

# nicole prieur

Psychothérapeute, elle est l'auteurice de nombreux essais parmi lesquels *Petits Règlements de comptes en famille* et, avec Bernard Prieur, *La Famille, l'Argent, l'Amour* (Albin Michel, 2009 et 2016).

LE GRAND ENTRETIEN



MAGALIE DELPORTE

# Q

« trahir  
permet  
parfois  
d'aller  
vers soi »

## **quel sens donnez-vous à la trahison ?**

**N.P. :** Un tabou pèse sur les trahisons, on les conçoit à travers le prisme d'un jugement moral qui les condamne. Or trahir est un processus plus complexe et potentiellement plus riche qu'on le pense. S'il existe des trahisons tragiques, il en existe aussi qui permettent de ne pas se trahir soi-même. Cela me semble essentiel au XXI<sup>e</sup> siècle, car nos contextes de vie nous placent face à des conflits de loyauté de plus en plus douloureux. Plus on apprend à se respecter, plus on sera vigilant aux risques d'être trahi.

## **Les trahisons sont-elles une des faces des relations humaines ?**

**N.P. :** Oui, elles font partie intrinsèquement des liens humains. Elles sont le lieu où se joue la tension entre soi et les autres, car sans les autres, je n'existe pas, mais avec les autres, qui suis-je ? Être fidèles aux uns peut nous amener à être déloyaux aux autres, ou considérés comme tels. Nous sommes tour à tour traîtres et trahis : le traître, ce n'est pas toujours l'autre. On ne peut pas ne pas trahir. Le problème, c'est que nous n'en avons pas conscience, c'est cela le plus grand danger.

## **La première trahison, dites-vous, se produit de l'enfant envers ses parents...**

**N.P. :** Pour l'anthropologue Marcel Mauss, les relations se structurent autour de trois moments : donner, recevoir, rendre. On peut considérer que les liens familiaux se tissent autour du don, de la dette et de la loyauté. Le don crée des dettes, qui à leur tour nous rendent redevables. Dès le départ, un bébé est surendetté ! Il reçoit tant de choses de ses parents, bonnes et mauvaises, d'ailleurs. Or, personne ne peut rendre à la hauteur de ce qu'il a reçu, nul ne peut être loyal à la hauteur de ce qui est attendu. Je dis souvent : « Grandir, c'est trahir », car advenir à soi appelle des déloyautés nécessaires, assumées et quelquefois vitales. Il s'agit entre

Son nouvel essai, *Les Trahisons nécessaires*, annonce la couleur : nous sommes tous des traîtres... et des trahis. Et ce n'est pas forcément négatif, rassure la thérapeute et philosophe. Ces trahisons font partie de la vie et nous aident à devenir nous-mêmes.

## à lire

### *Les Trahisons nécessaires, s'autoriser à être soi* de Nicole Prieur

Comment parvenir à être soi ? Pour la psychothérapeute, cette question ne peut être abordée sans évoquer celle de la trahison, que l'on inflige ou que l'on subit : ce rejet de ce que l'on a été nous emmène vers autre chose. C'est un mouvement indissociable de la vie et qui lui est nécessaire.

Comment alors en prendre conscience, accepter d'en endosser la responsabilité afin d'aller vers sa vérité ? Un essai éclairant et réconfortant qui ouvre à chacun de nouvelles pistes (Robert Laffont, 364 p., 21 €).



autres d'accepter de ne pas être l'enfant idéal, rêvé de ses parents, tout en se reconnaissant soi-même comme quelqu'un de « suffisamment bien ». Ce cheminement amène aussi à découvrir les « loyautés invisibles » qui, à notre insu, nous impliquent dans des missions impossibles, nous mettent à des places qui ne sont pas les nôtres ; elles sont à l'origine de nombreux échecs et répétitions. Ces loyautés souvent inconscientes sont sclérosantes, il faut s'autoriser à s'en libérer.

