sous-estimer la plupart des choses que je fais. Par exemple, j'ai eu beaucoup de succès avec certains clients l'an dernier et j'ai trouvé dix manières de justifier mon succès et d'éviter de dire que c'était mon intervention qui avait fait la différence. Ce que je disais plutôt c'était: "Ce sont les circonstances qui ont changé" ou "C'est un orcle venu du ciel qui m'a inspiré" ou quelque chose du genre qui a modifié le déroulement de la thérapie plutôt que de dire que c'est moi qui l'avait influencée. J'aurais donc pu m'attribuer plus de mérite dans cette situation. Une autre façon pour moi de ne pas exagérer assez, c'est de ne pas m'apprécier suffisamment, par exemple considérer mes écrits comme convenables.

J: Ouais, tu te sous-estimes beaucoup.

F: D'une certaine façon, je me sens obligée de m'excuser au sujet de mes écrits. Même après avoir eu beaucoup de retours, forcements extérieurs de gens qui les considéraient, en effet, comme bien écrits et informatifs et bien que je sache qu'ils m'ont beaucoup appris, je tends toujours à les sous-estimer. Chez moi, le manque de pathos se concrétise aussi dans un manque d'audace chronique. Dans le choix de mes vêtements et de la décoration, je n'ai pas confiance en mes audaces. J'ai tendance à n'être pas suffisamment élogieuse lorsque je parle des choses que j'ai accomplies. Par exemple, à l'atelier réservé aux couples, je n'ai rien dit sur ce que j'avais déjà fait ou sur la sorte d'expérience que j'avais acquise.

J: Durant cet atelier, tu n'as pas partagé avec le groupe les expériences importantes que tu avais déjà eues.

F: Ou encore le genre d'expériences que j'avais eues en faisant ce genre de travail. Pourtant j'avais déjà eu une certaine expérience qui me permettait de me considérer passablement compétente pour le faire. Tu vois, même dans cette façon de parler, je dis "passablement compétente". Pourtant, je pense que j'étais compétente dans ce que je faisais. J'apprenais, mais j'étais compétente dans ce que je faisais. La façon même d'y penser et d'en parler constitue un exemple frappant de mon manque de solennité. Je ne suis pas pompeuse quand je considère la compétence que j'aurai. Je nourris beaucoup de doutes au sujet de ma compétence future plutôt que de croire de façon positive qu'il y a beaucoup de chances qu'avec l'expérience et les habiletés que je développerai je sois compétente comme thérapeute. Mais je ne pense pas comme ça. Je crois que j'ai besoin d'être plus pompeuse à ce sujet. Il est beaucoup plus facile pour moi d'identifier mon manque de solennité que d'identifier les manifestations exagérées de mon caractère pompeux ou de ma tendance à voir grand.

J: O.K. Je veux m'assurer que je t'ai entendue t'appro-

prier ta solennité. Je ne me souviens pas de ce que tu as dit en tout premier lieu. Et toi?

F: Au sujet de ma tendance à l'exagération?

J: Je vais te redire ce dont je me souviens. Je me souviens que tu as fait état de l'exagération de ta capacité à gérer l'argent mieux que moi. Tu as dit que tu étais pompeuse quand tu parlais de l'école, que tu t'en fais beaucoup et que tu exagères ce que tu as à faire à l'école. Par ailleurs, tu sous-estimes et dimines les choses que tu accomplis à l'école et que tu accomplis bien comme rédiger des travaux. Tu dévalorises le choix de tes vêtements. En réalité, tu sous-estimes presque tout ce que tu fais. Tu amoindris presque tout ce que tu fais. L'autre jour, à l'atelier, tu n'as pas souligné ta compétence, ni ce que tu sais, ni ce que tu as déjà accompli.

F: Dans la phase des présentations, lorsqu'on nous a demandé depuis combien de temps nous faisons ce travail et ce que nous avions fait, je n'ai pas parlé. Je veux dire que j'ai fait mon travail durant l'atelier mais que je n'ai rien dit dans la phase des présentations.

J: Je suis curieux. Sens-tu que plus tu es capable de te vanter et de faire valoir ce que tu fais, plus tu te sens confortable avec ma vantardise. Penses-tu que cela puisse avoir une certaine influence?

F: Bien, je sens un changement dans l'équilibre plutôt qu'un changement nécessaire de mes sentiments au sujet de ta tendance à être pompeux.

