



Entretien Nicole Prieur

Trahison ! Un mot aussi tranchant qu'un couteau planté dans le dos par celui qui piétine la confiance qu'on lui avait accordée et certainement son estime de lui-même. Mais pour Nicole Prieur, ce n'est pas rendre justice à ce mot que d'oublier la part lumineuse qu'il revêt. Son livre *Ces trahisons qui nous libèrent*, publié en février chez Pocket, met en évidence la nécessité salvatrice de la trahison, unique manière de contrecarrer ce mécanisme insidieux et très répandu qui consiste à laisser des attentes qui ne sont pas les siennes, étouffer son être. La philosophe et psychanalyste spécialisée dans les relations familiales nous explique que la trahison, telle que son étymologie l'entend, n'a pas le sens qui nous est resté. Il s'agit en fait de se questionner : n'est-il pas préférable de décevoir un instant les souhaits et les espérances d'autrui que de livrer sa propre vie à des désirs empêchés qui nous tuent à petit feu ? Sans compter qu'un tel sacrifice de soi favorise une trahison prochaine plus violente, car fomentée par nos désirs inconscients longtemps ignorés. Et si trahir, autrement dit intégrer son propre élan de vie, ouvrait la porte à des retrouvailles intérieures ainsi qu'à l'estime de soi, dans le respect véritable de l'autre ?

Pourquoi est-il inévitable de trahir au cours d'une vie ?

Le changement, notre évolution ne peuvent pas faire l'économie de la trahison. Grandir suppose que l'on trahisse, déjà une partie des attentes parentales, que l'on se libère des missions impossibles transmises inconsciemment par l'histoire familiale. La question qui se pose à chacun est la suivante : comment passer de la place à laquelle on nous assigne à la place à laquelle on aspire ? Pour cela, il faut dépasser la définition morale et étriquée de la notion de trahison. L'étymologie de ce mot est très riche et inspirante. Le verbe trahir vient du latin *tradere* qui à l'origine signifiait "passer d'un lieu à un autre", donc la trahison, c'est d'abord un passage, un déplacement. Mais ce verbe a aussi donné "tradition", "transmission", "transition"... Exister, ce serait alors se situer à la fois dans le mouvement et dans la tradition, se déplacer tout en sachant d'où l'on vient.

Le "traître" est-il seul responsable de sa trahison ? Autrement dit, est-ce un acte isolé ou un processus plus complexe ?

Quand on entre dans la richesse de ce concept, on mesure à quel point déjà le traître ce n'est pas toujours l'autre, nous sommes tous, à notre insu, potentiellement dangereux pour les autres que l'on peut rendre malheureux sans en avoir conscience. En réalité, il y a plusieurs sortes de trahisons : celles que l'on subit, qui sont tellement douloureuses que l'on a tendance à ne pas voir les autres formes de trahisons ; puis celles que l'on agit, avec les meilleures intentions du monde ; et en enfin, celles que l'on s'inflige à soi-même, qui sont souvent les plus autodestructrices. Nous sommes

face à un véritable processus, plus je me trahis moi-même, moins je respecte ce qui fait sens pour moi, plus je peux avoir tendance à trahir aussi les autres. Quand un acte de trahison éclate, souvent, il fait suite à une profonde souffrance éprouvée par celui qui revêt alors les habits du traître ; souvent son acte est la conséquence du sentiment de ne pas être considéré, respecté, reconnu à sa juste valeur par ceux qui comptent pour lui.

Que l'on se trahisse soi-même en préférant plaire aux autres, ou qu'on trahisse les autres pour être libre d'être soi-même, l'estime de soi est menacée dans les deux cas. Comment faire la part des choses ?

En effet, quand on a conscience d'être déloyal, par exemple par rapport à des attentes parentales, que l'on a le sentiment de ne pas être à la hauteur de ce qu'ils demandent, de ne pas répondre à leurs espoirs, aussi bien que lorsque l'on s'oublie et que l'on se noie dans le désir des autres, on perd toute estime de soi.

