

La dynamique des séparations : Crises, transitions et développement personnel

Pierre Tap¹

Je remercie vivement le groupe du JEFET et le professeur Richard Cloutier d'avoir bien voulu m'inviter à participer à votre colloque sur « *La séparation parentale : pour qui les gains, pour qui les pertes ?* ». Je dois préciser que je ne suis pas, professionnellement, spécialiste de la séparation conjugale ou du divorce. Mais je suis, par contre très impliqué personnellement par le thème, puisque je suis divorcé depuis plus de treize ans, à l'âge de 51 ans, alors que nos trois enfants avaient entre 25 et 30 ans. Je n'ai pas refait ma vie, et les 13 ans passés ont consisté en retrouvailles et en nouvelles séparations avec mon ex-femme. Je dirai qu'aujourd'hui, *nous vivons ensemble*, dans la même ferme rénovée, *mais séparément* (ou de façon indépendante ? autonome ?) dans deux appartements communicants !. L'avantage est que nos enfants et nos petits-enfants n'ont pas à loucher beaucoup pour voir, en même temps, leurs parents ou leurs grands-parents !

On pourrait sans doute trouver de multiples exemples de ces situations paradoxales. L'un de mes collègues me racontait qu'après son second mariage, son ex-femme a épousé l'ex-mari de sa seconde femme. Les deux couples son très amis et s'entendent à merveille ! Mais il reste vrai, comme le rappellent par exemple Cloutier, Filion et Timmermans² que la séparation et le divorce provoquent souvent de graves difficultés pour les membres du couple parental comme (ou surtout ?) pour les enfants.

Je m'en tiendrai là en termes de confidences, me limitant à celles utiles à mon propos .

¹ Professeur à l'Université de Toulouse Le Mirail, Directeur du Laboratoire de Psychologie Sociale du Développement et de la Santé (PSDS).

² Cloutier, R., Filion L. & Timmermans, H. (2001) *Les parents se séparent.. Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*. Hôpital Sainte-Justine, Université de Montréal.

Les difficultés provoquées par la séparation et le divorce

J'ai lu avec beaucoup d'intérêt la plaquette éditée par *Communication-Québec* (votre *Ministère des relations avec les citoyens et de l'immigration*)³. Sur la couverture de cet intéressant document est représenté symboliquement le divorce : le père monte un escalator et regarde ailleurs ; la mère descend l'escalator et regarde sa fille, devant elle; la fille est déjà descendue, et regarde droit devant elle.

Notons aussi que cette couverture accentue naturellement la nécessité de l'information mais aussi veut favoriser la rationalité : « ce que vous devez savoir » .. « il suffit d'y penser » : devoir, savoir, penser .. alors que des aspects irrationnels sont évidemment présents dans la façon de vivre la crise, la séparation et le divorce.

Toujours symboliquement, cette image montre également clairement ce que disent les statistiques : c'est la mère qui, le plus souvent, garde l'enfant. Le père a plus tendance à regarder ailleurs, à espacer son droit de visite... Le divorce désavantage plus souvent la mère sur le plan financier, par rapport aux conditions familiales antérieures. Le père monte, la mère descend (!?) ce n'est cependant vrai que statistiquement.

Dans l'avant-propos du document évoqué, l'accent est d'abord mis sur les « émotions *intenses* » vécues par le couple lors de la séparation, particulièrement lorsque ce couple a des enfants. « *Les effets de la réorganisation familiale sont souvent bouleversants sur les plans psychologique, affectif, physique, social et économique* ». L'accent est mis ensuite sur l'importance des ressources, de l'aide juridique et financière. Le document de Communication-Québec évoque en effet trois types de ressources, également nécessaires : les ressources psychosociales (3p.), les ressources juridiques (34p.) et les ressources financières et fiscales (10p.). Mais on peut noter la disproportion des pages réservées à chacun de ces types de ressources. Il est vrai que les ressources psychosociales fondées sur la trilogie thérapie, entraide et soutien, introduit la diversité des situations vécues et des caractéristiques personnelles et relationnelles, diversité qu'il est difficile de présenter et de gérer.

Pourtant, réfléchir aux gains et aux pertes provoqués par le divorce, c'est *analyser la façon dont les personnes concernées : père, mère et enfant(s) gèrent leurs ressources, bénéficient d'aides et de protections mais aussi réagissent aux contraintes et prennent ou non des risques*. Mais les enfants ont rarement droit au chapitre, alors même qu'ils sont supposés être les plus vulnérables, dans de telles situations.

Toutefois le lien de cause à effet entre les ressources financières et la vulnérabilité des enfants fait objet à discussion. Ainsi le *Centre de Développement des ressources humaines Canada* a montré que « *les pratiques parentales ont une plus grande importance que le revenu* ». Les auteurs⁴ ont pris en compte divers facteurs utilisés pour déterminer le revenu familial, les ressources parentales, les ressources communautaires et les caractéristiques familiales. Ils ont comparé ces facteurs à un indice de vulnérabilité⁵. Ils ont pu constater que les pratiques parentales inefficaces constituent de loin le facteur qui influe le plus sur la vulnérabilité et ce, pour tous les groupes d'âge des enfants. Le revenu a une influence plus nette sur la vulnérabilité des enfants de moins de 6 ans. Il n'a par contre aucun effet sur la vulnérabilité des enfants âgés de 6 à 11 ans. En prenant en compte une grande diversité de situations, les auteurs ont constaté que la majorité des enfants de *familles monoparentales* ne sont pas plus vulnérables aux problèmes de développement que les enfants de *familles biparentales*. Les différences marquées sont, dans l'ensemble, attribuables à un petit sous-groupe d'enfants de familles monoparentales. Les chercheurs ont également constaté que le lien statistique entre la vulnérabilité et le revenu est faible « *étant donné l'absence d'écarts dans le revenu des familles monoparentales: en effet, la plupart des familles monoparentales ont un revenu très peu élevé.* »⁶

