

modes de vie



Les thérapeutes Bernard et Nicole Prieur sont spécialisés dans les relations familiales. Derrière eux, une œuvre de Jean-Claude Silbermann : *le Rendez-vous de la Chandeleur* (1991).

« La dispute est l'expression de notre liberté »

Et si nos désaccords valaient de l'or ? Ils peuvent offrir l'opportunité d'une discussion qui remet les pendules à l'heure. Les thérapeutes Bernard et Nicole Prieur défendent un certain art de la querelle.

Qu'elles soient familiales, amicales ou professionnelles, nos relations connaissent des hauts et des bas. Un différend est-il le signe que rien ne va plus ? Non, estiment Bernard Prieur, psychanalyste, spécialisé en thérapie familiale systémique, superviseur et fondateur du Centre d'études cliniques des communications familiales (Ceccof), et Nicole Prieur, philosophe, psychotérapeute, formatrice en hypnose et spécialiste des relations intrafamiliales. Dans leur ouvrage *Disputez-vous bien !*, les deux thérapeutes, mariés depuis 55 ans, invitent à pratiquer la dispute comme un art, qui répond à des règles. Ce mode d'emploi s'observe aussi bien dans nos foyers qu'à l'Assemblée nationale.

LA VIE. Vos patients qui assurent ne pas se disputer vous inquiètent davantage que ceux consultant parce qu'ils se querellent trop. Pourquoi ?

N.P. Autrefois, la société assignait chaque personne à un rôle et à une fonction définis. On n'existait pas par soi-même mais au regard des attendus. Il n'y avait peut-être pas de heurts, mais que de souffrances ! Aujourd'hui, nous sommes invités à réaliser notre singularité, ce qui nous somme d'être reconnus dans notre différence. En cela, nous heurtons naturellement celle de l'autre. Par ailleurs, nos sphères d'appartenance se sont complexifiées : famille, sport, engagement politique ou associatif... Cela crée des conflits de loyauté, des tiraillements. Sans doute sommes-nous aussi moins tolérants à la grisaille en nous. La dispute est l'expression par excellence de notre liberté. Face à un abus, elle signifie : cela ne peut plus durer.

On rêve de relations tout en rondeur, sans heurt. Est-ce utopique ?

B.P. Notre quotidien est émaillé de tensions, du fait de l'accélération du temps, de l'injonction de la performance. Rien d'étonnant à ce que l'on rêve de refuge, d'un cocon quand on rentre chez soi, en famille ou auprès d'amis. Pourtant, c'est un leurre dont il faut s'affranchir. D'autant que, paradoxalement, c'est la dispute qui permettra d'instaurer le climat paisible auquel on aspire.

N.P. D'un point de vue psychologique, cela demande de sortir du rêve de fusion, inhérent à la période prélangagière. Ni ma collègue, ni mon conjoint, ni ma meilleure amie ne peuvent deviner ce

« Paradoxalement, c'est la dispute qui permettra d'instaurer le climat paisible auquel on aspire. »

BERNARD PRIEUR

qui m'habite si je ne l'exprime pas. Le plafond de verre au sein des entreprises l'illustre : les femmes attendent de leur chef ou des ressources humaines une augmentation ou une évolution, sans oser les demander. Il faut sortir du narcissisme d'une relation fusionnelle qui viendrait combler les désirs inexprimés.

Vous soulignez le danger du silence dans les relations en général. Pourquoi ?

B.P. Quelle est ma réaction spontanée en cas de désaccord : est-ce la fuite ? Pour préserver la paix, certains préfèrent mener le politique de l'autruche, obtempérant sans contredire. Seulement, le silence ne règle rien. Et à force de ne pas exprimer leurs limites, eux-mêmes n'en ont plus conscience. Frustrations et rancœur non verbalisées s'accumulent, parfois jusqu'à la rupture...

N.P. Il existe aussi un silence qui est un mur et confine à l'indifférence. Rien de plus blessant que de montrer ostensiblement à son interlocuteur qu'il ne nous →



Disputez-vous bien !, de Nicole et Bernard Prieur, Robert Laffont, coll. « Fabrice Midal présente », 2025, 19 €.

