

*Quand la vie impitoyable
Vous tombe dessus
On n'est plus qu'un pauvre diable
Broyé et déçu
Alors sans la tendresse
D'un cœur qui nous soutenait
Non, non, non, non
On n'irait pas plus loin*

Bourvil (Auteur Noël Roux)

TENDRESSES

Pendant de nombreuses années, j'ai souvent hésité entre deux attitudes devant la douleur physique ou morale, la mienne ou celle d'autrui.

La première de ces attitudes consistait à faire comme l'on m'y avait encouragé pendant mon enfance : serrer les dents, les fesses, " être courageux ", dire : " Mais non, ça ne fait pas mal " en bloquant la respiration pour ne pas crier, en bref m'endurcir. En face de la souffrance des autres, il s'agissait de faire l'indifférent, voire le moqueur ou le cynique. Là encore, c'est la dureté qui était valorisée. A travers ce durcissement du corps et du 'cœur' c'est à mon futur rôle 'd'homme' que l'on entendait me conditionner.

J'allais dire : " que l'on entendait m'éduquer ", mais à cette époque, dans mon milieu on ne prétendait pas 'éduquer' les enfants, on se contentait de dire qu'on les 'élevait'. Aujourd'hui, j'estime que les méthodes appliquées relevaient plutôt du conditionnement ou de l'endoctrinement. J'ai parfois été étonné, lorsque j'ai eu l'occasion de raconter cela ailleurs qu'en entretien, de la réaction de mes interlocuteurs. Bien souvent, on m'a simplement renvoyé une condamnation morale de 'ces mauvais adultes qui étaient trop durs ou mêmes brutaux avec ces pauvres enfants sans défense'. Voilà qui est vite pensé, vite dit, mais qui ne sert pas à grand chose. J'espère au cours de mes propos, dépasser rapidement ce genre de jugement moralisant inefficace ou même nuisible.

Mais quelle est la deuxième attitude que j'avais intériorisée, à adopter face à la souffrance ? En fait, un concours de circonstances familiales m'a assigné le devoir d'intégrer également, plus ou moins consciemment l'autre rôle, le rôle que l'on disait 'féminin'. Celui-ci consistait principalement à s'apitoyer sur les souffrances d'autrui, en prétendant ainsi contribuer à les soulager. Il s'agissait aussi de s'apitoyer sur les siennes, ce qui permettait de se faire plaindre par les autres, notamment par sa maman. Pas de dureté ici, mais à l'inverse une espèce de mollesse dolente. Le vocabulaire utilisé là est plus celui de la liquéfaction : on se répand en cris, en plainte, en pleurs ; on fond en larmes ; si l'on est tombé, on est trop mou pour se relever.

Rien qu'en entendant les termes que j'utilise pour résumer brièvement et un peu caricaturalement ici de très nombreuses expériences vécues, vous pouvez vous douter que je ne vais défendre ni la première, ni la seconde de ces attitudes. Comme nous le disons souvent : de deux choses, choisissez la troisième. Je pourrais sûrement me contenter de jeter le discrédit sur ces manières de répondre à la souffrance et en valoriser une autre. Avec un peu de rhétorique, d'art de persuader, et quelques arguments de bon sens, je vous aurai vite 'vendu' une alternative attrayante. Voilà qui serait facile à faire pour moi, facile à recevoir pour vous, et sûrement agréable.

Mais l'éthique d'une « co-libérance » entraîne d'autres exigences. Il nous faudra faire quelques efforts supplémentaires, si nous ne voulons pas l'abandonner en chemin. Je tenterai donc plutôt de montrer en quoi et comment la critique de ces attitudes, que j'ai décrites comme relevant de mon expérience, peut avoir une portée plus générale, comment cette critique permet de dépasser le simple témoignage de mon vécu pour s'adresser à vous, chercher à ce qu'elle puisse avoir pour vous une utilité dans votre création

d'un agir plus libre. Je chercherai à montrer comment ces attitudes, qui ne vous sont probablement pas si étrangères que ça, tendent à réduire la liberté. Je tenterai ensuite, a contrario, de proposer un nouveau regard sur d'autres attitudes, face à nos souffrances et face à celles des autres, qui seraient, elles, plus propices à l'émergence d'un agir plus libre.