J: Que veux-tu dire en parlant d'équilibre?

F: Bien, je sens que tu te tiens plus solidement sur tes pieds et que tu n'as pas autant besoin de te vanter. Ce n'est pas tant ta solennité que tes exagérations qui m'ennuient. Je ne te vois plus comme ayant besoin de le faire autant. Et, à mesure que je me sens mieux face à moi-même, par rapport à ce que je peux faire et à ce que je fais, je crois que je peux

être plus osée dans mes expérimentations et dans ce que j'exprime.

J. Tu peux même exagérer quelquefois.

F. Ouais, je peux même exagérer.

J. Bien, où en sommes-nous maintenant?

F. Je me sens très bien. Je sens que j'aimerais faire ce même exercice autour de plusieurs questions, comme si je réalisais que j'ai accompli ce travail sur trois choses qui m'ennuient en toi mais que tu n'as pas eu la chance de travailler les questions qui t'ennuient chez moi.

J. Attends, j'aurai bien ma chance.

F. Qu'est-ce qui t'ennuie chez moi? Qu'est-ce que tu très sens à ce moment-ci?

J. Bien, je sens que nous avons désamorcé toute cette idée qui veut que si tu m'accuses ou me dis ce qui te déplaît en moi, tu me dévasteras ou nous serons dévastés tous les deux. J'apprécie ce que nous avons fait. Je me sens soulagé.

F. Tu as raison. Le travail que nous avons fait sur ces questions m'a été très utile parce que cette fois-ci, tout autant que les autres fois, je ne sens pas que j'en sois blessée et toi non plus. Je sens que tu m'as vraiment entendue et que j'ai été capable d'être honnête avec toi dans une situation très délicate et éventuellement explosive. J'aime bien cette façon de traiter des questions qui nous préoccupent.

J. Je veux replacer les choses avant de continuer. Tu n'arrives pas ma solennité. Tu ne l'aimes pas en partie parce qu'elle te répugne et parce qu'elle vous éloigne de moi, toi et les autres.

F. En même temps, je ne l'aime pas parce que je ne me permets pas de me vanter ou simplement de raconter mes propres succès. Je suppose que si je pouvais m'approprier un peu de ta solennité, je me sentirais plus satisfaite de moi-même et j'éprouverais moins de ressentiments à ton égard.

J. J'apprécie ce que tu viens de me dire. En retour, je suis prêt à faire plus attention à mes propres exagérations. Si je m'envahissais pas la pièce, peut-être que tu pourrais t'exprimer de façon plus libre et plus ouverte.

F. Tu n'es pas si envahissant.

J. Me voilà encore parti. J'exagère encore.

Très tôt dans leur relation, les couples ont besoin d'appréhender comment traiter des situations bloquées. Si nous pouvons leur enseigner quelques habiletés fondamentales de relations créatrices, nous pourrions peut-être sauver des relations pleines de promesses qui commencent à se détériorer. Le modèle présenté plus haut constitue une façon de traiter la question des accusations ou des mécontentements réciproques. Ses avantages sont évidents:

- chaque personne apprend à présenter un sentiment;
- chaque personne apprend à écouter l'autre plutôt que de répéter un scénario de revanche;
- chaque personne apprend à s'approprier ses propres projections;
- chaque personne apprend à respecter les expériences de l'autre ainsi que son processus d'auto-valorisation sans perdre son estime de soi;
- de telles discussions n'accroissent pas l'animosité réciproque. Chaque partie ressent une certaine intégration de ses différences.

La faiblesse de ce modèle réside dans le fait qu'ordinairement le couple ne peut pas le suivre de façon indépendante sans l'intermédiaire d'un professeur. Chaque personne se comporte souvent comme s'il s'agissait d'une question de vie ou de mort et tend à retourner inconsidérément les coups ou peut-être à s'écrouler, à se sentir blessée et à se replier sur elle-même. L'intermédiaire peut aussi encourager l'expression

des sentiments sans risquer l'effusion d'un "jeu dramatique" qui éclaterait entre les parties. L'enseignant ou le thérapeute peut dire: "O.K., c'est assez. Maintenant que vous vous êtes soulagés et que vous avez tourné en rond en n'aboutissant à rien, êtes-vous prêts à faire quelque chose d'autre? Ce que je vous propose exigera une certaine discipline mais le résultat en vaut le prix."

