

Changer, ou ... CHANGER, ou ~~CHANGER!~~

Afin de formaliser un peu les évolutions de mes conceptions, j'ai souhaité faire un rapide point sur mes théories actuelles du 'changement'. Je les propose à celles et ceux que les formations de Co-Libri intéressent. A ceux qui souhaitent 'changer', quels genres de changement proposons-nous, et quels moyens mettons-nous en œuvre pour que chacun puisse enfin les produire en lui-même ?

Première approche

Si l'on a que peu de contact avec sa vie intérieure, ses sensations, son affectivité, si l'on ne se sent guère, on reporte alors le plus souvent sur l'autre les obstacles que l'on rencontre dans l'établissement d'une vie libre. Pas besoin alors de s'embêter à changer : si ça ne va pas, c'est la faute de l'autre. Ce sont les autres qui doivent changer ! Et l'on voit des hommes ou des femmes 'envoyer' leur conjoint en thérapie et surveiller les résultats. Sur le plan collectif et non plus seulement individuel, ce mode de rapport au changement est classiquement utilisé par les démagogues : « *Si ça ne va pas pour vous, c'est la faute de l'autre, du Juif, de l'Arabe, du plombier polonais, etc* ». Le passage est ouvert vers la logique antique du bouc émissaire, ou vers la non moins vétuste loi du talion, toutes deux clairement dénoncées récemment par Edgar Morin comme des obstacles à l'éthique. Ce rapport-ci au changement sera souvent lié à des comportements agressifs envers autrui. Ne croyons pas qu'il s'agisse là de phénomènes rares ou réservés aux autres. C'est au contraire une approche des difficultés extrêmement répandue, souvent valorisée socialement. Ça marche souvent bien et ça suffit à la plupart des gens. Ça suffit aux autres, y compris vous et moi, la plupart du temps !

Ici, une formation **personnelle** n'est pas requise. Dans cette logique, on recherche plutôt des formations visant à augmenter le pouvoir sur les autres et sur le monde.

Le problème, à ce stade, réside dans l'énoncé du début : cela ne marche que tant qu'on n'a que peu de contact avec ses sensations, son affectivité, sa vie intérieure. On ne sent que peu ce que l'on vit, en particulier les stress qui finissent par provoquer des troubles importants de la santé. Par ailleurs, peu sensible, on recherche des 'sensations fortes' pour ressentir un peu de plaisir, ce qui peut devenir dangereux pour soi ou pour l'entourage.

Seconde approche

Ici, le point de départ est souvent le même : nous estimons, plus ou moins vaguement au début, qu'il y a quelque chose qui ne va pas et nous ressentons que nous en souffrons. Plutôt que de chercher, comme je viens de le dire, à faire porter cette souffrance par autrui ou à chercher une revanche ou une vengeance, à 'faire payer' le supposé coupable, nous pouvons aussi chercher d'autres moyens pour nous soulager de ces souffrances. On recherchera alors compassion, écoute, soutien, voire sympathie, commisération, pitié, indulgence, pardon... Ou encore médicaments et drogues.

L'idée est ici de trouver un moyen de rendre supportable sa souffrance, à défaut de pouvoir la supprimer. Ne croyant pas, ou plus, à la possibilité d'un changement (de soi ou du milieu), on recherche au moins une compensation, un allègement, un répit. Rappelons que, faute de trouver des occasions de se soulager un peu de leurs souffrances, nombreux sont nos concitoyens qui finissent par tenter de se supprimer, notamment parmi les plus jeunes. Les psychothérapeutes connaissent bien ces clients qui, dans un premier temps, viennent les voir non pour changer, mais pour se soulager, quitte à maintenir tous les facteurs (extérieurs et intérieurs) qui produisent la souffrance.

Je parle de cette manière de faire de façon un peu ironique et critique. Cependant, je reconnais volontiers qu'il arrive à chacun, même aux meilleurs, de vivre des moments comme ça. Combien de fois dois-je commencer par me soulager un peu avant d'entreprendre d'autres actions !

Reconnaissant la nécessité de ce point de départ, Co-Libri propose une formation à des entretiens réciproques basés sur l'écoute empathique et l'implication personnelle entre pairs. Notre pari est le suivant : une telle pratique peut intéresser des gens qui estiment ne pas avoir besoin de recourir à l'écoute professionnelle d'un thérapeute, mais souhaitent disposer de moments d'échanges personnels de qualité. Cette pratique s'adressera aussi à ceux qui ont déjà fait un travail thérapeutique et qui trouvent utile de le prolonger par un dispositif plus léger et plus convivial. (Il n'est pas rare que des thérapeutes proposent à leurs clients en fin de travail thérapeutique de suivre nos formations. Il n'est pas rare non plus que nous donnions des adresses de thérapeute à des gens qui croyaient pouvoir trouver dans nos formations la résolution de difficultés personnelles trop lourdes pour notre structure associative).