#### **Et entre frères et sœurs ?**

**N.P. :** C'est autre chose. Le lien fraternel ne se construit pas dans un premier temps sur un don, donc au début, dans une fratrie, on ne se « doit » rien. La relation se construira – ou non – autour du partage et de la loi édictée par les parents : « Tu ne tueras pas ton frère. » En réalité, cette relation est régie par des comptes, chacun enregistre dans une « calculette inconsciente » ce qu'il reçoit, ou plutôt ne reçoit pas. La souffrance vient de ce qui n'est pas advenu, et cette calculette enregistre le cadeau espéré qui n'est pas venu alors que le frère a, réellement ou de manière fantasmée, « tout » ce qu'il veut. Cette relation est souvent mise à l'épreuve au fil de l'évolution de chacun, et bien sûr au moment de la mort des parents, qui peut donner lieu à de sordides « règlements de comptes », car ce qui a été enregistré dans la calculette inconsciente ressort. C'est le retour du refoulé, et l'explosion des trahisons. Au moment de l'héritage, les enfants risquent de présenter à leur fratrie la facture de ce qu'ils n'ont pas reçu de leurs parents. Chacun cherche à rétablir l'équilibre – vrai ou fantasmé – auquel il pense avoir droit, à travers les biens hérités, très chargés symboliquement. Et au-delà

de ces trahisons explosives, il existe, ici aussi, de puissantes loyautés invisibles. Quand on « réussit » professionnellement alors que ce n'est pas le cas de sa fratrie, on peut se mettre en échec sur le plan amoureux, par exemple. Un des effets pervers de la loyauté consiste à ne pas s'autoriser à réussir mieux que les membres de sa famille, ou culpabiliser d'être différent. On retrouve cela dans ce qu'on appelle les « transfuges de classe ».

#### **Il est d'autres trahisons qui font souffrir : les trahisons amicales...**

**N.P. :** On espère toujours qu'une amitié soit indéfectible. Une trahison amicale s'éprouve comme une très forte déception, un abandon. Le pire, c'est quand la trahison reste inexpliquée, quand l'ami se met aux abonnés absents.

#### **Trouve-t-on aussi la question de la dette au centre de ces trahisons ?**

**N.P. :** La psyché a horreur du sentiment de dette ; dans cette relation choisie, on voudrait que cela n'existe pas. On espère pouvoir compter sur l'autre comme on estime qu'il peut compter sur nous, une réciprocité quasi absolue est attendue. Quand on a l'impression que la relation est déséquilibrée, les problèmes surviennent. Si on a été présent auprès de l'ami dans les moments difficiles, on attend qu'il soit là aussi quand on a besoin de lui.

#### **Qu'en est-il des trahisons amoureuses ?**

**N.P. :** Ici, on pense habituellement aux infidélités, mais d'autres trahisons sont destructrices. Notamment quand l'autre m'amène à me trahir moi-même, à aller

là où je ne peux pas être et que j'y vais malgré tout par amour, en espérant être aimé en retour ou bien par crainte. On se perd soi-même en cherchant à se conformer aux désirs de l'autre. Combien de patients me disent : « Je ne sais plus ce que je désire, j'ai l'impression de ne pas exister. » Il y a alors une véritable angoisse identitaire et existentielle.

### Et l'infidélité ?

**N.P. :** Contrairement aux idées reçues, et sans doute est-ce une caractéristique de notre XXI<sup>e</sup> siècle, on peut être infidèle non parce qu'on n'aime plus son partenaire, ou parce qu'on est malheureux en couple, mais pour aller chercher dans une relation extra-conjugale d'autres manières de se réaliser. Ce n'est pas pour autant facile à vivre, cette situation crée des tiraillements douloureux et fait exploser la confiance mutuelle, une des bases du couple.