C'est notre conscience éthique qui va nous permettre de trouver un équilibre. Ce n'est pas antinomique avec la trahison, car il existe de véritables trahisons éthiques parce que nécessaires et quasiment vitales. Elles nous placent dans une tension entre ce à quoi l'on "doit" renoncer pour respecter l'autre, et ce à quoi l'on ne "peut" pas renoncer pour se respecter. En se posant ces questions, en cherchant cet équilibre, on se construit comme sujet, sujet éthique qui s'affirme en face de quelqu'un qu'il peut respecter. Très paradoxalement, trahir, pour ne pas se trahir, peut nous ouvrir à une altérité en acte.

Que risque-t-on à force de placer nos besoins après ceux des autres ?

On finit par ne plus savoir qui on est, mais encore plus grave par ne plus se sentir exister, on passe à côté de sa propre vie. Il y a une perte identitaire mais plus encore une perte existentielle. J'ai reçu tellement de patientes et de patients qui venaient me voir et me qui disaient ne plus savoir quels étaient leurs désirs, qu'ils se sentaient "morts", vides intérieurement. Être désirant, c'est être vivant. C'est son propre rapport à la vie qui est fragilisé, on perd le goût de beaucoup de choses à force de se diluer dans les désirs des autres ou de vouloir les sauver, réparer leurs fragilités.

Pas facile d'être fidèle à soi-même dans une société où l'image est reine. Quels seraient vos conseils pour y arriver ?

Oui, d'une manière générale, il n'est pas facile de connaître ses propres besoins, d'oser les énoncer, les affirmer, les faire reconnaître, et souvent on y accède par des périodes de doutes, voire de crises. Quand on se sent trop souvent, trop longtemps malheureux, voire en détresse, quand on est angoissé, il est important d'entendre ses malaises, et de se demander ce qui ne fait plus sens dans sa vie, ne pas chercher à accuser l'autre, mais plutôt faire un retour sur soi, j'ai envie de dire vers sa profondeur. De manière générale, on est trop dépendant du regard et de la reconnaissance de l'autre pour croire en soi. Paul Ricoeur invite chacun à apprendre à "se" reconnaître soi-même, en se racontant à soi-même de quoi on est capable, ses limites, ses impossibles, ses possibles. Dans ce récit de soi par soi, non seulement on accède à un peu plus

d'autonomie par rapport aux autres, mais aussi nous dit-il, on construit son identité narrative... On se libère de l'emprise des images, en construisant une intériorité qui structure sa confiance en soi mais qui permet aussi une ouverture aux autres plus équilibrée. Moins dépendant du regard des autres, on peut être plus prêt à s'ouvrir à eux, pour des échanges plus sincères, moins inquiets.

N'est-on pas forcé de se trahir un peu dans certains cadres ?

Oui, en effet, nous sommes très souvent confrontés à des conflits de loyautés.

Ce peut être au travail, quand on n'est pas d'accord avec la culture de son entreprise, ses objectifs, son ambiance, son management... mais que l'on est bien obligé d'y rester. L'important, c'est d'en être conscient, de ne pas se culpabiliser d'être à cette place parce qu'on ne peut pas faire autrement et se donner les moyens d'être plus en phase avec soi-même dans les autres sphères de sa vie.

Ce peut être en famille, par exemple, chez les transclasses qui ont le sentiment de devenir étrangers à leur famille d'origine, et craignent d'être perçus comme des traîtres justement. Là aussi, admettre qu'en se différenciant, un fossé peut se former mais en même temps, admettre le réel de cette évolution et que l'on n'aurait pas pu faire autrement. Elle était sans aucun doute vitale pour soi.

Cela peut concerner aussi la génération médiane, les jeunes grands-parents qui sont tiraillés entre les sollicitations de leurs parents vieillissants, de leurs enfants devenus parents, de leur couple, de leurs propres besoins.

Cela peut concerner encore les aidants. Personne ne peut offrir une réponse à la hauteur de ce qui est attendu ; là encore, c'est notre conscience éthique qui nous permettra de savoir qu'un jour, notre identité de "fille" ou "fils" sera "traître" parce qu'elle n'ira pas voir son parent âgé, pour ne pas trahir son identité de "mère ou père" en assumant sa présence de grand-parent auprès de son petit-fils/petite-fille malade.