Troisième approche

Depuis un bon siècle en Occident, les travaux de Freud et de ses successeurs ont ouvert de nouvelles possibilités de changement : les thérapies par la parole. Résumée et schématisée à l'extrême, l'hypothèse est la suivante : nous souffrons aujourd'hui des répercussions de traumatismes anciens, qu'elles soient ou non accessibles actuellement à la conscience. Arriver à les 'conscientiser' et à les verbaliser pourra, dans certaines circonstances, nous permettre d'échapper à ces 'compulsions de répétition'. Aujourd'hui, les conditions dans lesquelles Freud a travaillé sont l'objet de nombreuses controverses et l'efficacité d'une écoute 'post-traumatique' est aussi remise en cause.

Reprenant les conclusions de Carl Rogers, nous ne nous situons pas dans l'écoute d'un spécialiste qui 'saurait mieux' que nous ce que nous aurions à raconter et qui saurait donner 'la bonne' interprétation (voire 'explication') de nos dires. Il s'agit d'écouter non pas le discours de l'autre, mais l'autre qui parle, non pas la souffrance de l'autre, mais l'autre souffrant. Il ne s'agit pas non plus de rechercher une solution à son problème, mais de rester présent aussi bien lorsqu'il nous dit ses recherches que lorsqu'il nous confie ses renoncements.

Aussi, lorsqu'il nous paraît utile de revenir sur notre passé, l'écoute que nous proposons est du même genre : il s'agit d'écouter l'autre racontant. Aujourd'hui, l'œuvre philosophique de Paul Ricoeur est là pour nous montrer à quel point nos récits sont constitutifs du regard que nous avons sur nous-mêmes, et plus, à quel point ils constituent la trame même de notre identité personnelle et de notre estime de nous-mêmes. Nous proposerons donc des entretiens réciproques personnels basés sur les récits de vie de chacun des partenaires.

Dans nos groupes nous recueillons de nombreux témoignages sur l'utilité et l'efficacité de tels entretiens pour réduire les conséquences actuellement néfastes d'évènements mal vécus (ce qui est généralement synonyme d'évènements pas ou mal racontés). Notre pratique montre tous les jours qu'il n'est nul besoin de mener une recherche de 'l'évènement traumatique initial' ou d'enquêter sur 'les causes profondes' des détresses. Faire des hypothèses sur les causes des phénomènes peut être utile dans un texte comme celui-ci, lorsque l'on mène une réflexion théorique, mais cela représente plutôt un obstacle lorsque l'on parle de soi, et lorsque l'on écoute l'autre. Il est plus utile de se centrer sur l'évocation des impressions, des sensations, depuis le goût d'une madeleine proustienne, jusqu'à la couleur d'un champ de blé ou l'odeur d'une rose...

Dans les débuts, l'amélioration des entretiens personnels se produit presque d'elle-même, du fait de la qualité de 'l'outil' que nous proposons, et du fait de l'approfondissement de la qualité de la relation paritaire entre les partenaires. De plus, le fait de faire de bons entretiens va produire les conditions pour en faire de meilleurs encore à l'avenir.

Quatrième approche

Cependant, le processus de changement conçu ainsi peut montrer certaines limites. La qualité de nos entretiens réciproques personnels peut se trouver limitée par nos manières de raconter, par notre façon de concevoir notre rapport à notre histoire, aux autres, aux institutions, bref, par nos façons de nous projeter dans le monde.

Notre façon actuelle de nous mettre en situation dans le monde nous renvoie à des choix antérieurs. Il y eut ainsi dans notre vie des moments de décision, de promesse à soi ou aux autres, d'adhésion à une idéologie, d'acceptation d'une 'vérité', des moments où nous avons mis un sens au présent et pour l'avenir. Notons que si ces événements ont été verbalisés, au moins intérieurement, ils n'ont pas forcément été vécus

comme des moments pénibles, des expériences traumatiques, effectivement douloureux. Pour certains d'entre eux, ils se présentent comme d'autres au cours des entretiens (une évocation entraînant une autre) et nous pouvons les 'travailler'. Nous développerons ainsi la possibilité de choisir plus librement pour demain d'autres manières de voir, de faire, de construire nos situations, alors qu'auparavant elles paraissaient s'imposer comme le résultat des choix oubliés d'antan. Il arrive notamment que ces événements se présentent 'à chaud', dans l'entretien lors du récit d'un événement récent. Une occasion à ne pas louper.

