

NOTE D'OBSERVATIONS

Une Note d'observations est destinée à servir de support pédagogique dans les sessions PRH. Elle est fondée sur de nombreuses années d'observations. Sa distribution est précédée d'un travail personnel d'autodécouverte des réalités qu'elle décrit. Elle devient une grille de lecture du vécu utile aux personnes pour mieux saisir leur propre expérience. Ceux et celles qui désirent avoir une vision plus ample des fondements anthropologiques et psychologiques de la formation PRH, peuvent se référer à l'ouvrage intitulé : *La personne et sa croissance*, publié par PRH-International. Plus qu'un enseignement à recevoir, la formation PRH est, avant tout, une expérience à vivre et un travail actif sur soi-même avec la pédagogie PRH.

# ÉGOCENTRISME ET RELATIONS INTERPERSONNELLES

## INTRODUCTION

1. Le mouvement de captation
2. Le mouvement de domination
3. Le fonctionnement imaginaire
4. La prise de distance
5. Se libérer de l'égoïsme

## INTRODUCTION

Dans les difficultés relationnelles, l'égoïsme tient une place centrale : au lieu d'être ouvert.e à l'autre, et de l'aimer gratuitement, il y a recherche de soi, cette recherche pouvant être consciente ou non.

Nous décrirons d'abord quelques mouvements égoïstes en lien avec les relations :

- le mouvement de captation ;
- le mouvement de domination ;

Le mouvement de captation tout comme la domination sont des mouvements d'appropriation de l'autre.

- le fonctionnement imaginaire ;
- la prise de distance.

Puis, dans une synthèse, nous regarderons comment on peut se libérer de l'égoïsme.

## 1. LE MOUVEMENT DE CAPTATION

### 1.1 Description

La captation se déclenche à partir de la sensibilité qui a faim et qui, ayant trouvé ce dont elle a besoin, cherche à s'en emparer pour combler ses manques.

A la base, il y a des attentes exagérées sur l'autre, donc une souffrance de la sensibilité. Si on n'a pas été reconnu.e, apprécié.e et aimé.e au cœur de soi, ou en certains aspects de soi, il y a des domaines de la sensibilité qui restent atrophiés et qui cependant aspirent à vivre.

Quand on se trouve en face de quelqu'un.e qui nous voit, nous accueille, nous apprécie, nous aime gratuitement, ces domaines en attente se réveillent, une faim monte, et l'envie de prendre se déclenche.

### 1.2 Comment en sortir

Disons d'abord que ces mouvements de captation tariront lorsque les blessures du passé seront guéries, et seulement alors. Il peut y avoir apaisement momentané si on reçoit ce qu'on attend, mais cela ne dure qu'un temps. Les manques ne peuvent être comblés, il faut guérir du passé. Tant que cela n'est pas fait, on est comme un tonneau percé : il semble un instant être rempli mais il fuit...

Ces mouvements captatifs nuisent à la relation et la détériorent : difficulté à voir ce que l'autre donne, incapacité à voir ce que l'on ne donne pas...

En attendant cette guérison qui peut être une œuvre de longue haleine, que peut-on faire ?

- Il faut être lucide sur soi : savoir repérer ces mouvements de captation, être conscient.e de ce qui, en soi, en est la cause.

- Il faut ensuite, volontairement, quitter le niveau de la sensibilité qui a faim, et s'enfoncer au niveau de l'être, là où naît l'amour gratuit. Alors, on choisit, volontairement, de poser des actes d'amour réel.
- Si la chose est possible avec la personne en question, il faut faire la clarté avec elle sur notre problème. Cela l'aidera à nous comprendre.
- Il faut aussi chercher nous-mêmes quels moyens prendre, en dehors de cette relation, pour travailler sur ce passé douloureux et tyrannisant afin de nous en libérer. Certains stages et la relation d'aide sont appropriés pour ce travail sur soi.