Souvent, être fidèle aux uns nous amène à trahir d'autres proches. À certains moments, pour échapper à trop de culpabilité, il est important de savoir quelle priorité on se donne, et de savoir être souple dans la hiérarchie de ces priorités. Le parent que je n'ai pas eu le temps de voir lundi, j'irai jeudi...

Comment différencier un "traître salaud" d'un "traître éthique" ?

Il ne suffit pas de trahir pour être heureux, il faut respecter certaines règles, car un traître heureux, c'est-à-dire profondément libéré, c'est un traître éthique, autrement dit responsable, qui ne fait pas n'importe quoi pour devenir soi, mais qui, au contraire, se donne la peine de se soucier des autres, d'être attentif à tout ce qui n'est pas lui.

Un traître éthique n'est pas un renégat. Il peut agir en conscience et de manière responsable, en mesurant les conséquences de son acte, et en se demandant ce qu'il

doit, malgré tout, à ceux-là mêmes qu'il a dû trahir pour ne plus se trahir.

Si je dois rompre avec des parents toxiques, ou me séparer d'un partenaire auprès duquel je ne peux pas exister, il y a un cheminement à faire, en se posant au moins deux questions : qu'a-t-on reçu de

cette personne que l'on quitte ? De quoi lui est-on redevable, reconnaissant ?

Comment atténuer sa souffrance ?

Reconnaître la souffrance que l'on inflige à l'autre, ne pas la dénier pour s'épargner,

c'est indispensable. Ne pas se défendre de l'image de traître que cet autre nous renvoie, c'est-à-dire là encore assumer avec courage son acte, parce qu'il a du sens et qu'il était vital pour soi. Dire qu'on ne se sépare par "à cause" de l'autre, mais parce que cela fait partie d'une évolution personnelle vers plus de cohérence avec soi-même.

Si nous acceptons la force de la trahison dans notre vie, quel trésor mettons-nous au jour ?

Non seulement on a un rapport à la vie plus léger, mais encore on prend une place plus juste dans l'existence. Les relations à soi et aux autres sont plus limpides, aisées, respectueuses. Ce cheminement, en permettant la construction d'une éthique relationnelle, nous donne plus d'assise identitaire, existentielle, ce qui nous permet une plus grande sécurité intérieure, on a moins peur des autres et de la vie, on peut la goûter avec davantage de plaisir. ≈

« Ce cheminement, en permettant la construction d'une éthique relationnelle, nous donne plus d'assise identitaire, existentielle. »

NICOLE PRIEUR

CES TRAHI- SONS QUI NOUS LIBÈRENT

« Un livre vraiment formidable. »

« GRAND BIEN VOUS FASSE ! », France Inter

POCKET

Ces trahisons qui nous libèrent

Nicole Prieur

Le livre

Lorsque les liens noués, les engagements pris et les personnes avec qui nous sommes en relation ne correspondent plus à ce dont nous avons besoin ou se révèlent plus douloureux que bénéfiques, un nouveau départ s'impose. Mais il suppose une rupture, parfois difficile, car elle nous confronte à une fausse idée de la loyauté. Ce livre montre en quoi la trahison n'est pas toujours une infamie et comment elle peut devenir une vertu précieuse au service du respect de soi-même et de l'autre.

8,60 €, Pocket, février 2023.

L'auteure

Nicole Prieur est philosophe, thérapeute familiale, hypnothérapeute et spécialiste de la famille. Elle est l'auteure de plusieurs ouvrages dont *Petits règlements de comptes en famille* (Albin Michel). Formée à l'hypnose par François Roustang, elle dirige des séminaires sur l'« Hypnose, processus thérapeutique et changement » au sein du Ceccof-Formation (Centre d'études cliniques des communications familiales). Elle a aussi cofondé Prieur-Formations, où elle approfondit sa spécificité, l'hypnose appliquée aux relations familiales et de couple.

