

TRAHIR...

Ça peut avoir du bon !

Il faut parfois s'affranchir de personnes, d'engagements ou de liens qui nous étouffent, nous dit la philosophe et psychanalyste Nicole Prieur. Ce qui permet de vivre plus en accord avec soi et de se sentir plus vivant.



INTERVIEW

NICOLE PRIEUR

Depuis vingt ans, **Nicole Prieur** approfondit la notion de trahison éthique. "Dire qu'il fallait trahir pour ne pas se trahir et grandir, c'était tabou, surtout chez les psys. Nos contextes de vie (séparations, familles recomposées, allongement de l'espérance de vie...) se complexifient et nous confrontent à des conflits de loyauté plus fréquents."

De quelles situations parlez-vous ?

Celles qui sont subies (infidélité, maltraitances parentales), qui viennent de ceux à qui on a donné notre confiance et qui se retournent contre nous. Elles sont condamnées moralement car destructrices. Elles diffèrent des manipulations plus diffuses, souvent nourries de bonnes intentions. C'est l'enfant que l'on pousse "pour son bien" vers les sciences alors qu'il est littéraire. Par loyauté envers ses parents, il va continuer dans cette voie jusqu'à s'y perdre. Dans le couple, c'est voir l'autre comme on voudrait qu'il soit, et qui finit par ne plus savoir qui il est. Il y a enfin nos reniements, parce que l'on veut plaire, être reconnu et que l'on accepte des choses en fait inacceptables.

Comment en percevoir les signes ?

Lorsqu'on ressent un mal-être alors "que l'on a tout pour être heureux", que l'on éprouve un fossé entre le soi que l'on voudrait être et celui qui agit, quand on est dans des échecs à répétition. Cela devrait nous amener à penser qu'il y a des loyautés invisibles qui nous enchaînent et nous empêchent de nous accomplir.

Pour s'en affranchir, faut-il trahir à son tour ?

Il faut trouver le bon équilibre entre respect de l'autre et de soi-même.

Étymologiquement, "trahison" vient de *tradere* en latin qui, à l'origine, signifiait "passer d'un camp à un autre". Trahir est ainsi une affaire de mouvement, de déplacement, à la recherche d'un emplacement qui nous convient mieux, plus juste pour soi. C'est ce que l'on doit traverser pour s'autoriser à être soi. *Tradere* a aussi donné "tradition"; il est important de reconnaître d'où l'on vient.

Trahir est donc difficile ?

Cela nous amène à être déloyal, à renoncer à vouloir être le "bon fils ou la bonne fille" de ses parents, à vouloir les sauver ou les protéger. Trahir, c'est grandir et oser être fidèle à soi. C'est apprendre à ne plus subir, à ne plus attendre que nos parents, notre conjoint répondent à nos besoins. Il faut du courage pour devenir ce que l'on est.

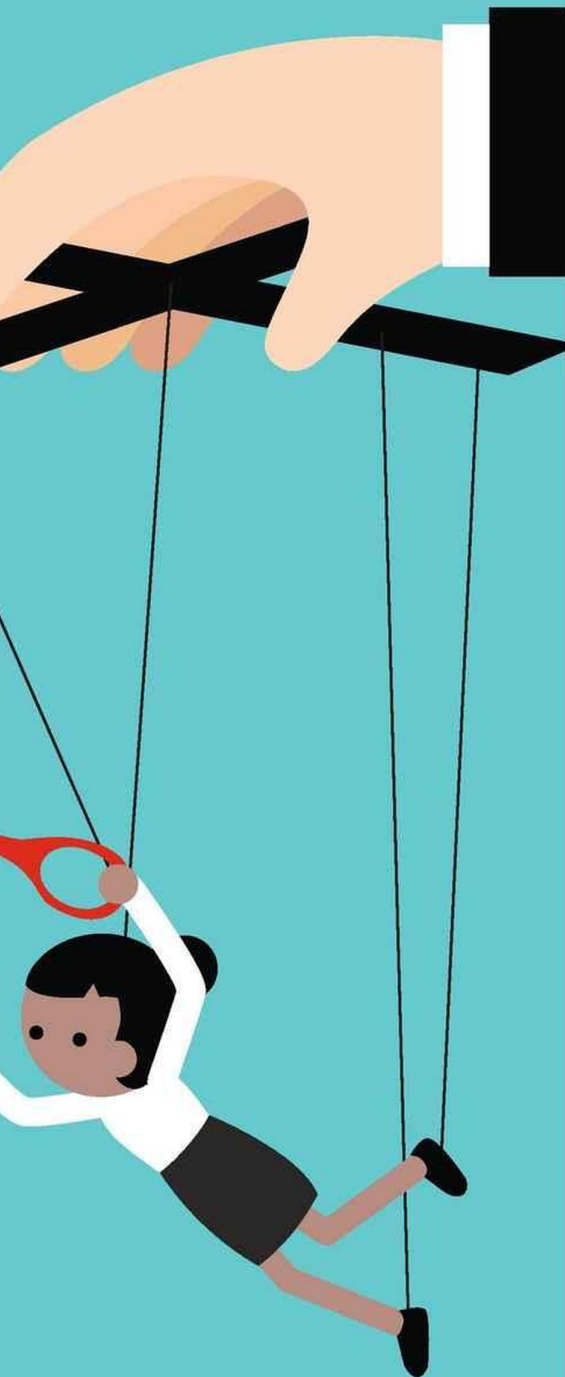
Quand sait-on que la trahison nous libère ?

Lorsqu'on sort du ressassement stérile et que l'on ne souffre plus des carences de l'enfance, des défaillances parentales. À un moment donné, cela permet de solder les comptes insolubles : accepter que nos parents ne sont pas parfaits, que notre famille est ce qu'elle est... C'est aussi savoir mesurer que l'on a pu blesser les personnes que l'on a dû trahir.



60 Les Trahisons nécessaires, éd. Robert Laffont, 362 pages, 21 €.





1 Se questionner de façon éthique

Lorsqu'on pense agir pour le bien de l'autre, se demander : "Est-ce vraiment ce dont il a besoin ?" ou "Est-ce dans mes propres désirs que je l'enferme ?". Si l'on se sent trahi, se demander la raison pour laquelle on se laisse faire.

2 Noter les répétitions

Il y a répétitions quand des "loyautés" se réitèrent de génération en génération. "Dans ma famille, les femmes se retrouvent souvent seules" ou "On est condamné à ceci ou cela". Non ! On peut changer les destins psychiques et s'en libérer.

3 Hiérarchiser ses valeurs

"Qu'est-ce qui est important pour moi pour ne pas me trahir." Une question qu'il faut se poser souvent, car nos priorités changent, particulièrement au moment de la retraite.

5 conseils pour... mieux se retrouver

4 Ne pas fantasmer sa vie

Vous n'êtes pas le (grand-)père ou la (grand-)mère parfaite. Votre conjoint a des activités de son côté alors que vous auriez préféré faire des choses ensemble... Libérez-vous des schémas, des modèles et carcans qui ne sont pas les vôtres.

5 Savoir garder le positif

Devenir un "traître éthique", c'est reconnaître que ce que l'on a vécu avec sa famille, ses frères et sœurs, une amie, un ex... nous a construit, même si ça n'était pas très bénéfique. Nous pouvons néanmoins en retirer du positif. Tentons de reconnaître ce que l'on a reçu plutôt que voir seulement ce qui a manqué.