Permettez-moi de vous donner un simple exemple d'une situation où un couple se sent bloqué. Joel fait quelque chose et Martha se sent blessée. La seule façon dont elle a réussi à apprendre à soigner sa blessure, c'est de se replier sur elle-même. Martha se retire dans sa chambre. Il est maintenant l'heure du dîner et le repas mijote sur le feu. Joel se sent coupable et sert le dîner à sa femme dans sa chambre. Il s'excuse, mais tout ce que Martha sait faire c'est de bouder. Durant ce temps, Joel se tient debout avec son "présent". Frustré de ne pas sentir de réponse chez Martha, Joel lance le dîner contre le mur et part, se sentant déprimé. Ils finissent par ne plus se parler pendant plusieurs jours.

Quand les gens entrent en conflit les uns avec les autres, ils semblent renoncer à presque tous leurs talents et leur créativité. Leur pensée s'obscurcit. Ils frappent en bas de la censure et perdent leur imagination. Il est clair qu'ils ne savent plus avoir de l'humour. Si l'un d'entre eux pouvait voir quelque chose de drôle en plein conflit, toute la guérilla des coups d'épée serait mise en déroute. Les conflits ont une tendance à tourner en rond; leur trame se répète continuellement. Le couple saute sur un carrousel et ne sait trop comment s'en sortir. Trop souvent, on n'apporte aucune solution au problème; on n'en arrive qu'à une trêve. L'idée de certaines de ces techniques est de dépasser la trêve pour en arriver à une solution créatrice et inédite. Un autre aspect du conflit qui n'est pas créateur est sa caractéristique de perdant-gagnant. Quand l'un

des partenaires perd et que l'autre gagne, les deux perdent, tandis que dans un conflit créateur tout le monde gagne.

On peut tirer des leçons d'humour en examinant un conflit déjà résolu et en discutant des manières dont le couple aurait pu s'en amuser sans devenir trop sérieux et bouleversé. Par exemple, Florence pourrait commencer à me vanter auprès des enfants en mentant effrontément à table. Si je me sens bien, je peux me joindre à elle et renchérir sur ses histoires. Il en résulte que nous avons tous ri de mes exagérations et que j'en ai tiré des leçons pour moi. Dans le cas de Joel et de Martha, je me représente Joel debout avec son assiette de nourriture et se mettant à chanter soudainement son aria préféré de La Bohème ou à réciter un poème d'amour à Martha. Elle éclate de rire. La glace est brisée et ils commencent à parler du problème.

Il est toujours important, cependant, de ne pas masquer ses sentiments et d'exprimer ouvertement sa colère ou sa tristesse. La suppression constante de sa colère produit des symptômes somatiques: problèmes cardiaques, asthme, maux d'estomac, colites, migraines. L'astuce est de maintenir dans sa vie un équilibre entre la maîtrise de soi, d'une part, et l'expression de soi, de l'autre. On a besoin d'être respectueux de son propre rythme intérieur.

Les questions ci-dessus sont illustrées dans une partie de session que Florence et moi avons eue avec un jeune couple. Nina qui vient de donner naissance à leur second enfant entend du ressentiment contre son mari, John, qui lui fait constamment des avances sexuelles. Ils se sont entendus pour faire l'amour le matin lorsque chacun d'eux se sent frais et reposé. Ce dernier suit l'entente à la lettre tandis qu'elle a une vision plus large de ce qu'elle entend par le matin et considère que les démonstrations que John lui fait de ses sentiments et de sa tendresse lui sont plus significatives que ses avances sexuelles.

John: Il me semble que je n'ai pas le droit d'être en colère contre une femme et une mère si merveilleuse et aimable, ce qui me rend de plus en plus irrité et m'amène à me reproqueviller sur moi-même immédiatement.

Joseph: Dans une chicanne précédente, il y a un bon exemple de la confusion qui existe autour de ce que l'on entend par l'expression "matin". Très souvent je crois que l'on fonce à partir d'une information inadéquate sur ce que l'autre pense ou ressent.

John: L'expression "matin" a déjà signifié que c'était "plus tôt".

Nina: Il y a déjà eu certaines fois où nous étions tous les deux éveillés, reposés et où nous avons eu du plaisir.