Les sites Internet concernant le divorce sont souvent créés par des pères en difficulté (financière et/ou relationnelle)⁷ qui défendent leurs droits :

³ Le guide « séparation et divorce » est disponible sur Internet : www.comm-qc.gouv.qc.ca/guides_divorce.html

⁴ David Ross, Paul Roberts et Katherine Scott, du Conseil canadien de développement social.

⁵ Ces indices sont fondés sur la santé, le comportement, les troubles émotifs et la réussite scolaire.

⁶ <http://www.hrdc-drhc.gc.ca>

⁷ cf. en particulier l'association SOS Papa : <http://www.sospapa.net> ; ou SOS Divorce : <http://www.sos-divorce.org>

« Mon ex-épouse, décide de partir s'installer en Vendée. Elle a trouvé un nouveau prince charmant. Madame fait ses valises, emmène Cassandra et Sébastien (nos deux enfants) et adieu tout le monde. J'ai été pris d'une rage folle, j'aime par-dessus tous mes enfants et je savais qu'en les éloignant ainsi, je ne pourrais plus les voir aussi souvent qu'auparavant. Je n'ai en effet, aucun moyen de faire de tels trajets, mon ex-épouse a gardé le véhicule neuf que nous venions d'acheter et je continue de payer son crédit (et trois autres). Je demande à mon ex (par téléphone) s'il est possible que je garde les enfants le temps que je finisse de payer les crédits. Quelques jours plus tard je reçois un courrier de mon ex et un autre de son avocate me menaçant de porter plainte contre moi si je ne rendais pas les enfants à la fin des vacances! ». ⁸

« Comment en sommes-nous arrivés à réduire la notion du père à un statut d'importance inférieure à celui de la mère? Comment en sommes-nous arrivés à créer un monde où la mère peut, de son seul gré, remplacer le père biologique de ses enfants par tout autre père de son choix, voire même d'éliminer totalement le père de la vie de ses enfants? » ⁹

Mais on ne doit pas oublier pour autant la situation des mères forcées d'organiser une famille monoparentale, d'affronter de multiples difficultés : financières, administratives, relationnelles, psychologiques. L'évolution de la situation des familles monoparentales a été étudiée très précisément, en France comme au Québec.

En France, l'Enquête Insee recensement 1999¹⁰ analyse l'accroissement des familles monoparentales, mais aussi celui des personnes seules : « Globalement, les femmes vivent plus souvent seules que les hommes (4,4 millions contre 3 millions) mais la différence va en s'amenuisant, et varie selon l'âge : entre 30 et 50 ans, les hommes sont plus nombreux que les femmes dans cette situation, puisque, après divorce ou séparation, les femmes obtiennent la garde des enfants dans 85 % des cas. A partir de 50 ans, en revanche, les femmes les devancent puisque leur durée de vie est supérieure. Plus une femme appartient à une catégorie sociale élevée, plus sa probabilité de vivre

⁸ divorce en direct : <http://perso.wanadoo.fr/pcsb/>

⁹ <http://www.geocities.com/childrenanddivorce/f/>

¹⁰ On peu se référer au compte-rendu du journal Le Monde 050701. <http://www.lemonde.fr/article/0,5987,3226--205396-,00.html>

seule est élevée : 21 % des femmes cadres sont seules. Chez les hommes, l'écart apparaît plus faible entre les catégories sociales. »

Les familles monoparentales croissent "*fortement*", de 22 % par rapport à 1990. Cette progression tend néanmoins à se ralentir: entre 1982 et 1990, elle avait atteint 40 %. "*On avait engrangé les effets de la forte hausse des divorces et séparations, qui continuent d'augmenter mais à un rythme moindre*", explique Guy Desplanques, qui dirige le département démographie de l'Insee. On dénombre 1,75 million de familles monoparentales, au sein desquelles sont élevés 13 % des enfants de moins de quinze ans (contre 9 % en 1990). A leur tête, dans 88 % des cas se trouvent des femmes – la garde de l'enfant leur est le plus souvent confiée et elles se remettent moins souvent en ménage que les hommes après une séparation ou un divorce. »

La Fédération des associations de familles monoparentales et recomposées du Québec (FAFMRQ): précise que face aux nombreux problèmes d'ordre économique, psychologique, juridique et social auxquels elles sont confrontées, les familles monoparentales et recomposées ont senti le besoin de se solidariser. C'est ainsi que de nombreuses associations ont vu le jour au Québec. Aujourd'hui, la FAFMRQ regroupe près de 60 associations provenant de toutes les régions du Québec.¹¹

