

Leuven X

Vol. 18. N° 69

Revue Trimestrielle

Janvier 1994



***ACTUALITES
EN ANALYSE
TRANSACTIONNELLE***

PSYCHIATRIE

Les caresses invisibles

L'économie des marques d'attention suppose un échange. Il s'agit d'accepter ou de refuser une des transactions d'échange: donner, recevoir, demander. Cette économie de caresses est d'ordinaire regardée du point de vue *d'une* personne et, comme le rappelle fort à propos Solon Samuels, plutôt sous l'angle du recevoir¹. Il m'a semblé intéressant d'élargir ce regard à *l'ensemble* des personnes qui participent à cet échange. En effet, les marques d'attention sont une denrée *vitale*. Leur caractère nécessaire peut rendre compte en partie de l'intérêt d'établir des relations stables (c'est-à-dire prévisibles), de manière à s'assurer des échanges suffisants en quantité et en qualité. Le couple est un de ces systèmes d'échange stabilisé.

Une réciprocité sans égalité

Il est bien sûr difficile de rendre par des mots ('linéaires') ce qu'il en est de la simultanéité des échanges ('circulaires') et de leurs possibles malentendus. Mais pendant que je donne, qu'est-ce qui est reçu? Pendant que je reçois, qu'est-ce qui est donné? S'il est certain que la transaction se fait de manière réciproque, il est sûr qu'elle est non égale, non symétrique et il est probable qu'il y a perte ou ajout au cours de l'opération.

Il peut être utile d'évaluer l'économie de caresses au niveau global avant de traiter un problème, aussi bien en thérapie de couple qu'en thérapie individuelle, puisque chacun a besoin d'un système 'd'approvisionnement' en marques d'attention, système qui confirme l'identité et les rôles scénariques.

La notion de 'caresses invisibles' éclaire d'un jour différent la manière de poser les problèmes, et parfois d'en chercher la solution.

Définition

J'appelle 'caresses invisibles' toutes les choses faites dans l'intention non exprimée (mais motivante intérieurement) de soulager, aider, faciliter... le bien-être de l'autre, à son insu. Elles sont différentes des caresses 'contrefaites'², des caresses 'extorquées'³ ou des caresses manipulatoires⁴. Si, bien sûr, elles mettent en jeu le 'filtre à caresses'⁵ de chacun, elles ne se confondent pas avec cette notion.

En termes de jeux psychologiques, nous pourrions dire que c'est l'image en miroir du jeu 'Sans toi'⁶, et nous pourrions l'appeler le 'Pour toi'. C'est aussi, souvent, une phase préparatoire non consciente qui peut aboutir à une partie de 'Après tout ce que j'ai fait pour toi'.

Accepter ou refuser... et quand la question ne se pose même pas ?

Dans la mise au point de l'interaction quotidienne de la vie d'un couple, nombreuses sont les habitudes qui se prennent à partir d'un moment particulier, généralisé et jamais remis en question. Ainsi le fait d'avoir à accepter ou refuser une marque d'attention peut tout-à-fait être mis hors circuit. L'un fait pour l'autre quelque chose qui s'impose sans négociation, quelque chose qui devient une 'norme' de la vie du couple, et qui ne correspond à un 'échange' que dans la tête de la personne qui le fait.

Ainsi Joe, par ailleurs très casanier, fait toujours les courses au supermarché. Pour lui, c'est une corvée qu'il évite à son épouse, Lucy. Il a décidé de se charger de cette tâche principalement pour deux raisons; lui-même trouve cela désagréable, donc il pense que cela doit l'être aussi pour sa femme; de plus, il l'aime, donc il souhaite lui éviter ces choses désagréables. Ceci s'est mis en place peu après leur mariage, un jour où, fatiguée, Lucy a exprimé son manque d'envie d'aller faire les courses au supermarché. Joe s'est alors saisi de l'occasion pour se montrer aimant et aidant. Depuis, c'est toujours lui qui y va.