## 2. LE MOUVEMENT DE DOMINATION

### 2.1 Description

Ce mouvement intérieur de domination est déclenché par le moi-je qui veut imposer ses vues, qui a des exigences exagérées.

On peut noter que ce mouvement de domination peut partir de bonnes intentions : on croit qu'on a raison, on veut éduquer l'autre, lui apprendre de bonnes habitudes. On peut aussi vivre une fausse conception de la responsabilité, se substituer à l'autre et lui imposer ce qu'on estime être bon pour elle.lui.

Ce mouvement de domination s'enracine dans des blessures du passé. La domination étant un moyen de compenser la sensation de manque.

Exemples : celui qui n'a pas pu avoir de place dans sa famille peut avoir deux réflexes de compensation : ou bien se renfermer en elle.lui-même pour ne pas souffrir, ou bien se tailler une place là où elle.il le peut, quitte à écraser les autres.

De même, celle.celui qui n'a pas été cru.e dans sa vérité d'enfant peut se replier sur elle.lui, ou se battre pour imposer sa vérité, là où elle.lui peut avoir le dessus.

### 2.2 Comment en sortir

Il faut entrer dans une conception juste de sa responsabilité à l'égard des autres, qu'elle.il.s soient enfants ou adultes, et avoir une vue juste du comment s'opère une croissance.

- La croissance d'un être se fait par des décisions libres. Donc imposer ses vues n'est pas aidant quand l'autre est en capacité de décider par elle.lui-même. Dans le cas de l'enfant, la fermeté, quand elle est nécessaire, est une manière ajustée de l'éduquer, la domination ne l'est pas.
- Je ne suis pas la.le responsable dernier.ère des actes de quelqu'un.e. Je suis responsable de l'éclairer pour qu'elle.il prenne, elle.lui-même, sa décision, en connaissance de cause. Je suis responsable aussi de l'accompagner dans son discernement, si elle.il me le demande.

Cette méthode comporte des risques, c'est évident. C'est dans ce champ de risques qu'on apprend à exister. Bien sûr, avec les enfants, il faut savoir limiter le champ de leurs choix, à ce qu'elle.il.s sont capables d'assumer. Mais il faut leur laisser un territoire de liberté et l'élargir progressivement en prenant soin de les faire participer d'une manière ou d'une autre aux choix qui les concernent.

Ce mouvement de domination nuit à la relation et la détériore : elle empêche de vivre dans un espace intérieur nourri par des pensées et des sentiments positifs vers les autres. La personne, pour obtenir ce qu'elle veut peut utiliser la culpabilisation, la colère. Elle peut se vivre en relation comme étant une personne supérieure à l'autre... Ce fonctionnement occasionne de nouvelles blessures.

Il est nécessaire de travailler à guérir de ce passé, pour tarir les mouvements de domination.

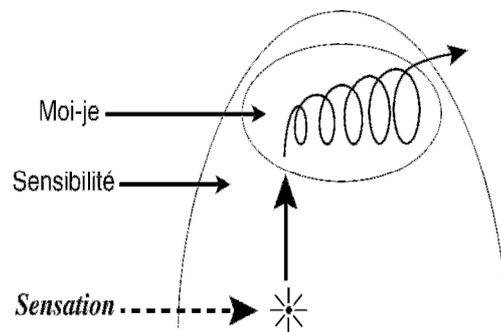
Enfin, quand on prend conscience de mouvements dominateurs en soi, il faut revenir au niveau de l'être, là où l'amour comporte le respect de l'autre. Et là, volontairement, choisir d'aimer ainsi, plutôt que d'imposer ses vues à l'autre.

### 3. LE FONCTIONNEMENT IMAGINAIRE

#### 3.1 Description

Le fonctionnement imaginaire s'enracine dans la sensibilité. Le moi-je prend le relais et se met à imaginer à perte de vue.