Le Regroupement des familles monoparentales et recomposées de Laval (RFMRL) de son côté, propose un cheminement aux femmes séparées, divorcées ou en difficulté de ménage, avec ou sans enfant. Le but est de donner à ces personnes un lieu où elle peuvent faire le point sur leur séparation et développer des attitudes et des comportements qui leur permettront de réorganiser leur vie et celle de leurs enfants. Cette association propose aussi un Programme d'éducation familiale offert cette fois aussi bien aux hommes qu'aux femmes qui veulent comprendre les effets et les conséquences de la séparation sur leurs enfants. Ce programme a pour but de les aider à s'adapter à leur nouvelle

¹¹ <http://www.cam.org/~fafmrq/> .

situation mais surtout, il devrait leur permettre de mieux aider leurs enfants à vivre les énormes changements causés par l'éclatement de la cellule familiale.¹²

Dans *Profil de pauvreté 1999*, Le Conseil National du Bien-être social¹³ analyse le rapport entre la pauvreté et la situation des femmes seules et des familles monoparentales. « *Au total, 4,9 millions de Canadiens ont vécu dans la pauvreté en 1999. Les taux de pauvreté chez les mères chefs de famille monoparentale et chez les femmes seules étaient plus de quatre fois plus élevés que le taux moyen de pauvreté de 1999 pour tous les Canadiens* »; Contrairement à une idée répandue, l'existence d'un nombre important de familles monoparentales n'est pas un phénomène nouveau. La proportion de familles canadiennes dirigées par une femme seule était de 9 % en 1941, et de 9,3 % en 1981. Mais ces pourcentages presque identiques cachent une évolution importante. En 1941, presque toutes les mères seules étaient veuves. Pendant les décennies suivantes, qui ont vu moins de maris jeunes disparaître pour cause de maladie ou de guerre, la proportion des familles ayant à leur tête une mère seule a diminué jusqu'à atteindre 6,6 % en 1961, son point le plus bas.

À partir de là, le nombre croissant de séparations de conjoints et de naissances hors mariage a engendré une hausse ininterrompue du nombre de familles monoparentales. En 1986, le pourcentage des familles dirigées par une femme seule avait grimpé à 10,4 % et se décomposait alors comme suit: 58 % de ces femmes étaient séparées ou divorcées, 27 % veuves et 15 % célibataires.

Séparations et développement personnel

La question de la séparation dépasse en effet de beaucoup celle des processus institutionnels (séparation conjugale et parentale - divorce) dont il est question aujourd'hui. Bien entendu séparation conjugale et divorce sont devenus des faits de société. Il ne faut donc pas minimiser les causes historiques, économiques, sociales et culturelles, qui aboutissent aujourd'hui à leur augmentation massive. Evoquer la façon dont chacun développe tout au long de sa vie des manières d'être avec les

¹² <http://w2.lavalnet.qc.ca/rfmrl/>

autres, ne signifie pas « psychologiser » le divorce, en niant les causes économiques et sociales. Il s'agit plutôt d'analyser *comment les causes personnelles s'articulent, ou mieux, s'interstructurent*¹⁴ *avec des causes collectives : administratives, financières, juridiques...* On comprendra, bien sûr, que les Services Publics puissent difficilement prendre en compte ces aspects personnels et veuillent se limiter à des services administratifs, financiers et juridiques, fondés sur la gestion des droits et des possibles. Les aspects personnels du problème sont alors renvoyés aux travailleurs sociaux, aux psychologues et aux psychiatres. Parfois, ce renvoi peut être vécu comme un *renvoi .. en touche*. La personne en effet ne se sent pas « malade », mais elle a besoin de soutien : soutien financier et social certes, mais aussi soutien affectif et moral. L'empathie devrait être « la chose du monde la mieux partagée »¹⁵, non réservée aux professionnels de la relation, mais à tous ceux qui ont contact avec « le public », constitué de personnes qui peuvent *ou non* ressentir le besoin de dialoguer, d'être aidées dans la gestion de leurs problèmes mais aussi dans l'effort pour contrôler ou canaliser les émotions que ces problèmes provoquent.

Il faut alors se demander si les séparations et les conflits, vécus par chacun de nous depuis l'enfance, n'ont pas une incidence sur la façon dont nous gérons aujourd'hui (individuellement et collectivement) les crises, les séparations conjugales et les divorces. Cela revient à analyser l'existence et les effets des séparations vécues tout au long de la vie, mais aussi leurs fonctions dans le développement personnel de chacun, sur les plans cognitif, affectif et relationnel, en liaison avec les conduites et les comportements à partir desquels *la personne agit et s'affirme*, à travers un style propre, *réagit* aux situations, en particulier celles qui provoquent chez elle le stress, les sentiments d'humiliation et d'exclusion.., et *interagit* avec autrui, aussi bien en termes coopératifs qu'en termes agonistiques et hostiles. Je traiterai donc brièvement la question du colloque, en me demandant quel

¹³ <http://www.ncwcnbes.net>

¹⁴ cf. Baubion-Broye, A., Malrieu, P. & Tap, P. (1987) L'interstructuration du sujet et des institutions. *Bulletin de psychologie*, Tome XL, n° 379, 435-447 ; cf. aussi Tap, P. (1988) *La Société Pygmalion. Intégration sociale et réalisation de la personne*, Paris, Dunod (chapitre 4 : l'interstructuration du sujet et des institutions).