Se trahir soi-même, une expérience trop fréquente

Nous nous trahissons dans tant de situations quotidiennes ! Quand, par exemple, nous nous soumettons aux désirs des autres alors qu'ils sont contraires à nos propres besoins. Dans nos familles, dans notre couple, avec nos amis, nous nous conformons si souvent à des demandes qui ne nous conviennent pas ; par loyauté, nous obéissons à des attentes qui nous mettent en porte-à-faux avec nous-même et nous éloignent de ce que nous voudrions être ou faire. Nous nous plions aux demandes de nos proches que nous considérons comme plus importantes que nos propres aspirations. Dès lors, nous nous perdons de vue pour être bien vu de notre entourage. On a tant besoin de reconnaissance ! D'être reconnu comme le « bon fils », la « bonne fille », la femme, l'homme sur qui on peut compter, l'ami dévoué à qui l'on peut tout raconter, toujours prêt à rendre service, le collègue efficace, etc. On n'ose pas dire non, on n'ose pas s'opposer de peur de perdre l'amour, l'affection de ceux que l'on aime et estime ; ou bien pour espérer gagner un peu de considération, être regardé, enfin ! On en fait toujours plus parce qu'on a l'impression de ne pas être suffisamment à la hauteur. On a si peur de décevoir. Alors on se met entre parenthèses, on se dissout dans les demandes des autres, on passe à côté de soi, de sa vie. On se quitte soi-même pour ne pas que l'on nous quitte. Mais le naufrage de notre propre estime nous guette : on s'en veut de ne pas savoir dire non. On a tellement le souci de bien faire ! Voilà le drame : vouloir bien faire. On finit par rester prisonnier, dépendant

de l'image que l'on veut renvoyer aux autres, reflet souvent bien pauvre de ce que l'on est au fond de soi.

1 La famille, entre loyauté et déloyauté

La famille, ce cocon dont on vante les mérites, cette valeur refuge si précieuse aux yeux de la plupart d'entre nous, n'en demeure pas moins le lieu des premières expériences d'injustice, de souffrance. N'en déplaise à celles et ceux qui ont une représentation idéale de la famille, s'il est un lieu où se jouent quotidiennement des trahisons de toutes sortes, c'est bien celui-ci.

La famille, pourquoi est-ce si compliqué ?

Aborder la famille sous cet angle n'est pas très réjouissant, j'en conviens, mais cela présente un avantage inestimable : celui de nous permettre d'aller plus en profondeur dans ce qui tisse et fonde ce lien tout à fait spécifique. Évoquer les trahisons qui se trament au sein des familles nous réveillera et nous alertera sur les risques et dangers de la vie de famille, de manière à en atténuer les souffrances et les méfaits, quelquefois catastrophiques. Plutôt que de dire une énième fois aux parents ce qu'ils doivent faire et aux enfants comment se comporter, notre axe iconoclaste nous permet de comprendre l'architecture de la relation parents-enfants qui, pour rester invisible, n'en est pas moins déterminante. Il est temps de passer à un autre discours. Tous les pères et les mères de notre époque ont été nourris à la psychologie positive et sont

prêts à embrasser toute la bienveillance du monde pour permettre à leurs chers, merveilleux et si tyranniques bambins d'être le plus heureux possible. Ils ont entendu des quantités de recommandations, recettes, modes d'emploi, mais voilà, cela ne fonctionne pas aussi bien que promis. Quelque chose coince. Alors, agissons.

La famille, lieu de nos premières souffrances

Entrer par la voie de la trahison dans le sacro-saint univers familial ouvre indéniablement de nouvelles perspectives. Nous pourrions mieux apprécier ce qui est « bon » dans notre histoire familiale, nous protéger et nous libérer de ce qui l'est moins et, surtout, apprendre à ne plus nous trahir nous-même. Devenir soi, parent comme enfant, chacun à partir de sa place propre.

Avant de nous engager sur ce chemin, nous avons à défricher le terrain et à balayer d'emblée une de nos tenaces et dangereuses illusions.