Donner, recevoir, demander... et quand le don se veut discrétion, anticipation, légèreté ?

La vie à deux, la vie en société, comporte toujours un plus ou moins grand degré d'anticipation des réactions des autres. Très souvent cette anticipation, à partir de présuppositions personnelles et d'expériences antérieures, vient modifier l'action telle qu'elle serait menée sans tenir compte de l'autre. Il s'agit là d'une véritable marque d'attention 'donnée' à l'autre. Le problème est qu'elle est la plupart du temps invisible et, de plus, souvent inutile.

Ainsi Joe, depuis qu'il s'est accaparé la 'corvée' des courses au supermarché, à chaque fois qu'il y va, pense soulager

Lucy. Alors que dans le même temps, celle-ci a l'impression parfois de se priver d'y aller pour ne pas 'empiéter' sur le territoire de Joe.

L'importance de l'équilibre entre le donner et le recevoir: l'illusion nécessaire de l'échange équilibré

Comme l'a depuis longtemps souligné Boszormenyi-Nagy⁷, il est très important pour qu'une relation soit satisfaisante qu'elle soit vécue comme équilibrée. C'est-à-dire que chacun des partenaires ait le sentiment de recevoir proportionnellement à ce qu'il donne. La mémoire permet de temporiser, c'est-à-dire de donner ou recevoir longtemps en escomptant (consciemment ou non) un retour dans un temps différé. Il n'y a pas bien sûr d'unité de mesure des caresses, c'est pourquoi je parle 'd'illusion'. Ce qui compte, c'est le vécu subjectif de chacune des personnes engagées dans l'échange.

Ces comptes ne sont pas nécessairement personnalisés. Si, pour ce qui est des relations très proches, il y a d'ordinaire un compte par personne, il existe aussi une espèce de compte global dont l'intitulé pourrait être 'la vie', 'Dieu', 'la chance', 'le destin',...

Dans cet échange vital, chacun tient ses comptes, plutôt inconsciemment que consciemment. Car il est important que l'illusion d'un échange équilibré se maintienne. Sinon, la 'collection de timbres' commence, et la note sera présentée non pas tant le jour où le carnet sera plein (car qui sait la taille du carnet au départ?), mais le jour où on aura *le sentiment d'avoir perdu l'espoir du retour* de ce que l'on a donné. Exactement comme la colère du petit épargnant n'éclate pas quand il paye ses mensualités en se privant, mais le jour où la promesse du bénéfice n'est pas tenue. Ce que j'appelle ici 'illusion', sans aucune des connotations négatives qui s'attachent souvent à ce mot, c'est l'espérance d'un échange juste et équilibré, c'est l'idée d'un retour possible, d'une reconnaissance un jour ou l'autre (mais un jour quand même) de ce qui a été donné.

Ainsi Joe n'exige-t-il pas de Lucy qu'elle le félicite, le remercie (ce qui peut être le minimum de la réciprocité) à chaque fois qu'il revient du supermarché. Ce qu'il espère en contre-partie, sans nécessairement le calculer consciemment, c'est qu'elle le laisse profiter de tous les matches de foot à la télé sans le déranger.

La nécessité de cette illusion et son lien avec l'idée de justice

Ce vécu subjectif d'un échange équilibré est à la base du sentiment de justice: «Il est juste de donner lorsqu'on a reçu, il est juste de recevoir quand on a donné».

Lucy est toujours très étonnée des réactions négatives, parfois même violentes, de Joe quand elle lui demande de se passer 'pour une fois' de telle ou telle retransmission d'un match de foot. Elle met ces réactions sur le compte de défauts masculins bien connus, et bien sûr ne les rapproche jamais d'une 'dette' qu'elle aurait contractée.

