



Relations sociales

... s'il y a de

Entretien avec
le Dr Gérard
Apfeldorfer*,
auteur de l'ouvrage
"Les relations
durables, amoureuses,
amicales et
professionnelles".
Un livre optimiste à lire
et faire circuler autour
de vous... pour
apprendre (ou ré-
apprendre)
à vivre ensemble.

Corinne Lebon
(Psychologue, Paris)

*Le Dr G. Apfeldorfer est médecin psychiatre, psychothérapeute et membre de l'Association française de thérapie comportementale et cognitive.

Corinne Lebon : Pourquoi relever toutes les fausses croyances sur les relations humaines ?

Dr Gérard Apfeldorfer : J'écris des livres quand je suis en colère. Certaines idées reçues sur les relations sociales me paraissent fondamentalement fausses et malsaines sur le plan des relations sociales. Elles sont du genre « il n'y a aucun problème insoluble dès lors qu'on parle ensemble », « dès lors qu'on se dit tout et qu'on ouvre son cœur à tout vent, les problèmes se résolvent d'eux-mêmes ». En fait, je traite de deux grandes sortes d'idées reçues dans mon livre : celles sur les notions de "donner et recevoir" - c'est la première partie du livre -, et puis les idées reçues sur l'amour, l'institution, le couple... qui sont plus individuelles ou familiales.

Sur le couple, les idées ont beaucoup évolué. Il existe une sorte de "marchandisation" des relations de couple, qui aboutit au fait que celui-ci est une relation de prestation de service. Il lui faut un bon rapport qualité-prix. Le résultat, c'est qu'on élimine à peu près tout le monde, parce qu'il y a toujours quelque chose qui ne va pas chez l'autre. Cela me frappe beaucoup, cette façon d'engendrer du malheur. Il y a aussi cette idée du couple parfait, où tout doit bien se passer sans friction, où il n'y a vraiment ni à discuter d'un côté pour s'expliquer, ni à donner généreusement à l'autre.

Il existe une grosse différence entre donner généreusement - ce qui oblige l'autre à rendre parce qu'il y est tenu pour ne pas perdre la face -, et puis être dans un système de troc, ou d'échange "mar-

chandisé", où l'on ne donne pas, et où l'on rentre dans des discussions de chiffonniers pour savoir qui fait quoi : « J'ai fait la vaisselle hier, j'ai donné le biberon. Si moi je fais ça, qu'est-ce que tu fais, toi ? ». Ce troc infini, cet échange de services un contre un, finit par envahir la vie et casse toute possibilité de tendresse, de gentillesse et de générosité.

Ce qui marche dans un couple, c'est une situation où l'on donne généreusement à son partenaire, qui normalement vous le rend bien. Dans la mesure où il vous le rend, l'échange est tout à fait satisfaisant pour tout le monde.

CL : Les femmes auraient-elles confondu égalité et équité ?

GA : Oui, tout à fait. Les femmes ont voulu l'égalité, alors qu'elles avaient besoin d'équité...

CL : Était-ce "entendable" ?

GA : Oui, je pense. L'égalité n'a aucun sens. Évidemment, nous sommes parasités par elle depuis 1789. Mais on parlait alors d'égalité en droit. Et puis l'on a dérivé vers une égalité tout court, ce qui est parfaitement idiot ; ainsi, les femmes sont capables d'avoir des enfants et pas les hommes, il y a donc inégalité.

Cette inégalité a fini par devenir une revendication d'un effacement des différences. On ne peut effacer ces différences et, lorsque l'on essaie, cela pose problème, on le voit à notre époque. Dans l'équité, chacun est généreux

relations durables la générosité et de l'équité

envers l'autre et ces deux générosités aboutissent à une situation où chacun a l'impression de recevoir au moins autant qu'il donne. Dans l'équité, il y a une idée de justice. L'autre peut alors être reconnu en tant que personne.

Je crois que c'est vraiment ce qu'il faut rechercher dans un couple : que chacun fasse sa part, que celle-ci soit différente de celle de l'autre.