D'autres fois, les formatrices et formateurs ont pu participer à (et favoriser) un événement de ce genre : une participante montre une difficulté. Par exemple elle manifeste une difficulté à comprendre une nouvelle idée lors d'un échange théorique ou bien, dans un rapport d'entretien, elle relate une difficulté rencontrée lors d'un entretien, ou encore vit une difficulté à recevoir un message lors d'un groupe de communication, etc. Dans le climat de sollicitude mutuelle du groupe, il arrive qu'elle reçoive de la formatrice et/ou des autres membres des marques d'acceptation de sa difficulté, une écoute et une aide appropriée à la situation et respectueuse de sa prise en charge.

Dans ces circonstances, on a vu souvent se produire à la fois la manifestation d'une certaine émotion et une compréhension nouvelle (de l'idée théorique, de la situation relationnelle, etc.). Dans mon expérience comme membre, lorsque j'ai raconté dans mes entretiens suivants ce qui m'était arrivé, j'ai alors accédé, sans le rechercher, au souvenir de l'un ou l'autre de ces événements décisifs dont je parlais plus haut. Cela m'est particulièrement arrivé lors de stages intensifs, et j'y vois la conjonction de plusieurs facteurs favorables : la compétence particulière du facilitateur, la qualité d'implication personnelle des membres, mon propre investissement, et la succession sur plusieurs jours des activités de formation et des entretiens personnels.

A propos de ces changements portant sur la façon de se situer (ou de se projeter) dans le monde, de construire ses situations, de les mettre en mots, je dirai donc aujourd'hui qu'à mon avis pour une bonne partie de ces changements les entretiens, s'ils restent nécessaires, ne suffisent pas. Ces changements résultent plus globalement de la dynamique de l'ensemble du processus de formation, comprenant la participation pleine et régulière aux différentes activités que nous organisons, notamment échanges théoriques, rapports d'entretien et groupes de communication.

Avec le 'travail sur nous-mêmes' effectué ainsi nous pourrions vivre mieux les changements actuels de notre situation 'dans le monde'. Dans la société rurale des siècles passés, les changements de statut social étaient rares et codifiés, encadrés par des cérémonies collectives et officielles (première communion, mariage, intronisation dans une corporation d'artisans, etc.) C'était encore le cas à la fin du XIX^{ème} siècle dans la bourgeoisie viennoise, le milieu de Freud, qui pouvait recommander à ses clients de ne pas prendre de décisions importantes pour leur vie pendant toute la durée de la cure psychanalytique.

Aujourd'hui, les changements de statut social sont beaucoup plus fréquents et vécus individuellement. De très nombreuses études montrent la fréquence et l'intensité des souffrances vécues à ces occasions (exemple extrême : le suicide ou la déprime de retraités ou de chômeurs). Changer de milieu social ou de statut social, cela comporte la plupart du temps des dimensions non dites dans de nombreux aspects de notre vie : changement de langue utilisée parfois, mais souvent de niveau de langue ou utilisation d'expressions et de vocabulaire spécialisé (ou qui marquent 'l'appartenance' à ce nouveau groupe social, comme l'a montré Sartre) ; changements d'habitudes vestimentaires (très codées en France) ; d'habitudes alimentaires (les fameux 'repas d'affaire' par exemple), d'horaires, de rythmes hebdomadaires, de rythme de sommeil (lorsque l'on devient parent, notamment), etc. Les changements que chacun peut opérer sur lui-même grâce aux formations proposées par Co-Libri peuvent lui permettre de vivre mieux celles des transformations d'identité sociale qu'il ne peut éviter. Ils lui donneront aussi les moyens d'entreprendre celles qu'il veut vraiment.

Cinquième approche

Nos manières actuelles de vivre (entrer en relation, sentir, raconter, décider, agir, etc.) ne résultent pas seulement d'événements datables, de moments agréables ou désagréables où nous avons fait bifurquer notre vie. Elles résultent aussi de toutes les ambiances dans lesquelles nous avons baigné et de celles dans lesquelles nous évoluons aujourd'hui. Pour reprendre nos exemples habituels, rappelons-nous que l'Inuit et le Peul ne ressentent pas la neige de la même façon. De même, il est probable que le fils du boucher et celui du boulanger n'auront pas la même façon de manger. Et cela va de soi, il n'y a rien à raconter là-dessus tant cela paraît évident.