Joseph: Je crois qu'une autre chose que vous n'avez pas considérée, parce qu'habituellement on ne réfléchit pas à ces choses, est que ce n'est pas parce que vous dites que vous préférez faire l'amour le matin que l'on peut supposer que vous le ferez le lendemain matin ou même tous les matins. Il n'est pas évident que ce contrat stipule que vous serez consentant à faire l'amour chaque matin.

John: (À Nina.) Je ne croyais vraiment pas que tu offrirais une résistance quelconque. Je ne recevais aucun message qui me permettait de conclure que tu voulais me repousser. Si tu avais dit: "Vat-en..."

Nina: Je ne résistais pas vraiment parce que je voulais en finir au plus tôt.

Joseph: Ce que tu viens de dire constitue une troisième difficulté qui existe entre vous. Il s'agit de ton attitude passive-agressive que tu exprimes en ces termes: "Je ferai ce qui lui plaît et je pourrai en finir, mais j'aurai du ressentiment contre lui pour s'être imposé." C'est une attrape.

Nina: Ouais, je savais que c'était ce que j'étais en train de faire et ça me choquait.

Joseph: Contre toi-même?

Nina: Oui, contre moi-même. C'est ma façon de me piéger dans le jeu de me dire: "Je suis méchante."

John: Aussitôt que tu me disais: "Regarde comme tu manques de considération pour moi et comme j'ai eu peu de sommeil et te voilà qui me pousses", c'est à ce moment que je me mettais à m'en vouloir de manquer de considération en te poussant quand tu avais si peu dormi. C'était donc le meilleur temps pour moi de quitter la maison au plus vite avant de me sentir réellement mal à l'aise avec moi-même.

Joseph: On peut considérer ce qui vient d'être décrit comme étant les périmètres généraux qui entourent une chicanne. Une autre chose dont on a parlé, c'est la façon de te retirer comme moyen de te guérir. C'est une attitude ambivalente: en premier lieu, tu te guéris toi-même et tu prends soin de toi; en second lieu, tu la punis parce qu'elle est si exécrable avec toi.

John: Ouais, tu t'en inquiètes, c'est ton problème. Tu peux t'asseoir et te laisser mariner dedans.

Joseph: Mais si c'était aussi facile que de simplement la punir, ça n'irait pas trop mal. Le problème, c'est que tu finis par te sentir minable toi aussi. Tu ne peux t'empêcher de te sentir mal à l'aise.

Florence: Ouais. Vous vous enlisez dans cette ambivalence de façons différentes. Toi tu te retires et finis par te sentir mal et toi tu fais ce que tu ne veux pas faire et finis par te sentir mal malgré cela.

Nina: Je me retire avant que la chicanne qui éclaterait entre nous l'amène à le faire lui-même.

Florence: Il me semble que vous ne vous chicanez pas; ce n'est pas une chicanne.

Nina: Même hier, tu m'es tombé dessus et je t'ai trouvé ridicule et nous avons alors ajourné toute la question et, ensuite, je te suis tombé dessus à mon tour.

John: Alors je me suis recroquevillé sur moi-même et tu es finalement venue à moi en disant: "Tu t'apitoies sur ton sort."

Joseph: Et alors tu en es revenu.

Florence: Et elle a dit que c'était correct mais vous n'avez pas vraiment examiné ce qui vous conduit à une telle situation.

John: Une heure avant le travail, j'ai été frappé par le fait que l'on s'attarde à ce qui me rend mal, bien que je ne sois pas toujours conscient de ce qui en est avant que la situation soit achevée.

Florence: Il ne semble pas que tu entres dans une situation en te sentant mal mais que ton malaise soit plutôt déclenché par quelque chose qui survient en cours de route.

John: Ouais, ce n'est qu'après que je me sois complètement recroquevillé pendant un moment que je commence à ressentir combien je me sens mal.

Nina: Il semble qu'une bonne partie de mon problème soit reliée au fait que je chiale contre les choses qui m'agacent parce que cela ne fait que renforcer sa conception de la femme qui veut que d'être une femme de maison soit une chose terrible, que d'avoir deux enfants soit épouvantable.

Florence: De toute façon, il croit que c'est trop d'avoir deux enfants.

Nina: Ouais.

Joseph: Répète-moi de nouveau cette première partie.