Le couple, marié depuis 55 ans, insiste : « Oser se disputer manifeste notre confiance dans l'autre et dans le lien qui nous unit. »

intéresse pas. Cette attitude renvoie l'autre au néant : je ne t'écoute pas, tu n'existes pas. Tout est communication, même le non-verbal. Un silence est parfois plus violent que les mots : des yeux qui se lèvent au ciel, un haussement d'épaules, un regard méprisant... Renoncer à se disputer, c'est renoncer à la relation. C'est d'ailleurs parfois le signe d'un lien fragile que l'on cherche à préserver. Voici un autre paradoxe : oser se disputer manifeste notre confiance dans l'autre et dans le lien qui nous unit.

Quelles sont les conditions pour éviter de se blesser ?

N.P. Le souci de l'autre et du lien doit être prioritaire. Certains partent au quart de tour, d'autres ont un naturel plus pacifique. Pour éviter de se blesser, c'est le moment d'être attentif, dans l'observation : que dit son langage non verbal ? Inutile d'attiser la colère du belliqueux ! Ce dernier veillera pour sa part à éviter de déverser sa colère, tandis que le pacifique, tenté par la retraite, s'efforcera d'affronter, de faire face.

B.P. Une juste relation suppose qu'elle soit horizontale, dénuée de lutte de pouvoir ou d'emprise. Les systémiciens distinguent, par ailleurs, les relations symétriques, marquées par la recherche de l'égalité, des relations complémentaires, caractérisées par la recherche de la différence. Une relation trop symétrique risque de déboucher sur une escalade des

comportements, tandis qu'une relation trop complémentaire peut exacerber les différences et entraîner un éloignement. Tout l'enjeu consiste donc à développer une souplesse relationnelle : ensemble, nous allons nous ajuster et décider de changements nécessaires.

Il arrive d'ergoter sur une vétille. Comment l'expliquez-vous ?

B.P. Souvent, la querelle part d'un détail qui sert de déclencheur. C'est un prétexte ! Le véritable problème est ailleurs. Plutôt que de rester focalisés sur cette goutte d'eau, identifions ce qui est sous-jacent. Le mot « disputer » vient du latin *discutare*, « discuter, s'expliquer ». Il s'agit donc de « dé-battre », c'est-à-dire d'arrêter de se battre pour s'écouter vraiment.

N.P. Tout ce qui vient nous chatouiller, nous irriter, renvoie à notre histoire. Une introspection permet de comprendre ce qui trouble ou fait mal et le dénouer.

Prenons l'exemple du tube de dentifrice qui n'est pas refermé. En réalité, l'ordre de l'espace partagé renvoie à la sécurité interne. Un désordre récurrent peut faire que je me sente envahie, débordée ou négligée par l'autre. Voilà pourquoi je peux réagir aussi vivement face à ce petit capuchon près du lavabo ! Plutôt que d'attaquer, je vais alors parler de moi, permettre à l'autre de me rejoindre, dans ma vulnérabilité. Et cela change tout !

« Un silence est parfois plus violent que les mots : des yeux qui se lèvent au ciel, un haussement d'épaules, un regard méprisant... »

NICOLE PRIEUR

Le différend qui oppose offre donc l'occasion d'un dialogue en vérité...

B.P. Il s'agit de réellement écouter la souffrance de l'autre, sans jugement, sans me sentir attaqué par ses propos et en me détachant de ce que je voudrais qu'il soit. Ce dialogue fécond aide chacun à sortir de son brouillard émotionnel, à exprimer ses besoins, ses envies, ses limites, trier ce qui vient de soi, de l'autre, du contexte... Il met des mots sur un malaise et aide à l'interpréter. Ce n'est jamais seulement la faute de l'autre, mais toujours une conjonction de choses, à commencer par moi-même.

N.P. Puis vient le moment de la coconstruction, qui fait appel à la créativité. Quelle solution satisfaisante allons-nous imaginer ensemble, qui nous respecte tous deux ? Cette recherche de conciliation et d'amélioration du nous est inhérente à la dispute, à la différence du conflit aux conséquences lourdes d'un point de vue affectif, psychique, voire identitaire.

Marqué par des oppositions radicales, le dialogue social et politique semble en panne actuellement. Comment l'analysez-vous en tant que thérapeutes ?