C'est ainsi toute notre culture propre, familiale, sociale, régionale, nationale et de civilisation que nous avons intériorisée sans que cela laisse beaucoup de trace dans notre biographie, pour le meilleur et pour le pire. Nous avons tété notre langue maternelle en même temps que nos biberons, mais ce n'est pas seulement de notre langue, dont nous sommes les enfants, c'est de toutes les institutions dans lesquelles nous avons grandi. Nous sommes aujourd'hui aussi le produit de notre socialisation première, et nous avons acquis la plupart des mécanismes sociaux de comportement propres à notre milieu d'origine dans la phase d'imitation de l'enfance, sans qu'il y ait là particulièrement d'évènements à raconter, ni heureux, ni malheureux.

Par exemple pour la plupart d'entre nous, nous avons acquis sans rien nous en dire tellement cela va de soi des façons de raisonner basées sur la logique d'Aristote et la méthode analytique de Descartes. Nous avons aussi acquis une immense masse informe faite de comportements et d'idées individualistes communément partagés comme des évidences dans presque tous les milieux dans l'ensemble de notre civilisation occidentale. Nous nous déplaçons et nous agissons dans ce milieu individualiste bien mieux qu'un champion olympique dans une piscine : nous nous y sentons aussi à l'aise que des poissons dans l'eau, c'est-à-dire que ces 'manières d'être' nous imbibent et sont pour nous transparentes : il n'y a rien à voir, rien à en dire, rien à raconter !

On aura reconnu ici l'idée familière 'd'intériorisation'. Je me suis contenté d'en montrer le caractère général : Notre éducation, du moins sous son angle de 'socialisation primaire', nous a permis d'intérioriser les institutions, quelles qu'elles soient, et ceci globalement, aussi bien leurs côtés les plus utiles que les plus nuisibles à notre agir libre qu'à celui de nos proches.

Nous rencontrons ici une difficulté particulière dans nos pratiques de formation. Dans la mesure où certaines manières de faire ou d'agir instituées ont été intériorisées, le fait de les répéter dans notre vie quotidienne ne fera pas événement, nous n'aurons rien à en dire. Cela ne nous posera pas non plus de problèmes particuliers, et nous n'aurons pas de question à poser à la prochaine réunion. Nous risquons alors de ne pas utiliser les outils de co-libération proposées par Co-Libri pour changer quoi que ce soit dans ce domaine dans lequel, pourtant, nombre de nos habitudes les plus désastreuses prennent racine.

Depuis le XIX^{ième} siècle les nombreux mouvements de libération nous ont proposé une solution simple : la frange la plus 'consciente' de la population ('l'avant garde') doit se consacrer à 'conscientiser' les 'masses populaires'. Cette option a fonctionné autant qu'elle a pu, et elle a permis de profonds changements dans les structures sociales. Elle a aussi montré ses limites, et son caractère autoritaire a parfois généré autant de nouvelles souffrances que celles qui étaient l'objet de cette 'prise de conscience'.

Pour Co-Libri, pas question de provoquer chez les participants des changements malgré eux, de les forcer, ni même de les pousser à prendre conscience de quoi que ce soit si cela ne s'ancre pas dans ce qu'ils sentent, dans ce qu'ils vivent ici et maintenant. Nos outils de formation dans ce domaine ne feront donc appel ni à la persuasion, ni à la conviction, ni à la séduction qui chacune à leur manière engendrent tôt ou tard les effets pervers de la dépendance envers une forme plus ou moins douce de l'autorité : soumission ou révolte rageuse.

Raoul Vaneigem écrivait en 1967 : 'Devenir aussi insensible et partant aussi maniable qu'une brique, c'est à quoi l'organisation sociale convie chacun avec bienveillance'. Le chemin des changements que propose Co-Libri sera donc exactement inverse : redevenir peu à peu plus sensible et donc moins maniable que des briques. Dans toute notre formation, depuis ses premiers moments, nous donnons aux participants des occasions nombreuses de pouvoir recommencer ou commencer à exprimer leurs affects, à communiquer leurs sentiments, à dire leurs sensations, à repartir du vécu sensible dans leurs entretiens.