**Toutes ces trahisons sont « négatives ». Mais, selon vous, il y aurait un aspect « positif » de la trahison. « Trahir pour ne pas se trahir. » Qu'est-ce que cela veut dire ?**

**N.P. :** C'est un point fondamental. C'est ce que j'appelle la trahison éthique. Si je me réfère à la Bible, Dieu dit à Abraham : « Va vers toi. » Il y aurait comme un devoir moral à accéder à ce que l'on est, à mettre en œuvre sa singularité. Ne pas se trahir, c'est être cohérent avec ses valeurs, être fidèle à ce qui fait sens dans son existence, ne pas passer à côté de son potentiel. Cette aspiration universelle, je la retrouve très fortement chez les trentenaires d'aujourd'hui. Toute la question, c'est être soi, oui, mais pas de n'importe quelle manière, en tant que sujet libre mais responsable. La trahison éthique interroge ce à quoi je dois renoncer pour respecter l'autre et ce à quoi je ne peux pas renoncer pour me respecter. Cette démarche peut paraître exigeante, mais elle procure un tel équilibre intérieur, une belle assise personnelle, un profond apaisement !

« RECONNAÎTRE LA  
SOUFFRANCE INFLIGÉE  
À LA PERSONNE  
DÉLAISSÉE VA LUI  
PERMETTRE DE  
SE RECONSTRUIRE »

**Sur le plan social et politique, il y a des trahisons indispensables. Vous avez cité de Gaulle, il y en a eu d'autres...**

**N.P. :** En effet, de Gaulle a trahi la France de Pétain pour ne pas renoncer à ses valeurs et est parti à Londres. Il a quitté son premier lieu d'appartenance pour ne pas se trahir et pour fonder de nouvelles alliances en accord avec ses idéaux. Mais il ne faut pas mettre toutes les trahisons dans le même panier. Il y a une différence entre les traîtrises, qui sont des trahisons liberticides, qui appellent au rejet de l'autre, et les trahisons libératrices, agies par des traîtres éthiques davantage au service des autres que d'eux-mêmes. Ces derniers mettent leur vie en danger pour quelque chose de plus grand qu'eux-mêmes. Ils doivent affronter la désapprobation, le doute, la solitude.

**Comment se remet-on d'une trahison, que l'on soit un traître ou un trahi ?**

**N.P. :** C'est autour de la question de la reconnaissance, telle que Paul Ricœur l'a définie, que cela va se jouer. Quand on a « agi » une trahison nécessaire, il est important de la reconnaître comme telle, admettre que nous en sommes l'acteur, le responsable. On peut dépasser sa culpabilité à partir du moment où on en reconnaît le sens, qu'elle était inévitable – sans elle c'était l'asphyxie. Il ne suffit pas de trahir, il faut assumer pleinement sa trahison. Un traître éthique, ce n'est pas un renégat, il reconnaît que ce qu'il a vécu avec la personne trahie participe de son histoire. Il est important de s'interroger : qu'ai-je reçu, de quoi suis-je redevable, malgré tout ? Il faut aussi avoir le courage de reconnaître les conséquences de son acte, notamment la souffrance infligée à la personne délaissée ; cela va lui permettre de se reconstruire, par exemple dans les séparations. Pour celui qui est trahi, il y a aussi tout un cheminement.

**Comment se fait ce cheminement ?**

**N.P. :** Il se fait en plusieurs étapes. D'abord celle de la colère. Combien de fois ai-je vu des femmes trompées qui ne parviennent pas à se mettre en colère ! Oser exprimer sa rage, avoir des pensées violentes à l'égard du trompeur, cela le « désidéalisait » et permet de réinvestir sa libido autrement, de se saisir de ce qui est vivant en soi, de ne pas rester à une place de victime. Puis admettre le réel de la perte. Quelquefois, la trahison ne peut pas s'expliquer. Vouloir comprendre nous fige à l'endroit de la blessure ; accepter qu'elle échappe au rationnel, cela permet de se remettre en mouvement, d'ouvrir d'autres pages de son existence. ●