En effet, « qui aime bien trahit bien », pourrions-nous parodier. Il ne suffit pas de s'aimer pour se respecter. L'amour, bien que nécessaire, est loin d'être suffisant pour permettre à

un enfant de devenir soi ou pour aider les parents à rester à leur place. C'est toujours animés des plus louables intentions, en voulant sincèrement le bonheur et le bien de leur enfant, que pères et mères – involontairement, inconsciemment –

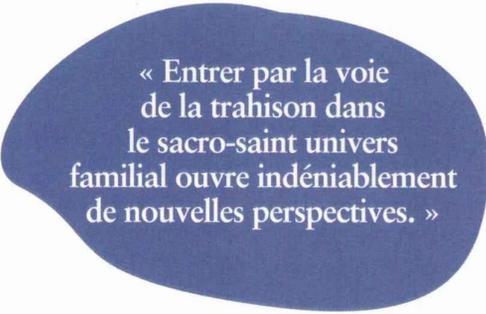
verrouillent plus ou moins durablement son développement. C'est en courant après une indépendance légitime que les enfants trahissent leurs parents. Mères et pères seraient-ils encombrés par leur trop grande volonté de « bien faire » ? Filles et fils, par leur trop grand désir de rester « de bons enfants » ? Dans cette relation spécifique entre parents et enfants, qui trahit l'autre ? L'ingratitude ressentie par les uns fait-elle écho au manque de reconnaissance dont les autres se plaignent ? Qui trahit-on le mieux, si ce ne sont les personnes qui nous sont chères ou l'ont été ?

Des lignes à haute tension

Bien sûr, il y a des parents plus ou moins structurants, des enfants plus ou moins faciles, des histoires familiales plus ou moins traumatisantes et lourdes. Mais quelle que soit leur forme – traditionnelle, monoparentale, recomposée, adoptive, homoparentale –, on retrouve, au-delà de leur spécificité, des constantes communes,

fondatrices de l'essence même du lien intergénérationnel. Élever une fille ou un fils d'un côté, et grandir en tant qu'enfant de l'autre, mettent en œuvre des processus qui placent les uns et les autres dans des positions opposées,

dans des enjeux existentiels différents. Les parents, pour être dans leur rôle, transmettent, sans mesurer tout à fait ce qu'ils transmettent. De leur côté, les enfants transforment ce qui leur a été transmis pour accéder à leur singularité, sans percevoir



« Entrer par la voie de la trahison dans le sacro-saint univers familial ouvre indéniablement de nouvelles perspectives. »

l'étendue des transformations nécessaires. La dynamique familiale, peut-être devrais-je dire la *dynamite* familiale, se fonde à partir de véritables lignes de haute tension, des forces antagonistes dans lesquelles s'ordonnent la place de chacun, son identité, sa fonction. Par exemple, un enfant pour se construire a besoin d'être porté par le désir de ses parents, d'être rêvé par eux. Il va se développer dans le regard que portent sur lui son père, sa mère et tous les autres membres de sa famille. Il aura confiance en lui si ses parents lui renvoient l'image de quelqu'un de solide, d'intéressant, de noble. Mais il a aussi besoin de s'émanciper de ces injonctions familiales pour devenir lui-même. Il lui faudra, pour affirmer sa différence, se révolter, désobéir, ne pas répondre à un certain nombre d'attentes qui pèsent sur lui et l'éloignent de lui-même.

Autres lignes de haute tension : il faut protéger son enfant alors même qu'il a, de son côté, besoin de se frotter au risque. Il est important de lui transmettre des valeurs, mais il sera amené à les remanier, à les renier, à les transformer. Un parent guide, montre le chemin, mais c'est à l'enfant de trouver sa propre voie. Dans la relation parent-enfant, chacun trouve sa place dans un mouvement contraire à celui de l'autre. C'est au cœur même de ces tensions que le lien se constitue, mais c'est aussi là que les trahisons s'infiltrent.

Le lien familial se tisse à la fois à partir d'attachements et de séparations, de présence et de distance, de partage et d'individuation, d'autorité et d'autonomie. Cette dialectique, qui constitue l'essence même du lien familial, interroge sans cesse le « Comment ne pas me trahir » et, bien sûr, le « Trahir pour ne pas me trahir ».

Plus on admettra l'importance de ces questions, plus on se les posera en conscience, sans fausse pudibonderie, avec courage et clairvoyance, plus notre famille sera ouverte et souple, et permettra à tous de se sentir bien ensemble mais à une juste distance émotionnelle, identitaire, symbolique, séparés mais unis, différents mais s'appréciant et s'estimant.