Exemples : l'autre n'a pas souri. Ma sensibilité attendait ce sourire. J'ai mal. Aussitôt, je me dis : elle.il est fâché.e, elle.il ne m'aime pas, elle.il en a assez de moi, etc.



Une sensation heureuse peut déclencher pareillement un fonctionnement imaginaire. L'autre est de bonne humeur, elle.il a eu des gestes de proximité. Ma sensibilité est heureuse, mon moi-je s'emballe et embellit les choses.

Bien noter que tout part de la sensibilité, qui est relayée par le moi-je qui se représente les choses, interprète et fait des projections. L'intelligence est déportée du réel, elle bâtit de toutes pièces un scénario à partir d'une peur ou d'un besoin de la sensibilité, sans avoir conscience sur le moment qu'il s'agit d'un fantasme. Une sorte de synergie se déclenche entre fonctionnement cérébral de type imaginaire et fonctionnement sensible.

Il y a égocentrisme car c'est sur moi que je suis centré.e, j'interprète tout en référence à moi, au point de ne plus coller au réel et de prêter à l'autre des intentions qu'il n'a jamais eues.

#### 3.2 Comment en sortir

La première chose est de prendre conscience qu'on a décollé du réel, que la sensibilité est touchée et qu'on est parti dans l'imaginaire.

Ensuite il faut à la fois :

- se prendre en patience, car il faut laisser à la sensibilité le temps de s'apaiser ;
- et revenir au réel, de manière volontaire, pour voir exactement ce qui s'est passé et dédramatiser la situation.

Le fonctionnement imaginaire est un type de réaction disproportionnée. Si elle est fréquente, répétitive, il convient de regarder vers son passé, d'identifier le besoin en creux qui a déclenché le fonctionnement imaginaire pour l'analyser

et entrer dans la restauration de ce qui a été blessé. Car il est le symptôme d'une blessure ou d'un manque du passé qui ont été refoulés. Par exemple, un besoin disproportionné de sécurité peut être à l'origine d'un fonctionnement imaginaire : on anticipe la situation qu'on va rencontrer, on imagine ce qui va se passer, ce qu'on va dire, cherchant ainsi inconsciemment à avoir prise sur la réalité et à maîtriser la situation.

## **4. LA PRISE DE DISTANCE**

### **4.1 Description**

Une autre caractéristique des difficultés relationnelles, c'est la présence de peurs et de leurs conséquences : le phénomène de la distance pouvant aller jusqu'à la difficulté à s'engager durablement.

Quand on a eu à subir des manques essentiels dans des relations vitales, celles de nos parents ou de personnes importantes pour soi, une souffrance a marqué profondément le psychisme, même si aujourd'hui, sous l'effet du refoulement, elle semble absente. Cette souffrance laisse une trace : la peur. Dans les situations pouvant avoir des analogies avec la situation relationnelle initiale et blessante, la peur de l'autre, de son jugement, de son rejet, de son incompréhension, de son indifférence, de son agressivité... se réveille et engendre un réflexe de mise à distance.

On réagit à partir de la nécessité de se protéger on prend ses distances ou on coupe la relation. C'est le signe que s'est réveillée la peur de ne plus être aimé.e, la peur de perdre sa liberté, ou encore la peur de l'intimité, ou le besoin disproportionné de recevoir sans savoir donner. Il peut s'agir aussi de la peur des conflits, etc.

Une des manières de prendre de la distance est de vivre ses relations à travers le monde virtuel. Si on se polarise sur ces seules relations et bien que l'on se sente appartenir à un univers où l'on partage les mêmes centres d'intérêts, l'expérience montre un appauvrissement affectif.

En couple, une autre manière de prendre de la distance est de ne pas pouvoir s'engager dans une relation durable, ou de se désengager partiellement ou totalement parce qu'on n'obtient pas ce que l'on veut de la relation. Dans ce cas, on laisse à l'autre la responsabilité de faire face seul.e à certaines choses qui demandent en fait la participation des deux.