¹⁵ Descartes prétendait que « le bon sens est la chose du monde la mieux partagée » : ce n'est sans doute vrai ni pour le bon sens ni pour l'empathie, mais leur extension serait profitable à tous !

est le gain acquis ou la perte subie par la personne dans les différentes situations de séparation vécues au cours de la vie

Une première remarque s'impose. La personne ne se limite pas à ses caractéristiques objectives ou objectivables. Comme l'a montré Habermas¹⁶, la personne s'inscrit nécessairement dans trois systèmes : *l'objectif, le subjectif et le normatif*. Au moment de crises personnelles, conjugales, familiales, ou plus largement sociales, ces trois systèmes tendent à se dissocier, à s'opposer ou au contraire à se confondre de façon fallacieuse. Les faits objectivables sont interprétés de manières subjective et normative : ainsi l'évaluation des gains et des pertes, des risques et des protections, va être faite en fonction du sens que chacun des protagonistes donne aux faits vécus. Ces faits vont être orientés, déformés, captés ou rejetés, selon l'interprétation subjective, mais aussi en fonction des systèmes de significations et de références culturelles (normes et valeurs) plus ou moins conscients adoptés par le sujet ; la lutte pour défendre ses droits va dépendre du sexe, de la position sociale et des moyens financiers, etc. mais aussi des attitudes personnelles, des modalités de communication avec l'autre, ou avec les autres. Les stratégies de gestion des situations difficiles ne dépendent donc pas seulement du savoir et de l'avoir. Elles dépendent également du *pouvoir être* et du *pouvoir faire*, mais aussi du *pouvoir devenir*, de la capacité à développer des projets et à tenter de les réaliser.

L'ouvrage de M. C. Saint-Jacques et de C. Parent sur *La famille recomposée*..¹⁷, ainsi que celui de R. Cloutier, L. Filion et H. Timmermans sur *Les parents se séparent*..¹⁸ montrent clairement l'importance de l'adaptation nécessaire en situation de crise parentale. L'expression « On ne refait pas sa vie, on la continue » est à mettre en relation, pour les parents comme pour les enfants, avec le

¹⁶ Habermas J., (1987) *Théorie de l'agir communicationnel*. Fayard, 2 tomes. Cf. surtout le tome 2.

A la raison instrumentale et intentionnelle (agir stratégique à visée étroitement utilitaire et instrumentale), Habermas substitue la *raison communicationnelle* par laquelle je perçois le monde comme partenaire. Par l'interaction et le langage, la discussion facilite l'intercompréhension et renouvelle le consensus social. C'est souvent l'absence ou la faiblesse de cet agir communicationnel dans la relation de couple qui provoque ruptures et séparations. D'Habermas, voir aussi : *Morale et communication*, ed. du Cerf, 2001 ou *Droit et Démocratie (entre faits et normes)*. Gallimard, 1997.

¹⁷ Saint-Jacques, M. C. & Parent, C. (2002) *La famille recomposée : Une famille composée sur un air différent*, Montréal (Québec) ed. de l'Hôpital Sainte-Justine (CHU Mère - enfant).

¹⁸ Cloutier, R., Filion L. & Timmermans, H. (2001) *Les parents se séparent.. Pour mieux vivre la crise et aider son enfant*. Hôpital Sainte-Justine, Université de Montréal.

fait que l'identité personnelle (ce que je suis) implique nécessairement de donner sens, et parfois même valeur, aux séparations et aux conflits : ils nous obligent à instaurer ou à réinstaurer un « cheminement », un « itinéraire » personnel. Mais cette continuité historique de soi, quelque peu « fabriquée », ne se fait pas dans un splendide isolement. J'ai besoin de communiquer, d'établir des liens, d'aimer en même temps que de l'être, de reconnaître les autres dans leurs spécificités (attitudes, croyances, projets, etc.) en même temps que d'être moi-même reconnu dans les miennes. La personne divorcée peut changer de conjoint, elle peut aussi changer de métier, de région ou de pays d'élection, etc., elle peut aussi vouloir changer ce qu'elle est, elle-même. Dans la drôle de guerre que se livrent souvent les parents divorcés, le *déménagement* reste, on l'a vu, une arme cruciale. Or justement *l'identité implique ancrage (territoire identitaire) et attachement (réseau d'affection et d'amitié)*. Tout conflit peut rendre plus difficile la découverte de la *distance optimale* (ni trop près ni trop loin) que Shopenhauer évoquait par la parabole des porcs-épics ¹⁹. Les enfants, comme les parents d'ailleurs, ont besoin d'un minimum de stabilité et de continuité. Après le divorce, dans le cadre de la famille monoparentale ou de la famille recomposée, chacun a besoin de *continuer à être ce qu'il est , en même temps qu'à devenir ce qu'il aspire à être*. Mais comment gérer ce qui fait rupture dans notre vie ? Le moyen le plus habituel consiste à comprendre ce qui est arrivé et à *transformer la rupture en transition*.