Nina: (À John.) Si je me sens mal, je ne te le laisse pas savoir. Si je suis vraiment fatiguée ou même si je chiale, je ne sens jamais que tu m'apportes du support. (À Joseph et à Florence.) J'emmagasine toutes mes rancunes. Alors, quand il me demande quelque chose, je trouve qu'il m'en demande trop et ça déborde. De toute façon, tout ce que je fais est inutile à ses yeux.

Joseph: Dans votre situation, il ne peut y avoir qu'une personne qui se sente mal, est-ce bien ça?

Nina: Ouais, comme si j'étais supposée être si heureuse parce qu'après tout c'est moi qui ai voulu être une femme de maison, c'est moi qui ai voulu deux enfants, c'est moi qui ai voulu une grande maison. Alors comment est-il possible que je puisse m'en plaindre tout le temps? Je me sens donc coupable de le faire. Maintenant, probablement qu'une grande part de cette situation n'est pas dû tout due à John. Ce serait plutôt le résultat de l'influence de ma mère.

Joseph: Pourquoi aurais-tu à porter le poids de tout cet effort de vendre ta salade à John en plus des problèmes réels que vous avez à régler comme couple?

Nina: J'essaie vraiment de convaincre John que c'est agréable d'avoir deux enfants, ce qui est vrai de temps en temps, mais ce n'est pas toujours un pique-nique.

Joseph: Donc, si tu avais pu laisser tomber tout effort pour convaincre John que la situation est si agréable, tu aurais peut-être pu lui dire: "Ouais, tu sais que parfois cette famille est vraiment dégueulasse. Je suis d'accord avec toi."

Florence: Mais tu passes ton temps à te dire: "Nina, tu devrais te contenter de ce que tu as. Tu l'as voulu et maintenant que tu as ce que tu voulais, tu devrais te sentir bien tout le temps."

John: Ouais, parce que je ne t'entends pas chialer du tout.

Joseph: Aimerais-tu essayer de te pratiquer à chialer?

Nina: Je crois qu'à peu près tout... comme les maladies me bouleversent vraiment et je pense que je commence à avoir beaucoup de ressentiment pour la tension que j'ai.

Florence: Essaie de ne pas dire: "Je pense." Essaie de dire: "J'ai du ressentiment."

Nina: Ouais, j'ai du ressentiment parce que je ne dors pas

assez. Je n'aime pas me sentir forcée d'avoir l'air absolument splendide. Je n'aime pas m'inquiéter du fait que je pourrais manquer de lait maternel parce que j'essaie de suivre une diète. Je n'aime pas me sentir forcée d'avoir une vie sociale normale et de sortir de la maison quand je ne veux pas vraiment sortir ou bien ne pas pouvoir sortir de la maison quand je voudrais le faire. Il arrive très souvent que nous ayons fait des plans et que je sois fatiguée quand il est temps de sortir. J'en ai assez de ne pas pouvoir partager les joies que je ressens d'avoir des enfants quand j'ai vraiment du plaisir avec eux, soit parce que John est sorti, soit parce qu'il ne veut pas s'en occuper du tout. J'apprends beaucoup ce qui m'attend dans l'avenir puisqu'il ne participera pas aux activités des enfants et que je devrai tout faire toute seule.

Joseph: Ce que tu appréhendes, ce ne sont que des fantaisies que tu projettes dans le temps.

Nina: Ouais, je n'aime pas les avoir parce qu'alors je m'en sens coupable.

Florence: Tu en as toute une liste et tu te sens aussi en colère.

Nina: Je crois que j'ai blâmé John de certaines de ces situations, comme le fait de ne pas pouvoir dormir suffisamment.

Joseph: Aimerais-tu ça t'en donner à coeur joie de le blâmer? "Je te tiens responsable de ceci, de ceci et de cela."

(Nina est si fine. Elle garde tellement sa colère en elle. Je lui donne la permission d'exprimer ouvertement, librement et directement ses ressentiments et son blâme envers John. J'assure Nina qu'elle ne continuera pas à blâmer mais plutôt qu'elle se permettra d'être ouvertement négative avant de pouvoir montrer à John son amour et sa chaleur authentique.)