Je vous disais donc que j'ai été étonné, parfois, de remarquer les réactions de jugement moral condamnant les mauvais adultes qui m'avaient accompagné dans mon enfance. Lorsque j'ai commencé à raconter ces histoires, à la fin des années soixante-dix tout le monde bien sûr, condamnait avec horreur les parents qui avaient osé tancer un peu durement un enfant. La morale 'baba cool' en vigueur laissa bientôt place à celle du 'politiquement correct', aucune des deux ne permettant que s'exprime simplement mon vécu. Celui-ci n'a pu se dire qu'au bout de nombreux entretiens où ni mon conseiller ni moi ne perdions notre temps à juger en bien ou en mal l'un ou l'autre des acteurs de mes récits.

Pour autant que je me souvienne, lorsque j'étais gosse, la dureté avec laquelle on me conditionnait à la dureté ne m'apparaissait pas du tout condamnable. Je l'ai vécu comme dur, pénible, mais pas du tout scandaleux ni anormal, ni immoral. Mes parents ne se comportaient pas plus mal que ceux des autres mêmes de ma famille ou de mon quartier. Je vois là un indice de la rapidité de l'évolution des mœurs.

J'ai grandi dans un quartier populaire de Paris au début des années soixante. Comment vous dire cela aujourd'hui sans être ému... J'ai encore dans l'oreille le chant des scies à ruban, l'odeur de la sciure et des vernis, la vue des mains déformées de mon oncle, menuisier... C'était le XI^e, le quartier où se fabriquaient les meubles magnifiques du faubourg Saint Antoine. Paris, comme le reste de l'Europe, se relevait tout juste du grand cataclysme de la Guerre et de l'Occupation. De Gaulle, le libérateur, était devenu Président. Si la guerre était finie ici, elle grondait encore en Algérie d'où l'un de mes jeunes oncles nous a rapporté des souvenirs. Toute la société civile était imprégnée 'd'esprit militaire'. Le fait d'être gouverné par un général était une fierté et il était bien entendu qu'un homme ne devenait vraiment adulte qu'au service militaire. On n'imaginait même pas qu'un groupe, quel qu'il soit, même une bande de 'blousons noirs' ou une bande d'écoliers, puisse fonctionner sans un chef qui donne des ordres comme un général. A la fin des récréations, tous les élèves de l'école se rangeaient évidemment par classe, en rang par deux dans la cour, comme à l'armée, à la distance réglementaire du bras tendu...

On a du mal à s'imaginer aujourd'hui, ou même à se rappeler pour ceux qui ont vécu cette époque, combien le modèle 'culturel' de l'armée imprégnait toute l'organisation sociale, toutes les relations, combien il 'formatait' la vie des institutions, des groupes et des individus. Donc, rien n'était plus normal que de m'endurcir, pour me préparer à ma vie d'homme, c'est à dire en premier lieu à celle de soldat ! C'était même un devoir pour des parents qui aimaient leurs enfants de leur donner ces 'bonnes habitudes' le plus tôt possible pour ne pas que les enfants 'tournent mal'.

J'ai vécu ces expériences personnellement, avec ma manière de me les dire, avec mes parents, mes proches, ma famille dans mon quartier, à mon époque, dans mon milieu social, et tous ces éléments diffèrent des vôtres. En quoi peuvent-elles donc vous intéresser ? En fait, étant de la même espèce animale, nous avons un corps semblable, doté d'une sensibilité très proche. Nous avons donc les mêmes façons de souffrir que celles d'un Boschiman ou d'une nomade peuhle, les mêmes aussi que celles de l'un de nos ancêtres du Moyen-âge. Eux aussi se sont coupés, sont tombés, ont eu peur que maman ne revienne pas. Mais nous partageons ici entre nous beaucoup plus qu'avec eux. Nous avons des manières assez semblables de nous vêtir, de nous nourrir, de nous parler, de nous toucher, etc. Nous avons des visions du monde légèrement différentes, mais assez proches tout de même pour que nos malentendus puissent se réduire, se résorber assez aisément par la parole.