Transitions, transactions et résilience

Le terme de *transition* est souvent employé comme simple synonyme de *changement*. Mais il implique un certain type de changement, dans la continuité d'un itinéraire. Issu du latin *transire* (mourir), la transition a d'abord été associée à l'agonie, au passage de vie à trépas. Faciliter la transition c'est, aujourd'hui, de façon heureusement plus générale, éviter la rupture, gérer la crise de façon plus continue et plus flexible, maintenir le lien, tout en transformant la relation, en lui donnant

¹⁹ Des porcs-épics en plein hiver cherchent à s'approcher les uns des autres, mais les blessures ou piqûres subies les obligent à s'éloigner et à affronter le froid (et la solitude !). Ils se rapprochent à nouveau.. et ainsi de suite, jusqu'à ce qu'ils trouvent la bonne distance.. optimale !

un autre sens. N'est-ce pas ainsi qu'il faut comprendre la relation de coparentalité ? « Jusqu'à quel point les ex-conjoints qui ont des enfants en commun doivent-ils coopérer après leur rupture ?²⁰ Tel est le paradoxe : la rupture met un terme à la relation conjugale, mais elle n'élimine pas le rôle de parent : nous sommes père ou mère pour la vie, « l'enfant lui ne se sépare pas ». Il nous faut donc *continuer mais en changeant le type de relation*, maintenir un lien mais qui ne soit plus fondé sur l'amour de l'ex-conjoint ni sur la sexualité. « *Le défi de la coparentalité consiste à développer une relation de soutien fonctionnel entre les ex-conjoints sur des bases autres que la relation de couple, en minimisant les manifestations d'hostilité et de préoccupation parce qu'elles nuisent à l'adaptation* »²¹. La coparentalité peut donc faciliter la transition, si l'on perçoit celle-ci comme mouvement et passage (processus) d'un état A (passé jusqu'au divorce) à un autre état B (monoparentalité ou recomposition ou solitude). Dans tous les cas la transition n'est possible que si des transactions sont entreprises pour améliorer la communication et l'efficacité de l'organisation : Or toute transaction exige des compromis acceptables par tous.²²

Mais comment expliquer les grandes différences d'adaptation chez les ex-conjoints, comme chez leurs enfants, dans la façon de gérer le changement et de faciliter la transition ? Nous avons vu qu'un nombre non négligeable d'enfants de familles monoparentales ne semblaient pas souffrir outre mesure du nouveau cadre de vie, ni de leurs nouvelles conditions de vie.

Pour expliquer cette faible vulnérabilité apparente on a fait appel à la notion de résilience²³. Cette notion devient à la mode, mais il convient de la définir précisément. On peut, ici encore, s'appuyer sur l'origine latine du terme et proposer deux définitions :

²⁰ Cloutier, R. (2001) La coparentalité in Cloutier, Filion et Timmermans *Les parents se séparent.. op. cit.* pp.71-89

²¹ Cloutier, op. cit. p.86

²² Dans les termes d'Habermas, la coparentalité est un difficile exercice puisqu'il consiste à articuler la raison instrumentale et intentionnelle (efficacité, rationalité,..) avec la raison communicationnelle (bonne amitié, se parler, faible hostilité, etc.). Cet effort d'articulation serait fait seulement par un parent sur quatre.

²³ Sur la résilience cf. Cyrulnik, B. (1999) *Un merveilleux malheur*. Paris, ed. O. Jacob ; Cyrulnik, B.(1998) (ed.) *Ces enfants qui tiennent le coup*. Marseille, Hommes et Perspectives. Vinay, A., Esparbès-Pistre, S. et Tap, P. (2000) Attachement et stratégies de coping chez l'individu résilient. *La Revue Internationale de l'éducation familiale*, 4,n°1, 9-36 ; Haggerty R. J., Sherrod, L. R. , Garmezy, N. et. Rutter M. (1996) *Stress, risk and resilience in children and adolescents : processes, mechanisms and interventions*. Cambridge : Cambridge University Press. Bien des auteurs

- Etre résilient c'est d'abord *être capable d'annuler les effets de choc* (cf. *résilientia* = résiliation, annulation) : de là l'expression de « *tenir le coup* » liée à la résilience. Parfois la dénégarion (de la réalité des faits ou de la situation) peut être utile. Nous pouvons dire que « *tenir le coup* » par dénégarion ou par prise de distance, est une *transition fluide* : la rupture n'est pas vécue comme telle ; le conflit n'est pas perçu, ou, s'il l'est, il ne déstabilise pas la personne. Mais ce n'est peut-être qu'apparence : la rétention qu'implique le fait de « *tenir le coup* » peut provoquer des difficultés internes ou ces difficultés peuvent être reportées dans le temps, progressives, par usure.
- Mais on utilise une seconde définition de la résilience (liée au verbe *résilire*), plus optimiste ? plus réaliste ? : après la rupture, la chute, *la personne se relance, rebondit* : on pourrait ici parler de *transition dure* : la rupture et ses effets ne sont pas niés : mais la personne va « remonter la pente », lutter contre la dépression ou l'hostilité, se reprendre, « repartir d'un bon pied », etc.

Comme l'indique Vanistendael²⁴, la résilience est en tous les cas associée à « la capacité à réussir, à vivre et à se développer positivement, de manière socialement acceptable, en dépit du stress ou d'une adversité qui comporte normalement le risque grave d'une issue négative ».

Mais d'où vient cette aptitude résiliente, ou, à l'inverse, la vulnérabilité face aux situations difficiles ? Cette « clé pour le devenir » est-elle à rechercher dans le passé, dans les gènes ou le tempérament ? Par ailleurs, les difficultés d'aimer proviennent-elles de notre enfance ? L'attachement de l'enfant à sa mère et la façon dont il vit cet attachement et y réagit, seraient-ils à l'origine des difficultés d'aimer, des difficultés de gérer les relations avec les autres (frères et sœurs, conjoint, enfants, supérieurs ou subordonnés, etc.) ? Mais peut-on limiter l'attachement à la mère ?

ont montré le caractère illusoire de l'invulnérabilité appliquée à un enfant autant qu'à un adulte. Tout être humain a son talon d'Achille.