Ensemble, mais chaque-un. Chacun se construit entre singularité et filiation, individuation et appartenance. On naît « enfant », mais il s'agit ensuite de devenir « sujet ». Être soi dans le « nous » familial demande à la fois que l'on reconnaisse d'où l'on vient et que l'on ose s'en séparer. Ne pas se trahir, c'est affirmer sa singularité, parvenir à s'individuer dans un système familial qui peut se sentir menacé dans sa cohésion par l'expression de trop de différences. Comme un arbre, chaque individu a besoin de ses racines, mais il a aussi besoin de son propre oxygène ; il devra se faire sa propre place au soleil, il sera amené à se greffer à d'autres plantes. Ses feuilles, ses fruits, ses fleurs ne seront jamais tout à fait les mêmes que ceux des autres arbres alentour. Aucun végétal n'est strictement identique aux autres, c'est ce qui fait le charme d'une forêt, la richesse de la nature ; ils poussent sur une même terre mais ont tous des aspects spécifiques. Il en est ainsi d'une famille : on a beau avoir la même origine, traverser les mêmes bonheurs et épreuves, nul ne les vivra de la même manière. Un même terreau, des pousses uniques. ≈

© Avec l'aimable autorisation des Éditions Robert Laffont, 2021. Disponible chez Pocket.

Il paraît que tout commence par là : l'amour de soi. Perçue comme la clé la plus puissante du développement personnel, cette notion sera la première de cette chronique, qui a pour vocation de réconcilier les mots et le bien-être.

Le mot amour vient du latin amare. C'est aimer dans le sens affectueux, amical, sentimental et physique – généralement appliqué à autrui. Dans nos sociétés occidentales, cette notion est détournée (souvent associée à l'intime, l'égoïsme ou la futilité). Pourtant, c'est le fondement d'un quotidien sain et serein. Car, dans la vie, *« chaque pensée, parole ou action est fondée sur l'amour ou la peur. Il n'y a pas d'autre choix. Mais on est libre de choisir entre les deux »*, écrit le dalaï-lama.

Plus qu'une émotion ou un sentiment, l'amour de soi est une expérience de vie propre à chacun. Cette approche humaniste de la psychologie trouve son origine dans les démarches de développement personnel américaines des années 1950-60. Elle se définit par le fait de se connaître, s'accepter, reconnaître sa valeur et s'apprécier tel que l'on est sur tous les plans. Cela passe donc par l'estime de soi, c'est-à-dire porter un regard positif inconditionnel envers l'enfant que nous avons été et l'adulte que nous sommes. Cela comprend aussi ce que nous aimons le moins en nous. Le contraire, *« vouloir être parfait, c'est refuser d'être soi-même »*, dit Christophe André, psychiatre et auteur.

« La société de surconsommation dans laquelle nous vivons valorise la possession de biens matériels et fragilise notre vision de nous-même, alimentant en permanence un discours intérieur négatif. » Or, cela a des conséquences sur l'état d'esprit et de santé. En témoignent ces études : à 10 ans, trois quarts des filles aiment leur reflet dans le miroir ; entre 13 et 15 ans, un tiers d'entre elles ont honte de leur apparence¹. À l'âge adulte, ce sentiment est renforcé : 53 % des Français ont une image négative d'eux-mêmes² ou n'ont pas d'avis^{**}. Pourtant, apprendre à nous aimer est d'autant plus essentiel que nous sommes la seule personne avec laquelle nous allons passer toute notre vie. Être une bonne mère pour soi (et donc un bon compagnon pour les autres), voilà qui résume bien la notion. Tout en gardant à l'esprit qu'il s'agit d'un travail de chaque jour sans ligne d'arrivée. L'amour de soi est interconnecté à de nombreuses notions et évolue en fonction de notre environnement. De même, c'est un cheminement très personnel qui ne saurait suivre une méthodologie toute faite. Il existe autant de façons d'aimer que d'êtres humains sur Terre. Apprendre à s'aimer en suivant son cœur est sans doute le plus beau cadeau que l'on puisse se faire à soi-même et à la planète. Alors, imaginez une seconde le monde dans lequel nous vivrions si chaque pensée, comportement et acte étaient motivés par l'amour... ≈

1. Projet Dove, en partenariat avec le Centre for Appearance Research de l'université de l'ouest de l'Angleterre, mené entre 2013 et 2016.

2. Étude Statista Research Department, 2019.