CL : Dans notre société, y aurait-il aussi une confusion entre liberté et indépendance ?

GA : L'indépendance est effectivement un maître mot de notre époque. La dépendance aujourd'hui est vécue comme une maladie qu'il faut soigner. On a confondu indépendance et autonomie.

Dans notre société, l'autonomie n'a plus beaucoup de sens. C'est un concept développé dans les sociétés patriarcales : l'homme, là, a le devoir de faire prospérer le patrimoine, soit les valeurs matérielles mais aussi spirituelles, culturelles. Il doit les transmettre, les léguer à ses enfants. Dans cette optique, il est autonome pour mener à bien cette tâche.

Notre société n'est plus patriarcale, elle tend à devenir matriarcale. Dans les sociétés matriarcales traditionnelles, le groupe des mères avait le pouvoir. L'important était de reproduire cette société à l'identique. Les individus n'étaient donc pas autonomes. Ils devaient obéir à des règles sociales, intangibles. S'ils ne les respectaient pas, ils étaient punis. La société, de son côté, devait pro-

tection à ses membres, qui pouvaient se plaindre s'ils s'estimaient lésés.

Nous sommes en train d'entrer dans cette société, mais le groupe des mères, c'est l'Etat ou le corps social dans son ensemble.

CL : Dans le même temps, on sollicite très tôt l'indépendance de l'enfant, dans l'espoir qu'il soit libre de ses choix. Aurions-nous du mal à entendre qu'un enfant autonome est un enfant en lien ?

GA : Tout à fait. A notre époque, l'éducation pose différents problèmes... Les parents sont perdus : ils demandent à leurs enfants de les définir en tant que parents, ce qui renverse les rôles. Ils parlent de l'idée que l'enfant est naturellement bon, que sa parole est d'or, qu'il sait parfaitement ce qu'il dit et où il va et donc qu'il faut lui laisser toute sa liberté pour qu'il puisse exprimer ses potentialités.

D'un point de vue philosophique, nous sommes dans une lignée de société matriarcale, avec une différence cependant : nous avons abandonné le système patriarcal où l'on transmet un sens et un devoir, et nous ne sommes pas entrés vraiment dans le système matriarcal puisque nous n'avons pas instauré de règles suffisamment solides. Il n'y a donc ni sens, ni devoir, ni règles auxquelles il faudrait obéir. Ce système fait peser une responsabilité énorme sur les enfants, qui se sentent, dès le plus jeune âge, abandonnés. Du coup, on voit précocement chez eux des angoisses qu'on ne voyait pas auparavant...

CL : Est-ce cette responsabilisation très précoce qui fait perdre à l'enfant le système de don et de dette, qu'il instaure pourtant dès sa naissance en cherchant le regard de l'adulte et en y répondant ?

GA : Oui, j'ai commencé par ça, dans mon livre, pour reprendre les choses à la base. Nous avons perdu la base des relations humaines...

La transmission ne peut pourtant se faire qu'avec des liens forts, avec les éducateurs, les parents... C'est par des liens forts que l'on peut accéder à une autonomie.

Il y a un peu de cette contradiction dans la "tête" des gens : si je suis lié, je ne suis plus indépendant, et donc prisonnier de mes liens, donc dépendant ! L'objectif est donc de me suffire à moi-même, sans lien...

CL : L'anxiété, ou l'angoisse que cette solitude génère, force à vouloir maîtriser les relations. Vous expliquez dans votre livre que ce besoin de maîtrise rend hermétique à la séduction, à la violence inhérente à la séduction...

GA : Oui ! la séduction, c'est subtil. Séduire, c'est créer des émotions, des sentiments, des idées chez quelqu'un d'autre. C'est l'influencer, pour l'obliger à tenir compte de nous... Donc le fasciner, le captiver, le capturer. C'est en ça que c'est une violence, parce qu'on le contraint à s'intéresser à nous...