Au fil du temps, cette prise de distance, quelle qu'en soit la forme peut avoir un goût d'insatisfaction profonde. Elle provoque désenchantement, déception, frustration. On se prive d'une vie relationnelle qui permet croissance et maturité affective.

### **4.2 Comment en sortir**

Il s'agit tout d'abord de prendre conscience de ce que l'on vit, et des conséquences que cela entraîne pour soi et la relation.

Il faut analyser les mouvements de prise de distance, de coupure de relation, d'impossibilité de s'engager ou le désengagement.

Au cœur des difficultés relationnelles, on peut faire l'expérience d'un amour plus gratuit, en offrant à l'autre ce qu'elle/il est possible aujourd'hui de lui donner, au lieu d'être simplement centré.e sur soi.

Au fur et à mesure, accepter de ne pouvoir changer l'autre et apprendre à regarder la personne et la relation à partir de ce qui enrichit.

## **5. SE LIBÉRER DE L'ÉGOCENTRISME**

### **5.1 Comment se dégager des mouvements égocentriques ?**

La première chose est d'avoir une vue juste de ce qu'est une relation. Une relation est la confluence de deux libertés et non une fusion.

Une relation, ce n'est pas une fusion de deux êtres, même quand il s'agit d'une amitié ou d'un couple. C'est toujours une marche côte à côte, chacun.e restant libre de ses décisions même s'il y a des convergences de choix ou des désaccords.

Il faut d'abord prendre conscience de ces mouvements égocentriques. Or ce n'est pas toujours facile, car ils sont parfois enracinés depuis si longtemps qu'ils sont devenus comme une seconde nature.

Il faut ensuite détecter ce qui provoque aujourd'hui ces réflexes égocentriques, et remonter dans son histoire pour découvrir où ils s'enracinent. En effet, c'est parce que nous n'avons pas reçu, en son temps, ce dont nous avons besoin, que nous sommes, encore aujourd'hui, à l'affût de tout ce qui pourrait combler ces manques.

Il faut, dans la foulée de ces découvertes, entreprendre un travail grâce à la relation d'aide. Ce moyen permet de se comprendre plus profondément et d'exprimer au fur et à mesure la souffrance enkystée dans la sensibilité jusqu'à la guérison des séquelles de son passé. Ce sera aussi l'occasion de faire l'expérience d'une relation où on peut se vivre en vérité, en humilité, tout en étant respecté.e, non jugé.e, et même aimé.e profondément. Pour ces raisons, la relation d'aide est un puissant moyen pour la restauration de ses capacités relationnelles.

Parallèlement à ce travail sur soi, il faut, dès maintenant, éduquer des réflexes d'amour gratuit. Nous sommes capables d'amour gratuit. Mais il faut, par un choix délibéré, quitter le niveau de notre sensibilité et nous enfoncer plus loin en nous-mêmes, là où nous aimons vraiment l'autre. A ce niveau-là, nous sommes capables de respecter sa liberté, par amour pour elle.lui.

### **5.2 Rôle de la volonté**

On ne peut pas se forcer à aimer gratuitement. Par contre, on peut aller cueillir l'amour gratuit là où il est, c'est-à-dire au niveau le plus profond de nous.

Pour opérer ce changement de niveau, la volonté joue un rôle capital. Si nous n'écoutions que notre sensibilité, nous resterions agrippés ou pesant sur l'autre. Mais sachant que nous ne sommes pas que cela, sachant que l'égocentrisme ne nous construit pas et qu'il abîme la relation, nous choisissons délibérément une autre manière d'aimer et nous allons la cueillir au niveau de l'être par un acte de volonté. Pour cela, la volonté est importante.

Il peut y avoir toute une éducation de la volonté à faire ainsi, en restant attentifs à nos réflexes et à nos attitudes habituelles dans nos relations, à partir des motivations profondes qui sont d'aimer gratuitement et de respecter l'autre.