Donc, même si vous n'avez pas les mêmes histoires que moi, vous avez vécu vous aussi dans un monde encore marqué par les guerres, un monde où la figure du soldat avait une grande importance, et où cette importance a décliné plus rapidement en quelques années que pendant les siècles précédents. Sur le thème que j'aborde ici : 'Que faire face à la douleur ou à la souffrance ?', vous n'avez pas exactement la même histoire que moi, mais mes histoires ne vous sont pas totalement étrangères. Vous pouvez les comprendre assez facilement, surtout si nous partageons la même langue maternelle. De même pour moi, depuis que je m'intéresse à ces questions, j'ai entendu d'autres témoignages, souvent de personnes dont les expériences étaient très semblables aux miennes, mêmes si les circonstances différaient. Si je

résume brutalement en une injonction les messages que ces personnes et moi avons reçus concernant la souffrance, la première serait : “ Souffre, et je serai fier de toi si tu te durcis et si tu ne te plains pas ”, et la seconde plutôt : “ Souffre et gémis, et je serai fière de mon rôle de consolatrice ”. J’ai entendu aussi des témoignages différents, souvent venant de personnes un peu plus jeunes, du genre : “ Ne souffre pas ou souffre en silence ! Je ne veux pas le savoir ! Débrouille-toi ! ” Il n’est pas certain que ce genre de déni soit moins catastrophique que les autres attitudes que j’avais déjà mentionnées.

Mais pourquoi s’intéresser à ces expériences ? J’imagine que vous vous en doutez déjà. Dans nos formations, nous proposons des entretiens dans lesquels nous sommes conviés à reprendre le récit de nos expériences vécues et au cours desquels nous devons aussi écouter les récits de notre partenaire. Bon nombre de ces expériences vécues ont été assez douloureuses, on y a souffert. Si nous n’avons pas reconsidéré nos conditionnements dans ce domaine, notre attitude envers nous-mêmes ou envers l’autre risque fort de dériver vers la répétition des habitudes acquises. Les injonctions nouvelles du formateur (“ Exercez une écoute active et bienveillante ”) risquent de ne pas faire le poids bien longtemps. Voilà ma raison de prendre un peu de temps pour examiner de plus près ces habitudes acquises.

Dans les deux ou trois cas mentionnés, je vois aujourd’hui plusieurs caractéristiques communes, alors qu’il m’a longtemps semblé y avoir opposition. En effet, à chaque fois, les réponses des adultes ont plutôt gêné, voire tout à fait empêché, l’expression ou la communication des sensations douloureuses, ainsi que des affects et des idées associés. La situation était *autoritaire*, au sens précis où elle était centrée sur les directives données par l’adulte à l’enfant. De ce fait, cela perturbe l’évolution éducative de l’enfant vers l’*autorisation*, car il connaît à ce moment un obstacle dans son cheminement vers un devenir auteur de lui-même. C’est le sens de cette expérience de la souffrance qui est imposé par l’adulte, et non ‘auto-socio-construit’ par l’enfant accompagné. Ou plutôt, il est bien auto-socio-construit par l’enfant en relation avec l’adulte, mais cette relation étant caractérisée par la domination de l’adulte, cette construction sera celle d’une intériorisation de la soumission chez l’enfant.