Nina: Je te blâme de me faire sentir laide et je te reproche de m'imposer l'impression que c'est mon devoir de passer tout le temps avec toi et ainsi de perdre du sommeil. Je te reproche aussi de me forcer à participer à tant d'activités. Je t'en veux parce que tu ne t'offres pas pour t'occuper des enfants, en prendre la responsabilité et t'en charger pendant un moment sans me chanter une poignée de bêtises parce que tu l'as fait. Je t'en veux parce que tu as été malade pendant les trois dernières semaines. Je t'en veux de me faire appréhender un avenir épouvantable avec les deux enfants. (À Florence et à Joseph.) Il me semble pas s'être écroulé encore, ce qui me fait me sentir bien.

Joseph: En as-tu encore à dire? S'il ne t'en vient pas à l'idée, inventes-en.

(Plus la polarité négative est extrême, plus Nina a de chances d'être positive dans l'avenir, plus elle a de chances de l'aimer.)

Nina: Je t'en veux parce que tu n'apprécies pas la gentillesse des enfants. Je pense que je t'en veux aussi lorsque tu ne me reconnais pas pour ce que je suis. Tu ne reconnais pas combien je suis belle et gentille.

Joseph: (À John.) Vois si tu ne pourrais pas répéter à Nina ce que tu viens d'entendre. Je veux m'assurer qu'elle a conscience que tu peux l'entendre.

John: Tu me blâmes d'avoir des exigences qui t'empêchent de dormir. Tu me blâmes de ne pas m'occuper des enfants. Tu me blâmes d'être à l'origine de tes fantaisies de l'avenir noir que tu entrevois avec les enfants. Tu me blâmes de ne pas reconnaître la finesse des enfants. Tu me blâmes de ne pas passer de temps avec eux et de ne pas reconnaître comment tu es gentille et belle.. (Sa liste est passablement complète.)

Joseph: C'est pas mal bon. Aimerais-tu reprendre chacun

des points, te pencher sur chacun d'eux et utiliser ces accusations comme tremplin pour résoudre le conflit? Ainsi, tu pourrais dire: "Tu me blâmes pour ceci et si je tiens compte de telles et telles expériences, je peux comprendre pourquoi tu peux te sentir ainsi." Imagine-toi les nombreuses choses que tu pourrais inventer pour supporter sa colère face à toi. C'est cet élément qui vous échappe lorsque vous argumentez, cet élément de l'apprentissage que vous pourriez faire en considérant l'expérience de l'autre.

John: Que signifie "se pencher sur chacun d'eux pour l'utiliser comme tremplin"?

Florence: Reconnaître.

John: Ma première réaction a été de dire, "Oui, mais..." ensuite j'ai pensé: "Qu'est-ce que je suis en train de faire?" Je lui ai donné l'occasion de dire ce qui la fatigue chez moi. J'ai beaucoup à apprendre de cette expérience. Je peux voir pourquoi tu es en colère à cause de ma maladie qui dure depuis deux mois, étant donné que c'est surtout à cause de ma stupidité que je me suis mis dans cette situation. Cette réminiscence est légitime. Je comprends pourquoi tu m'en veux de te faire sentir grosse et laide puisque je t'accable de remarques sans fondement. Je peux voir comment tu me blâmes de ne pas voir les finesses des enfants parce que c'est vrai que je ne les vois pas souvent et qu'à de nombreuses occasions, lorsqu'il m'arrive de les trouver fins, je ne le reconnais pas et ne te dis jamais comment j'apprécie ce qui est bon. Par exemple, lorsque Jenny me sourit et que Joanna et moi jouons ensemble, je ne t'en dis pas un mot. Je vois bien pourquoi tu me reproches de ne pas te faire sentir belle et gentille. Ensuite, plus tard, quand je finis par te dire quelque chose de gentil, tu ne t'entends probablement pas du tout à cause des remarques immuables que je t'ai faites. C'est vrai que j'exige beaucoup de ton temps et que je te pousse à faire des choses que tu ne veux pas faire.

Florence: (À John.) Comment te sens-tu lorsque tu reconnais les plaintes de Nina?

John: C'est étrange. Je n'ai pas versé dans mon habitude d'avoir des remords. (À Nina.) C'était comme si je pouvais voir ton point de vue sans me sentir comme si je m'excusais de ma façon d'être. J'accepte que c'est comme ça que j'étais.

Joseph: On peut donc dire que la situation n'a pas été tournée en une situation de gagnant-perdant ou de perdant-perdant. Chacun de vous deux avez le sentiment d'avoir vécu une expérience valable. Comment te sens-tu après avoir été entendu par John et avoir été supportée par lui dans certains de tes sentiments?