N.P. Les échanges ne relèvent plus de la dispute, mais du conflit. Ce phénomène manifeste le passage de l'individualité à l'individualisme. Chacun campe sur ses positions et cherche à s'imposer farouchement. L'autre est un ennemi à écraser, à éliminer. On ne cherche plus le bien commun, qui transcende et permet de s'entendre, même si l'on n'est pas d'accord sur tout.

B.P. Certains combats nous coupent de notre essence. Il y a urgence à ce que notre société dépasse les clivages, qu'elle sorte d'une dualité primaire nous séparant les uns des autres. Il faut renouer avec la culture du compromis, afin de retrouver notre humanité. Que partageons-nous comme finalités ? Quels projets pouvons-nous forger ensemble, malgré nos différences ? Quel est ce tronc commun fondateur, qui unit tout en permettant de supporter qu'une branche parte à gauche et une autre à droite ?

La culture du compromis est mal perçue aujourd'hui.

B.P. En effet, le terme sonne mal à nos oreilles contemporaines. Il évoque la compromission, la soumission au pouvoir de l'autre. De fait, il suppose un renoncement : chacun doit lâcher quelque chose. Et on n'est pas à l'aise avec ça ! Rien de plus nécessaire, pourtant, lorsqu'on vit en société. J'aime rappeler son étymologie latine : *compromissum*, qui signifie « promettre en même temps », « s'engager mutuellement ».

N.P. Le philosophe Emmanuel Levinas souligne que le partage du monde est possible à partir du regard de l'autre. La condition est donc de se décentrer. Il s'agit non d'un renoncement mais d'un pas de côté, qui ouvre un dialogue constructif et une perspective.

Quels sont les bénéfices d'une saine dispute ?

B.P. Un indice : la réconciliation qui s'ensuit. On en sort apaisés, plus proches, complices. Il n'y a pas de gagnant ni de perdant, chacun s'est affirmé et a reconnu l'autre. Cette reconnaissance mutuelle est fondamentale car ce qui tue le lien c'est l'ingratitude.

N.P. Bien menées, les querelles entretiennent la bonne santé de la relation. Elles provoquent une rencontre éthique : chacun aide à éveiller en l'autre des aspects de lui-même qu'il ignorait. Invitant à poser un nouveau regard sur soi-même, elles agissent comme un révélateur. ●

INTERVIEW **STÉPHANIE COMBE**

PHOTOS **LÉA CRESPI** POUR LA VIE

À LIRE

SURVIVRE AU BABY-CLASH

FLORE PIERSON



Baby moon (« lune de bébé », une escapade en amoureux avant une naissance), séjour à la maternité, allaitement, blues post-partum, cododo, sexualité, violences conjugales... Elle-même mariée et mère de trois enfants, notre collaboratrice Flore Pierson aborde ces sujets sans tabou, avec ce qu'il faut de délicatesse et d'humour. Son enquête se fonde

sur une centaine de témoignages, diverses expertises de pédiatres ou thérapeutes et s'enrichit d'idées concrètes. Oui, ce bout de chou bouleverse deux vies. Dès lors, il impose au couple de se réinventer et de « *nourrir l'amour amoureux* », afin de ne pas se cantonner à ce nouveau rôle de parents. Tout un programme, à adopter en douceur, chacun à son rythme. ● Marabout, 7,90 €.

POURQUOI TANT DE HAINE

DOCTEUR GÉRARD APFELDORFER



Psychiatre et psychothérapeute, l'auteur constate l'omniprésence de la violence, qu'elle soit ordinaire (nuisances diverses, lynchages en ligne, passages à tabac) ou à grande échelle : génocides du XX^e siècle, radicalisation et terrorisme, guerres... Provocateur, il interroge : cette haine multiforme ne serait-elle pas « *merveilleusement déculpabilisante* »

pour les spectateurs ? Or, souligne-t-il, ce mal se loge en réalité en chacun de nous. Il aurait pour fonction de délimiter nos personnalités et de nous construire en rejetant le mauvais. À condition d'être canalisé et sublimé, que l'attachement et l'altruisme l'emportent. Autrement, la soif de destruction déferle sur le plan des relations interindividuelles comme internationales. Un ouvrage passionnant, plaidoyer pour la paix, prônant la prévention et la diffusion de programmes curatifs. ●

Odile Jacob, 23,90 €