Comme vous le voyez, on n’en meurt pas. Mais le résultat est tout de même que l’enfant, déjà vulnérable du fait de sa blessure (physique ou morale), apprend que le sens de ses expériences difficiles lui échappe, et qu’il doit s’en remettre à l’autre pour qu’un sens soit donné à son vécu. C’est sa dépendance à l’adulte qui en sort renforcée. L’agir libre s’éloigne d’autant. Si ces modes de relation sont répétés fréquemment, ou même systématiquement à chaque souffrance, l’enfant fera de moins en moins de place à la verbalisation de ses sensations, affects et idées pour les remplacer par celles qui lui sont imposées. La conscience de la souffrance ou de la douleur va s’estomper, déniée, ou remplacée par la conscience du durcissement ou de l’affaissement mou qui est valorisée. Les mots, le sens donnés par l’autre remplacent les miens qui n’ont pu être dits et s’estompent. Ce que je vis m’est de plus en plus étranger. C’est pour finir mon vécu global, y compris dans sa dimension corporelle, qui m’échappe, je (celui qui parle) deviens comme l’autre me veut, étranger à moi-même.

Mon corps, donc, loin de devenir mien, s’est aliéné. Par moment, surtout quand je souffre, il est peu à peu devenu cet objet mou attendu par sa maman, ou l’objet durci manipulable parmi d’autres, répondant instantanément aux ordres du chef, ou encore un objet insensible qui ne dérange plus personne et auquel personne n’attache d’importance... Dans ces expériences, j’ai donc été conditionné à mettre une distance entre mon corps douloureux et moi (celui qui parle). Cette distance, c’est celle de l’obstacle que représente l’obligation plus ou moins forte de me taire, ou de dire ce qu’ils veulent entendre, plutôt que de dire tout haut ce que je vis, ou ce dont j’ai conscience.

C’est dans la mesure où j’ai fait ce qu’ils voulaient que je fasse, c’est à dire faire miens leurs mots, intérioriser leur sens, ou, comme ils disaient, devenir celui qu’ils voulaient que je sois (on passe au verbe être !), c’est dans cette mesure-là que mon corps n’est pas mien, que je suis aliéné.

J’avais très envie, à ce stade, de dénoncer avec révolte tous les marchands dont les affaires prospèrent car ils manipulent dans leurs publicités cette aliénation et cette soumission pour nous faire acheter de l’espoir de bonheur. Mais ce paragraphe suffira, vous connaissez bien cela et nous avons mieux à faire.

Mais justement, que faire ? Ne sommes-nous pas dans une situation totalement désespérée ? Je (encore celui qui parle) ne vis rien sans la médiation du corps, nous l’avons déjà dit. Sans le corps, pas de

perceptions, pas de mouvements, pas de paroles, pas de pensées. Or, entre mon corps et moi, il y a à présent tout un embrouillamini de mots d'autrui, de soumissions, d'envies de satisfaire l'autre, des complications morales, des interdits, des non-dits, des mal-dits, peut-être même des maudits.

Mais je ne vais pas ici vous refaire tout le chemin maintes fois parcouru. Nous le savons bien à présent, lorsque l'on s'occupe de question concernant des organismes vivants, les raisonnements basés sur la logique formelle aristotélicienne mènent à des impasses, il faut penser dans le temps, avec le temps, penser chrono-logique.

Chacun d'entre nous peut raconter ses histoires de soumission à l'autorité, les anciennes comme celles d'hier ou d'aujourd'hui. Mais nous pouvons raconter aussi d'autres histoires aussi, qui nous ont fait aussi et qui nous ont ouvert d'autres voies. Dans ma vie, j'ai eu des moments très forts liés à mes lectures, à mes apprentissages, des moments de fraternité aussi, et de complicité.