Nina: C'est vraiment différent et je me sens bien. Mais ça me rend aussi très impatiente de trouver une solution. Ça me rend très objective, comme si je me disais: "Bien, si tu sais ce qui se passe en moi, trouvons un moyen de le corriger."

John: C'est ici que je me sens minable. Précisément à ce point-ci.

Nina: Parce que je suis impatiente de le corriger?

John: Quand tu dis: "Si tu sais ce qui se passe en moi, trouvons un moyen de le corriger."

Florence: C'est comme s'il reconnaissait ce qu'il exige de toi mais que toi, à ton tour, tu ne reconnaissais pas que c'est difficile pour lui de faire quelque chose même s'il est au courant.

Joseph: Il faut être deux pour danser le tango. La correction de ce qui ne va pas exige un pas de plus et ça vous implique tous les deux.

(À Nina.) C'est comme si tu disais: "O.K. Maintenant que je t'ai entendu dire ce que je ressens, voyons si on peut prendre chacune de ces choses une par une et calculer un moyen de faire quelque chose pour remédier à ces situations." Et ensuite: "Comment pourrions-nous prévoir que tu aies à

prendre soin des enfants une fois par semaine sans en éprouver de ressentiment?"

Nina: Vous voyez, c'est ici que moi aussi je deviens effrayée parce que, même s'il m'a écoutée et qu'il comprend mes problèmes, j'ai peur de lui demander quelque chose de

Florence: Qu'est-ce qui t'arrête?

Joseph: Chaque fois que tu te retiens de lui demander quelque chose, tu rends la même démarche difficile pour John.

Florence: (À Nina.) Qu'est-ce qui t'arrête de faire ce pas? Qu'est-ce qui pourrait bien t'empêcher de dire: "O.K., je me sentirais beaucoup mieux si nous faisons l'amour le matin." Qu'est-ce qui t'empêche d'établir certaines façons spécifiques de vous informer l'un l'autre?

Nina: À ce moment-ci, étant donné l'information que nous avons, étant donné le fait qu'il comprend, il me semble que ce serait assez facile. Cependant, c'est encore difficile parce que je ne sais pas trop pourquoi, mais j'ai toujours ce modèle dans la tête qui veut que lorsqu'on connaît quelque chose, il s'ensuit nécessairement qu'on n'aurait pas besoin de le demander. S'il sait ce qui me rendrait bien, pourquoi ne le fait-il pas? Il n'aurait pas été nécessaire de le demander à mon père. Il aurait pris soin de moi; il aurait fait n'importe quoi pour que je me sente mieux.

Joseph: Voilà le vieil Oedipe de retour. Parce que personne ne l'aime comme son père l'aime. Personnellement

John: Je ne veux pas me mesurer à l'adoration et à la performance de ton père envers toi.

Florence: Je crois que ce qui est important maintenant, c'est de régler cette question: "Maintenant qu'il le sait, pourquoi n'agit-il pas?"

Nina: Ouais. Chaque fois qu'il y avait quelque chose qui semblait bon pour moi, cela m'était fourni sans avoir à demander: "Fais-le" ou "Je voudrais que tu le fasses." Il suffi-

rait que je puisse rendre mon besoin apparent. Dès que je savais qu'il était apparent pour l'autre personne, le tour était joué.

Joseph: Et, sans aucun doute, c'est très beau lorsque ça se passe comme ça. Je connais des couples qui ont un problème contraire. Tout doit être négocié, tout doit être discuté. Chaque chose devient un mini-contrat ou une transaction d'affaires.

Florence: Ouais. Veux-tu avoir des épinards pour dîner ou veux-tu du chou-fleur? On en vient à ce point lorsqu'on ne peut prendre une décision en dépit de l'énergie qui a été gaspillée.

Joseph: Probablement que vous prenez pour acquis sur ces points que l'autre reconnaît certaines petites choses qui vous donnent du plaisir et de la joie. Cependant, vous ne pouvez rendre explicites certaines choses si vous voulez obtenir ce que vous voulez. Il est impossible de vous mettre en contact directement avec vos idées réciproques.

Florence: On ne peut pas être totalement chaleureux ou totalement aimable. Ça ne correspond pas à la réalité. Mais je crois aussi que ça demande une habileté.

Nina: Je ne sais pas trop pourquoi, quand finalement j'exprime mes exigences, c'est comme si je le faisais et que lui les recevait et s'écroulait.