C'est à travers ce patient travail de développement de sa présence à soi que chacun va peu à peu trouver des façons plus subjectives de dire ce qu'il est en train de vivre ou ce qu'il a vécu. On s'éloignera ainsi peu à peu du statut d'objet déterminé, produit par les institutions qui nous ont façonnés. Ce processus de changement se trouvera nettement accéléré lorsque nous pourrons :

- 1 nous dire comment nous vivons notre rapport actuel à telle ou telle institution
- 2 changer ce rapport
- 3 changer l'institution.

Co-Libri proposera à ses membres des formations dans ce domaine, débouchant sur nos 'aides en changement institutionnel', ce qui donnera à chacun des occasions d'avancer dans cette voie.

Comme précédemment, donc, des entretiens seuls, même bons, ne suffisent pas à avancer dans ce processus de changement. Tout l'ensemble de la formation proposée par Co-Libri est requis, et les

nouvelles avancées faites lors d'un groupe de communication en entraîneront d'autres en changement institutionnel, qui en entraîneront d'autres en entretien, qui aideront à intégrer intimement de nouvelles théories, qui amèneront à écouter différemment, et ainsi de suite.

Mais comment les entretiens pourraient-ils trouver ici un intérêt alors que je dis depuis le début que l'intériorisation des institutions va de soi, que nous ne voyons rien à raconter là ?

Notre entreprise n'est nullement celle d'une introspection, d'une 'psychologie des profondeurs'. Laissons non dites les parts de nos expériences inaccessibles actuellement. Nous avons bien assez à raconter avec ce qui se présente spontanément au début de l'entretien. Dans mon expérience, j'ai trouvé souvent nécessaire de raconter comment j'avais vécu tel ou tel moment où j'ai agi pour modifier une institution et même déjà, plus fréquemment, où j'ai agi sans répéter le rôle institué attendu. C'est à l'occasion de ces récits que je suis parfois tombé sans m'y attendre et sans le rechercher sur des bribes de souvenirs anciens.

Il faut une solide habitude de l'entretien, du récit des sensations, de la confiance en mon écoutant, de l'acceptation des débordements émotionnels, pour accepter l'irruption d'une image, d'un son, d'une odeur vieille de plus de trente ans lorsque je suis en train de raconter à l'autre ce que j'ai vécu la semaine dernière ! Mais si l'on sait que, probablement, l'action d'aujourd'hui a dérangé la routine de comportement installée à l'époque, cela étonne un peu moins. Il ne s'agit pas de rechercher de tels souvenirs, ni d'être à l'affût de leur surgissement, ni même d'y être attentif. Il suffit de s'y montrer ouvert. Puis de reprendre le récit, sans chercher à en faire quoi que ce soit d'autre (ni une belle histoire bien cohérente, ni un lien causal avec le présent, ni une pièce de collection dans le musée de mon enfance...).

Conclusion

J'ai proposé ici une approche des changements que j'ai organisée du plus accessible au moins facile d'accès (en tous cas selon mon expérience actuelle de formateur et d'écoutant). On pourra aussi remarquer que ma présentation renvoie à une évolution historique des conceptions de l'humain. La première approche date de l'époque de l'ancien testament, la seconde du nouveau, la troisième de la fin du XIX^{ème} siècle, la quatrième du milieu du XX^{ème}, et la dernière n'a que trente ans. Bien d'autres angles de présentation sont possibles. On peut présenter Co-Libri comme une formation qui permet de passer de 'l'être' au 'faire'. Pour résumer : auparavant je me préoccupais de 'qui suis-je ?' à présent je m'intéresse plutôt à bien dire ce que je fais. Si ce genre de changement peut commencer avec la troisième approche, il ne s'ancrera vraiment dans notre existence qu'avec les quatrième et cinquième.

Quant au changement qui consiste à passer d'une conception de soi comme individu ou sujet à un **agir personnel**, il me paraît évident que la cinquième approche est requise. Comment, par exemple, mettre soi-même un sens à ses actions si l'on ne sait rien se dire des sens reçus lors de son éducation ? Comment ne pas se voir comme passif, 'agi par les institutions', tant que l'on ne s'est pas vécu clairement soi-même comme auteur de changements institutionnels ? Comment oser accéder à des rencontres inter personnes si l'on ne s'est pas libéré des relations 'domination/soumission' instituées le plus fréquemment ? Compte tenu du fait que les structures sociales actuelles ne sont guère favorables au nourrissement de notre personnalité, un travail permanent de ce type doit être poursuivi sans relâche si nous voulons de temps en temps arriver à **vivre comme personne**. Sinon, cela reste au mieux un beau discours, au pire un conditionnement superficiel de plus.

Jean-Marc FERT, janvier 2009 (actualisation d'un texte de 2006).