Et puis, même en restant sur notre sujet, deux modèles (un durcissant et un ramollissant) ça permet de remettre en cause l'absolutisme de l'un en partant de l'autre. Par ailleurs, la bonne volonté, les bonnes intentions parentales étaient indéniables, je l'ai déjà dit : j'ai été aimé sincèrement, choyé autant que possible par des parents qui ont toujours fait ce qu'il savaient faire de mieux pour leurs enfants. Il y a eu ainsi des moments de communion familiale intense, ou la tendresse s'échangeait de main en main autour de la table, bien avant mes sept ans et les complications des cérémonials religieux. Et puis un coucher de soleil sur la plage que je regarde avec Papa, ma tête penchée sur sa taille, mon bras autour de sa cuisse musclée et dure, et sa main lourde et légère sur mon épaule, sa main si forte et si douce, sa main qui me transmet silencieusement son désir de mer et de vent, cette main qui se fait, à ce moment, celle du marin qu'il aurait pu devenir s'il n'avait choisi de consacrer sa vie à sa famille.

Voilà. Que dire d'autre ? Pour moi, tout y est, mais encore faut-il que je l'explicite. La tendresse reçue, même rare, je l'ai, elle aussi, faite mienne. Elle a été la chaleur qui m'a soutenu dans mon cheminement vers la désaliénation, vers la fin de la méconnaissance entre ma chair et mon verbe ; elle a été mon dernier rempart pour me maintenir lorsqu'il m'a fallu choisir entre quitter tout le monde de mon enfance ou me soumettre à jamais à son ordre obsolète ; elle a été la tiédeur caressante, calmante et apaisante après des isolements glacials et des amours brûlantes ; elle prend la voix d'un enfant chantant le requiem de Fauré pour m'aider à faire face à la mort de ceux que j'aime ; je la sens dans l'odeur de l'ajonc en fleur, ou du cyprès mouillé ; je l'entends dans la voix et les mots de quelques chanteurs de second rang, et je n'ai finalement rien d'autre dans mon chapeau pour vous aider à cicatriser vos blessures ou les miennes, rien d'autre pour accueillir toute la folie du monde qui s'invite chez moi à chaque journal.

* * *

Nous avons pris l'habitude de parler de bienveillance pour autrui, pour nommer l'attitude de l'écouter en entretien. Ricœur, lui, utilise le terme de sollicitude pour caractériser l'éthique de la personne vers l'autre. Si je préfère aujourd'hui la tendresse, c'est seulement pour rappeler que la bienveillance et la sollicitude ne peuvent se communiquer que par la médiation des corps, et donc d'un corps à l'autre. Au cours de l'entretien, la tendresse de la voix et du geste de l'écouter aideront autant que la justesse des mots. Ainsi fait, le rappel de la présence corporelle aidera à ce que les changements effectués soient aussi désaliénants (ou 'miennifiants', si vous supportez ce néologisme).

J'ai amené la tendresse ici avec des analogies, des évocations, du poétique. La tendresse n'est pas un concept scientifique, ce terme n'est que très peu utilisé en psychologie ou en philosophie. On le trouve plus fréquemment en poésie, ou dans la littérature pour enfant. C'est cela : on le trouve dans des histoires qui nous aident à vivre, des histoires qui nous ont aidés à grandir. La tendresse me plaît aussi d'un point de vue intellectuel et d'un point de vue pratique. Intellectuellement, elle représente aujourd'hui pour moi un défi : elle résiste à être transformée en un objet de la raison. Elle n'est pas un concept, nous venons de le voir. On ne sait pas comment la définir sans la mutiler, sans la perdre. Pourtant, elle ne nous plonge pas dans la confusion, et au contraire nous aide parfois à en sortir.

Elle n'appartient pas à un champ du savoir, et elle n'est ni vice ni vertu. Elle ne nous rapproche pas du ciel, contrairement à l'amour, même pas du septième, elle est bien terrestre, elle nous aide à être au

monde, notre monde actuel, celui que mon petit corps accueille à chaque seconde de toute ma peau, celui avec lequel je dialogue constamment, à chaque respiration, à chaque mouvement. Elle n'est pas un Savoir avec un grand S, un objet d'étude, et pourtant tout le monde ici peut en dire quelque chose. Elle fait plutôt partie de ces savoirs mineurs, ces savoirs de second rang que les savants oublient, ou qu'ils n'arrivent pas à attraper dans leurs systèmes conceptuels ou leurs dispositifs expérimentaux. Elle ne fait pas partie de ces grandes Lumières de la Raison, mais permet pourtant bien souvent de sortir de l'obscurité.