Joseph: Son écroulement est un réflexe conditionné. Il pourrait apprendre à ne pas s'écrouler. C'est la seule habileté de son répertoire qu'il peut utiliser pour s'éveiller et il apprendra d'autres genres d'habiletés. Une autre chose qu'il pourrait faire serait de répondre tout simplement et de s'éveiller par sa réaction. Tu penserais alors: "Hé, j'ai été entendu. Viens ici, je vais te donner une grosse caresse." Cette autre façon de s'éveiller est meilleure pour relever ton moi que le simple retrait. Ainsi, tu peux en obtenir davantage pour toi, John.

Nina: Je pense qu'à ce moment-ci j'aimerais entendre John. Je voudrais t'entendre dire que tu me supportes dans mon effort d'être honnête et explicite avec toi.

John: Qu'est-ce que tu veux dire par là?

Florence: Tu n'as pas pour lui donner un coup de massage sur la tête.

Joseph: Si au sujet de ton avance sexuelle elle te disait "Je ne voulais pas dire 4 h 30, je voulais dire 8 heures."

John: Ou même: "Pas tout de suite." Ou, je suis prêt à supporter ses efforts de clarté envers moi.

Nina: Tu ne me rendras pas misérable pour les prochaines vingt-quatre heures. Tu ne fonceras pas automatiquement sur moi. Je me sens terriblement peu supportée.

John: Je souffre un peu et je te supporte autant que je peux.

Joseph: J'ai deux devoirs à vous proposer pour apporter chez vous. John, j'aimerais que tu fasses avec Nina ce que Nina a fait avec toi à un moment ou l'autre de la semaine. Tu sais, lui raconter ta liste de ressentiments et vérifier si elle a pu t'entendre cette fois. Aussi, j'aimerais demander à Nina de tenter de faire siens tes sentiments et de les valider. L'autre petit travail est pour toi Nina. J'aimerais que tu te places dans la situation où tu aurais le contrôle sur les affaires sexuelles. J'aimerais voir Nina devenir l'agresseur et obtenir ce qu'elle veut vraiment au moment où elle le veut.

Je sens que plusieurs bonnes relations, mariages, amitiés, relations employeur-employé, sociétés d'affaires ou tout système à deux personnes peuvent être sauvés si on enseigne aux gens à "se faire du trouble" de façon créatrice. La plupart du temps, on tient tant à défendre son estime de soi et son besoin d'avoir raison qu'on sacrifie les relations importantes pour l'amour de l'orgueil.

Trop souvent, les couples qui vivent ensemble n'ont

jamais appris l'utilité des désaccords. Ils ont eu pour parents des gens qui les protégeaient contre les sentiments inacceptables en argumentant à voix basse derrière les portes de chambre fermées pendant que les enfants dormaient la nuit. (La chienne constitue l'un des principaux tabous de la classe moyenne.) Les enfants n'ont eu aucun modèle sur lequel se fier; même les mauvais modèles sont utiles parce qu'on peut pousser dessus, leur donner une nouvelle forme, les modifier.

La même incapacité existe sur une plus grande échelle. De la même manière que les couples jouent "à la madame" et que l'un et l'autre se comporte poliment envers son conjoint, les avocats des compagnies jouent la comédie avec les représentants du syndical, les salles du Congrès sont remplies de rhétorique formelle tandis que les conflits des gens de la rue restent sans solution. À l'échelle la plus large, les nations entreprennent des négociations polies tout en planifiant leur annihilation réciproque. Les exemples qui nous viennent de l'histoire universelle sont trop nombreux et évidents pour les mentionner.

S'il est possible d'ébaucher un modèle créateur de résolution de conflits qui soit complet tout en restant simple, nous pourrions enseigner aux enfants comment se chicaner en classe. Nous pourrions enseigner aux enfants des écoles secondaires comment avoir des désaccords constructifs avec leurs professeurs, leurs parents et leurs amis. Je peux me représenter chaque membre du Congrès, chaque sénateur, chaque président et chaque diplomate nouvellement élu en train de suivre un atelier sur les conflits créateurs avant d'assumer son poste et de remplir son horaire de travail quotidien avec des occupations inutiles, formalistes et en conformité avec les règlements. Qui sait? Après tout, nous pourrions avoir un monde meilleur.