²⁴ Vanistendael, S. (1998) *Clés pour devenir : la résilience*. Les Vendredis de Châteauvallon. Bureau International Catholique de l'Enfance, Genève p.9

Qu'en est-il du père ? Qu'en est-il de la diversité des liens sociaux et de leurs « relâchement » dont on parle aujourd'hui ? Qu'en est-il de la difficulté à « fidéliser » les relations ?

L'attachement : de l'ancrage sécurisant à l'exploration autonomisante²⁵

Dans une situation critique et déstabilisante, la personne, quel que soit son âge, a besoin de *zones d'arrimage*²⁶, de *zones d'ancrage*²⁷. La notion de zone explicite ici la nécessité pour chacun d'avoir des espaces de liberté, des territoires à soi qui facilitent la stabilité et l'épanouissement identitaires. Mais la spatialisation identitaire est directement associée à autrui. C'est l'autre qui constitue mon espace d'ancrage, donc d'attachement. Mais comme l'a justement montré Winnicott²⁸, l'enjeu majeur sera la capacité de l'enfant à accepter l'éloignement de sa mère, en utilisant d'abord des objets transitionnels (substituts de la présence de la figure d'attachement)²⁹ puis des espaces transitionnels, intrapersonnels (mentaux ou comportementaux), interpersonnels, et plus largement encore culturels et interculturels. La transition apparaît donc comme la capacité à gérer l'absence et la séparation mais sans les vivre comme une perte, *de l'autre en même temps que de soi*.

L'attachement est associé diversement au fait d'être aimé, d'être socialement soutenu ; il implique aussi la capacité d'aimer ou d'aider l'autre. Mais il est d'abord et fondamentalement lié au *besoin de sécurité*. Selon Ainsworth³⁰, la figure d'attachement (mère ou autre) tient lieu de base sécuritaire. Selon l'histoire de la relation qu'il établit avec sa figure d'attachement, l'enfant pourra développer une confiance en soi et dans l'autre (*enfant sûr*). Si cette relation est difficile ou si l'enfant a vécu des expériences de détresse et d'effroi alors qu'il était éloigné de sa mère, il va mettre en place des conduites *insécures* en même temps qu'une méfiance à l'égard de l'autre (puis des autres) et de lui-

²⁵ Pour plus de détails, voir Tap, P. et Vinay, A. (2000) Dynamique des relations familiales et développement personnel à l'adolescence in J.P. Pourtois et H. Desmet *Le parent éducateur*, Paris, PUF ; Vinay, A., Esparbès-Pistre, S. et Tap, P. (2000) op. cit.

²⁶ Lemay, M. (1998) Résister : rôle des déterminants affectifs et familiaux. In B. Cyrulnik (ed.) *Ces enfants qui tiennent le coup*, 27-43. Marseille, Hommes et perspectives.

²⁷ Baubion-Broye, A., Malrieu, P. & Tap, P. (1987) L'interstructuration du sujet et des institutions. *Bulletin de psychologie*, Tome XL, n° 379, 435-447. *L'ancrage* (associé aux besoins personnels) est évidemment à mettre en relation avec *l'emprise sociale et culturelle*, dans ses aspects positifs (légitimation, incitation, espaces d'apprentissage, contrôle flexible,) ou négatifs (pression normative rigide, interdits limitant l'autonomie, etc.).

²⁸ Winnicott, D.W. (1975) *L'enfant et le monde extérieur. Le développement des relations*, Paris, Payot.

²⁹ Le bébé ne supporte la séparation qu'à partir du cinquième mois, dans la mesure où il peut garder en mémoire l'image de sa mère ou utiliser un objet-substitut de sa présence. (Winnicott, D.W. (1958) *From Paediatrics to psychoanalysis*, London, Hogard Press

³⁰ Ainsworth, M.D.S. (1973) The development of infant-mother attachment, in B.M. Caldwell et H.N. Ricciuti (éd.) *Review of child development research* (vol. 3), Chicago, University of Chicago Press.

même. Erikson parle de « *confiance de base* »³¹. Cloutier et Renaud³² présentant les stades de la vie proposés par Erikson, précisent « qu'une certaine dose de méfiance est utile à tout âge pour permettre d'anticiper le danger, d'identifier les personnes abusives ou injustes, les situations-pièges, etc. .. mais si la méfiance domine sur la confiance, l'enfant (*et plus tard l'adulte*) aura tendance à être retiré, frustré, méfiant, manquant de confiance en soi.. » (*op. cit.*, p.19).

La confiance implique l'instauration de la valeur, de la fiabilité et de la foi en soi et en l'autre. Il existe donc une confiance primaire liée aux premières relations instaurées par l'enfant. Mais cette confiance primaire est fondée, peu ou prou, sur le sentiment de toute-puissance de la mère et de soi, tandis que la foi (en soi, en l'autre, en la société, en Dieu, etc.) est toujours fondée sur la parole donnée, la profession de foi, le serment, le contrat, le traité, l'alliance, la convention.. Le mariage constitue un engagement (« fiancé », la « fiancée » signifie « engager sa foi »)³³. Il se peut que les problèmes vécus par chacun dans le couple rendent cet engagement illusoire, par la perte de la foi en l'autre ou par le sentiment que l'on n'est plus soi-même *fiable*.³⁴. Mais revenons aux bases infantiles de la confiance !