Mais une séduction bien comprise nécessite aussi de l'empathie, c'est-à-

■ ■ ■



« Quand on est indépendant, on n'a plus de liens, et quand on n'a plus de liens, on est solitaire, on n'existe plus. »

■ ■ ■ dire la capacité de voir comment l'autre pense, quelle est la meilleure façon de l'influencer, de comprendre quels sont ses désirs et en tenir compte dans les stratégies de séduction. Pour exercer cette séduction, il faut savoir reconnaître l'autre comme une personne, digne d'intérêt, de respect. Il faut être dans le lien...

En revanche, lorsqu'on se situe dans le viol, on est dans une position perverse où on utilise l'autre en tant qu'objet. Là, on se fiche de savoir comment il pense, comment il ressent les choses, quel est son point de vue, s'il est captivé par nous, si on l'intéresse ou non. On est dans la possession de l'autre. La logique du pervers se prête bien à la société marchande. L'idée que les choses, de préférence, se prennent, mais à la rigueur peuvent s'acheter, est une idée qui leur convient parfaitement.

Notre société produit aussi plus de pathologies narcissiques (dépressions, toxicomanies, troubles du comportement alimentaire...), qui sont liées à l'absence de liens.

CL : Sommes-nous dans une société très infantile ?

GA : Oui. Entre deux sociétés traditionnelles, puisque les personnes n'acceptent pas vraiment les règles qui les régissent, quoique l'Etat essaie d'en établir.

Mais ces règles sont essentiellement sociales et non relationnelles. De ce point de vue, nous sommes dans l'idée que chacun doit s'exprimer, dire ce qu'il pense, faire à son idée. Nous sommes dans la barbarie d'exprimer nos désirs profonds, sans considération de l'autre, sans culpabilité. Qu'on ne se culpabilise pas sur ses fantasmes, c'est très bien. Mais confondre ses fantasmes et la réalité pose un léger problème !

CL : Serait-ce une société sans temporalité ? Une société du présent, en permanence ?

GA : Oui. Certains le disent et l'écrivent. On a la tentation de dire que les choses sont comme cela, qu'il n'y a pas de possibilités qu'elles soient autrement, qu'on est arrivé à l'endroit où l'on devait arriver.

CL : Quelle ouverture possible, pour vous qui êtes du côté de la vie, du lien ?

GA : Dans ce livre, j'ai tenté de faire le tour des idées fausses, qui font partie des schémas cognitifs que l'on recherche en thérapie cognitive. Ces schémas sont des cognitions inconscientes qui structurent nos pensées conscientes. Dès qu'on les repère, on peut les critiquer, les remettre

en question, les changer sous l'éclairage des règles de base des échanges sociaux. Celles qui, il n'y a pas si longtemps, faisaient partie de l'éducation de tout enfant : les dons sont faits pour être rendus, les échanges doivent être équitables, la politesse, les cadeaux, les services créent des obligations.

Sur le plan des relations de couple, c'est un peu pareil : dès lors qu'on remet en question cette idée du couple parfait, régi par un amour mythique, on se dit qu'après tout, on peut construire des choses avec les gens qui sont là, les gens vivants, présents, demandeurs d'une relation. A ce moment-là, on peut construire un couple qui tient la route. Je ne suis donc pas du tout désespéré.

CL : Finalement, vous aidez les gens à mieux supporter la réalité, c'est-à-dire à vivre avec, plutôt que de se plonger dans leurs rêves ?

GA : C'est ça, il s'agit de combattre des attentes irréalistes, pour revenir à des choses plus basiques, plus réalistes, qui tiennent compte des grandes règles qui fondent les échanges sociaux humains, et qui ont été un peu perdues de nos jours. Quand on est indépendant, on n'a plus de liens, et quand on n'a plus de liens, on est solitaire, on n'existe plus, alors qu'on se définit par les liens que l'on forge par ses appartenances. Donc, dès qu'on veut être totalement indépendant, on n'est plus personne. ■



A lire absolument...

Gérard Apfeldorfer
Les relations durables,
amoureuses, amicales
et professionnelles.
Editions Odile Jacob, 2004.