C'est la perte de cette illusion et non le déséquilibre réel de l'échange qui déclenche des problèmes. En effet quelqu'un peut donner pendant des dizaines d'années sans apparemment avoir besoin d'aucun retour. C'est par exemple le cas lorsque le don correspond à un moyen important de renforcer son identité personnelle. Dans ce cas, à chaque fois, le fait de pouvoir se dire (ou se sentir) 'généreux' ou 'actif', ou n'importe quel qualificatif lié à cette transaction, peut suffire à équilibrer l'échange. Le fait que l'autre ait accepté, reçu, le don, suffit à authentifier l'échange, et solde le bilan, au moins pour le donneur.

C'est le cas encore quand le 'donneur' est un mauvais 'receveur' n'acceptant pas de caresses positives. Dans cette situation, il va esquiver le plus possible les occasions de recevoir. Ce qui ne veut pas dire qu'il n'attend rien!

C'est cependant réellement le jour où le donneur est dans le besoin de recevoir que se dévoilent les comptes, et l'état du bilan. C'est alors que tout ce qui a été fait se révèle comme ayant été ou non le

support d'une attente de réciprocité, d'un 'dû' de quelqu'un en particulier ('Après tout ce que j'ai fait pour toi') ou du destin en général ('Après tout ce qu'il a fait, ce n'est pas juste, ce n'est pas de chance...').

L'intérêt d'explorer les 'caresses invisibles'

Dans le bilan d'un problème individuel, et à plus forte raison dans celui d'un couple ou d'une famille, il est important de tenir compte non seulement de ce qui s'échange et se manifeste de manière constatable, mais aussi de ces processus internes vécus comme des échanges.

La mise en évidence des marques d'attention invisibles vient souvent modifier considérablement la manière que chacun peut avoir de considérer ses partenaires relationnels.

Cette exploration permet de lever des malentendus sans s'embarquer dans des listes de reproches douloureux, qui ne font d'ordinaire qu'aggraver les tensions et les problèmes.

Conclusion: de la transaction au système

L'intérêt pour les transactions amène naturellement le thérapeute à développer une vision plus systémique des personnes qu'il aide. Par 'plus systémique', j'entends une vision qui privilégie l'équilibre de la personne et de son milieu relationnel et non seulement la satisfaction de ses propres besoins. En effet tout être vivant dépend de son milieu, et s'il a besoin d'un milieu satisfaisant pour lui, il a aussi besoin d'être satisfaisant pour ce milieu. Il est alors indispensable d'envisager les relations dans leur réciprocité, dans leur circularité. La notion de caresses invisibles peut aider le thérapeute transactionnel à s'ouvrir plus facilement à cette dimension systémique du vécu de ses clients.

NOTES ET REFERENCES

1. SAMUELS, D., La stratégie des caresses. *A.A.T.*, 2, 5, pp. 22-24 (p. 23). *C.A.T.*, 1, pp. 107-109 (p. 108): «Jusqu'ici nous avons considéré avant tout l'avidité à recevoir certaines caresses... Il me semble que, jusqu'à présent, nous n'avons pas assez insisté sur la valeur autogratifiante du fait de donner des caresses.»
2. BRUCE, T., et ERSKINE, R., Les caresses contrefaites. *A.A.T.*, 2, 5, pp. 31-32. *C.A.T.*, A, pp. 110-111.
3. ERSKINE, R., Les caresses extorquées: Repérage et guérison. *A.A.T.*, 4, 15, pp. 107-109. *C.A.T.*, 1, pp. 112-114.
4. STEINER, C., L'économie des caresses. *A.A.T.*, 2, 5, pp. 16-21. *C.A.T.*, 1, pp. 94-99.
5. WOOLLAMS, S., L'économie interne des caresses. *A.A.T.*, 4, 15, pp. 110-114. *C.A.T.*, 1, pp. 102-106.
6. Cfr BERNE, E., *Des jeux et des hommes*, Paris, Stock, pp. 52-57 et pp. 109-110.
7. Cfr l'exposé des idées de Boszormenyi-Nagy dans HEIREMAN, M., *Du côté de chez soi: La thérapie contextuelle d'Ivan Boszormenyi-Nagy*, Paris, E.S.F., 1989.