Ainsi se trouve posée en tout cas l'hypothèse selon laquelle les relations durant la petite enfance peuvent avoir des effets sur nos attitudes et nos comportements tout au long de notre vie. Bowlby a proposé la notion de *modèles internes opérants* (*internal working models*) qui permettent à l'enfant d'organiser mentalement ses interactions avec ses proches afin d'obtenir une meilleure perception de soi et d'autrui, mais enfin aussi de satisfaire ses propres besoins ou de réaliser ses propres intentions. Or, de nombreux auteurs, après Marie Main³⁵, ont émis l'hypothèse et entrepris de vérifier que l'adulte est lui aussi concerné par la dynamique de la sécurité/confiance versus insécurité/méfiance

³¹ Erikson, E. (1950) *Childhood and society*, New York, Norton (tr. fr. 1966 *Enfance et société*, Neuchâtel, Delachaux et Niestlé).

³² Cloutier, R. et Renaud, A. (1990) *Psychologie de l'enfant*, Gaëtan Morin, Québec

³³ Le caractère juridique et religieux de la *fides* latine part du fait que la confiance n'est pas naturelle, qu'il faut gérer l'assentiment par l'assermenté (alliance, serment, etc.). De nos jours le poids de l'assermenté tend à perdre de sa valeur dans le fonctionnement social, ce qui peut accentuer les difficultés à légitimer les relations, l'amour, la fidélité, etc.

³⁴ Question développée ailleurs : cf. Tap, P. et Oubrayrie-Roussel, N. (1999) Personnalisation et dynamique relationnelle. *A pessoa como centro, Revista de estudos rogerianos*, Lisbonne, n°4, 41-84.

³⁵ Main, M., Kaplan, N. et Cassidy, J. (1985) Security in infancy, childhood and adulthood : a move to the level of representation, in I. Bretherton and E. Waters (éd) *Growing points of attachment theory and research. Monograph of the Society for research in Child Development*, 50, 41-107. cf. aussi Main, M. (1990) Cross-cultural studies, changing methodologies, and the concept of conditional strategies. *Human development*, Basel, Karger AG, n° 33, 48-61. Marie Main a mis au point un modèle d'entretien (AAI : Adult Attachment Interview) pour analyser les comportements d'attachement des adultes.

qui caractérise les comportements d'attachement.³⁶ L'adulte pourrait ainsi avoir un comportement *sécure* (cohérence, fluidité.. du langage, de la mémoire..), ou un comportement de *démission d'attachement* (inconsistance à propos des relations), ou un comportement *préoccupé* (confusion, incohérence, agressivité) ou un comportement de *non-résolution* (focalisation sur le passé, sur les difficultés vécues avec les parents..).

Lorsque le sujet (enfant ou adulte) est en position sécure, il peut être séparé sans vivre cette séparation comme une rupture du contrat relationnel, sans remettre en question la confiance qu'il porte à autrui ou à lui-même. Les théoriciens de l'attachement partent de l'hypothèse majeure selon laquelle la *base sécuritaire* en facilitant la confiance, facilite aussi la capacité de prendre du champ, de tourner le dos à la figure d'attachement et de partir en exploration, à l'aventure (cf. l'enfant de deux-trois ans). L'attachement deviendrait le support des futures conduites d'autonomisation, de centration sur les objets et sur les situations. Mais l'enfant (et plus tard l'adulte) « *est acteur de son attachement dans la mesure où il met tout en œuvre pour favoriser le contact avec autrui et maintenir la proximité avec lui* »³⁷.

De l'attachement à la résilience et au coping

Dans une situation stressante comme la séparation conjugale et le divorce, les comportements d'attachement vont jouer des rôles différents ou confondus, selon que la personne se perçoit comme la victime ou comme la responsable ou les deux à la fois :

- *Si l'on se perçoit comme la victime* : on peut développer des sentiments difficile à gérer : celui d'être trompé et humilié, celui de la jalousie, celui que l'on a fait fausse route, que l'autre n'est pas à la hauteur de l'amour qu'on lui portait. On peut aussi vouloir se venger de l'autre qui vous a dénié dans votre propre identité...

³⁶ cf. les travaux de l'équipe suisse coordonnée par Blaise Pierrehumbert, voir en particulier Pierrehumbert, B. et al. (1996) Les modèles de relations : développement d'un autoquestionnaire d'attachement pour adultes, *Psychiatrie de l'enfant*, Paris, PUF, vol.XXXIX, fasc. 1, 161-206

³⁷ Tap, P. et Vinay, A. (1999), op.cit. p.104

- Si l'on se perçoit comme déclencheur du conflit ou même responsable, ces mêmes comportements de l'enfance peuvent être réactivés dans « l'exploration » (voir ailleurs d'autres conduites, d'autres manières de vivre ou d'aimer) qui peut être, elle aussi le résultats de sentiments divers : de frustration et d'insatisfaction, que d'autres peuvent vous aimer ailleurs, mieux ou autrement.