Pratiquement, la tendresse ne se laisse enfermer dans aucune technique, elle n'est pas une pratique quantifiable ou mécanisable ; on ne peut pas non plus faire une économie de la tendresse, sinon pour remarquer que, à l'opposé de toute marchandise, et comme le savoir ou la vie, quand on la donne on n'en a pas moins, au contraire. Elle est une pratique directe, comme nous le disions, de corps à corps, et elle supporte mal les intermédiaires. Pas mécanisable, pas technique, pas reproductible ni duplicable, elle n'en est pas moins une pratique de chacune et chacun, un savoir-faire lui aussi de second rang, un de ces 'faire' que l'on oublie aussitôt qu'ils sont faits.

La tendresse est bien souvent restée dans l'ombre, et pourtant elle n'est pas un objet effrayant. La réaction de rejet que l'on subit lorsqu'on en parle est plutôt de l'ordre du mépris, comme si l'on manquait de hauteur ou de noblesse. Les reproches étaient pourtant prévisibles dès le début de mon exposé : les 'durs' diront que la tendresse est mollesse et faiblesse, qu'elle infantilise ; les 'mous' voient avec méfiance qu'elle échappe à l'emprise maternelle. Elle a souvent été condamnée comme un chemin vers la régression infantile ou une porte ouverte sur le désir et la sexualité. Mais ne vaut-il pas mieux s'en approcher prudemment que de s'en priver ?

Grâce à nos expériences vécues sur le ressenti corporel, nous avons appris pratiquement que, si l'on ne sait pas nommer aisément un affect, on peut néanmoins revenir au petit mouvement corporel intérieur qui l'accompagne. Ne plus chercher, avec un effort de la volonté souvent vain, à nommer un 'état d'âme', mais à réactiver et désactiver tendrement un mouvement de mon organisme, et à l'humaniser par mes mots, et peu à peu le faire mien. D'un " je sens " signifiant qu'une chose, vécue comme étrangère, agréable ou désagréable, s'impose à moi, je passe à un " je ressens, ou encore je sens ", dont le sens est plutôt: " voici ce que je suis en train de faire, ou de me faire ". Depuis le surgissement dans mon organisme de quelque chose d'étranger jusqu'à le faire mien et me l'ascrire, c'est ce travail qui, pour moi, ne peut être effectué sans tendresse. Cela a été pour moi, surtout au début, accompagné de tels débordements émotionnels que je ne peux que comprendre ceux qui l'évitent.

Finalement, s'il n'y a rien de plus pratique qu'une bonne théorie, j'espère que celle-ci vous paraîtra assez utile. Par exemple, j'espère qu'elle vous servira en Entretien à mieux prendre en compte la réalité matérielle et charnelle de votre écoute et de vos interventions dans un sens, ainsi que les dimensions corporelles de ce que vous racontez et de comment vous le racontez, dans l'autre sens. Dans les groupes de communication, il n'y a pas de communication désincarnée, et se le rappeler, s'exercer à le vivre le plus tendrement possible, cela éradique, je crois, d'énormes sources de malentendus, de quiproquos, et de complications. C'est aussi vrai, et combien, dans les temps consacrés à penser ensemble.

Quant aux Aides aux changements institutionnels... Dans l'Histoire, n'a-t-on pas essayé maintes fois le déni, l'inaction molle ou l'activisme dur ? Ou cela nous a-t-il menés ? N'est-il pas temps d'essayer de faire évoluer les institutions tendrement, sans faiblesse ni violence... ?

Jean-Marc FERT, octobre 2013.