L'attachement, dans sa version sécurisée, permettrait à la personne de développer la capacité à tenir le coup et à rebondir (résilience), la capacité à faire face à la fois aux problèmes et aux émotions (coping). Faire face, oui, mais rarement seul, heureusement. On peut, on doit parfois, faire face en tournant le dos si la situation vous met en danger, physique ou psychique. La stratégie de retrait est justement utilisée par les personnes qui ont des difficultés à gérer leurs émotions en situations conflictuelles. Mais c'est ici, heureusement encore, et le plus souvent, une façon de reculer pour mieux.. rebondir.

« La résilience s'apparente au coping dans son souci d'adaptation mais elle se définit d'abord par la capacité de rebondir face à un choc, la capacité à utiliser au mieux le handicap qui survient. Cette capacité de positiver la situation imposée et d'utiliser de façon optimale l'obstacle va se traduire indifféremment en termes de valeurs, d'attitudes ou de comportements... Ces ressources insoupçonnées, découvertes en soi, reculent momentanément, pour le moins, les limites que l'on se faisait de ses propres capacités de résistance. »³⁸

Retrouver son identité et s'engager de nouveau dans l'effort pour vivre mieux .. et autrement

St Exupéry disait que « l'homme ne se connaît s'il n'a été affronté à quelque obstacle ». Les situations ou événements dramatiques provoquent stress, colère, dépressivité, etc., mais elles nous obligent à nous poser des questions sur notre vie, notre mort, notre façon d'aimer ou notre difficulté à le faire, notre identité et celle de l'autre (ou des autres). Elle nous pousse à rebondir, à nous repersonnaliser.

Se personnaliser, en effet,

- c'est sans cesse *reconstruire une identité* malmenée ou bafouée, c'est rehausser *l'estime que nous avons de nous-mêmes* ; mais de telle façon que nous acceptions les autres tels qu'ils sont et non

³⁸ Boutinet, J.P. (1998) *L'immaturité de la vie adulte*, Paris, PUF

tels nous voudrions qu'ils deviennent.³⁹ Tzvetan Todorov disait « Reconnaître l'autre comme autre permet de mieux l'aimer »⁴⁰, mais c'est aussi exister devant lui ou en dehors de lui, sans se sentir ni perdu, ni isolé, ni coupable ; L'être humain a besoin d'amour, mais il a aussi besoin de trois formes de reconnaissance : sociale, relationnelle mais aussi narcissique. Cette dernière est souvent critiquée, rejetée, socialement indésirable, confondue avec l'égoïsme ou l'égotisme .. mais comment puis-je aimer les autres si je me déteste moi-même dans ce que je suis ou qu'on a fait de moi ?;

- Mais se personnaliser, c'est aussi retrouver un minimum de *continuité*, là où voudrait s'installer la rupture ; En fait l'homme a horreur de la discontinuité : quand un pont s'écroule ici, il rétablit des passerelles ailleurs ; *l'identification* est le processus mental qui s'adapte le mieux aux situations de transitions : elle consiste à re-tisser indéfiniment l'histoire de notre vie à partir du sens que nous donnons aux événements qui la ponctuent : continuité illusoire peut-être, mais continuité vitale puisque d'elle dépend le sens de la vie, la réalité de l'amour porté ou reçu, la validité de l'aide et du soutien social, etc. ;
- Se personnaliser, c'est encore retrouver un minimum *d'unité et de cohérence*, là où voudrait s'installer la fragmentation de soi et la dispersion des conduites et des sentiments ;
- c'est *s'adapter* certes, non pas pour perdre mais pour faire fructifier nos ressources et transformer nos aspirations en réalisation ; Ainsi s'expliquent nos façons personnelles de gérer notre stress, de trouver des solutions aux problèmes auxquels nous sommes aujourd'hui confrontés, ou auxquels nous aurons à faire face demain. Nous renforçons ainsi le sentiment de notre aptitude à faire face, nous utilisons au mieux nos potentialités, fiers de constater que nous pouvons continuer, au moment même où nous nous sentons aliénés, coincés, sans solution apparente en vue ;
- c'est *se socialiser, s'intégrer* dans de nouvelles relations, dans des coopérations associatives, dans des aides ou des demandes d'aides ;

³⁹ St Exupéry disait aussi « Si je diffère de toi, loin de te léser, je t'augmente » (1943, Lettre à un otage, Paris, Gallimard).

- c'est être *ouvert à la nouveauté* qui puisse s'harmoniser avec ce que nous sommes déjà, *créer* pour se recréer ;
- c'est donc développer des *projets* qui vont dans le sens de la réalisation de nous-mêmes, sans tomber dans l'héroïsme et en tenant compte certes du bien-être et de la joie de ceux qui nous sont chers, mais sans boudier notre propre satisfaction, nos moments de bien-être et de joie, réalité palpable du bonheur de vivre, quelles que soient nos pertes, au-delà de nos gains économiques..

Ces diverses remarques peuvent paraître « normatives » et moralisantes. C'est vrai, mais dès l'instant où interviennent des situations critiques, les normes extérieures, mais aussi la dynamique auto-normative⁴¹ interviennent, en relation avec un ensemble de croyances, de convictions et de système de valeurs servant de références. Cet ensemble est évidemment socialement et culturellement situé.

=====

⁴⁰ Todorov, T.(1984) *Une critique dialogique*, Le Débat

⁴¹ L'autonomie n'est pas autre chose en effet que la capacité de la personne à trouver en elle-même sa légitimité à partir de règles qu'elle se donne à elle-même.