#1 /12 **Le trop d'ego est-il source de violence ?**

Pourquoi l'agressivité est-elle si présente dans nos vies alors que nous aspirons à la paix ?

Bonjour et bienvenue ds le podcast Un avenir désirable – Le potentiel des humains ; le podcast qui permet de comprendre comment nous pouvons aller bien dans un monde qui va mal. Nous vivons dans un monde qui nous fait souffrir et c'est en en prenant conscience précisément de ce qui nous met en difficulté que nous pouvons nous en protéger. En écoutant nos exigences fondamentales de sens, de justice, de paix et d'amour nous prenons soin de nous et des autres… et ça pourrait même changer le monde.
Nous sommes Anne Chesnot et Gilles Roullet, « Bonjour », nous avons mené une réflexion sur la Société parce que nous étions inquiets de l'augmentation de l'agressivité dans les relations. Nous avons voulu en comprendre les raisons et aussi chercher comment nous pourrions contribuer à la faire diminuer.
Pour la petite histoire, il faut dire qu'au début nous étions un peu trop focalisés sur l'agressivité, limite on ne voyait plus que ça. Nous adhérions à l'idée exprimée par Hobbes (philosophe anglais du 17è siècle) que « L'homme est un loup pour l'homme » (nous dirions maintenant « L'humain est un loup pour l'humain » … et ce n'est pas sympa pour les loups de dire ça ! (parce que les comportements humains sont parfois bien pires que ceux des animaux). En tous cas nous, au début, nous pensions que l'agressivité était naturelle et que c'était par l'éducation que les humains luttaient contre ce penchant, avec plus ou moins de succès. Et nous avons découvert que l'humain est aussi naturellement empathique. Rousseau (philosophe français du 18e siècle) avait affirmé l'inverse de Hobbes un siècle plus tard, à savoir que « L'homme est bon par nature ». Il pensait que c'était la société qui le pervertissait. Les positions antagonistes de Hobbes et de Rousseau ont donné lieu à une controverse philosophique qui est finalement dépassable.
Regardons les faits : ils donnent raison tantôt à Hobbes – faits divers parfois odieux, exploitation au travail parfois dans des conditions indignes et actes de guerre où tout est possible – et tantôt à Rousseau – il y a des actes héroïques pour sauver des personnes et plus simplement mais plus fréquemment des actions pour venir en aide à ceux qui en ont besoin. Les faits montrent donc que l'humain est capable du pire et du meilleur, ce qui nous a amenés à penser que c'est parce qu'il les porte tous les deux en germe.
Gilles : Oui c'est comme ça que nous avons identifié la contradiction constitutive des humains.
Pour nous, chaque humain est porteur d'un conflit interne. Nous avons d'un côté un ego qui comme son nom l'indique nous pousse à l'égoïsme, et de l'autre ce que nous avons identifié comme étant nos quatre exigences fondamentales (4EF) de sens, de justice, de paix et d'amour, qui nous incitent plutôt à être empathiques et altruistes. Vous avez peut-être déjà senti vous-même un tiraillement dans certaines situations et vous avez pu hésiter entre entre l'égoïsme et l'empathie.
Mini-virgule
Les 4EF se sont imposées à nous progressivement et elles sont observables chez les jeunes enfants. Dès qu'ils commencent à maîtriser le langage ils cherchent à comprendre le sens de ce qui se passe autour d'eux et posent de nombreuses questions, souvent très pertinentes. Ils sont choqués par les injustices et posent d'ailleurs des questions à ce sujet : « Pourquoi il dort sur le trottoir le monsieur ? » Ils aiment les ambiances paisibles ; des enfants vivant dans un environnement tendu avec de nombreuses disputes cherchent des lieux de paix, ce peut être chez des voisins accueillants, au contact de la nature ou de la solitude. Quant à l'exigence

d'amour, qui est à entendre au sens large de l'amour d'autrui qui fonde l'empathie, elle est mise en acte par les très jeunes enfants qui peuvent tendre leur doudou spontanément à un enfant qui pleure. L'empathie est présente dès la naissance chez les humains. Dans les maternités, à l'époque où l'on faisait dormir les bébés dans une nursery pour que les mamans se reposent après l'accouchement, le personnel savait que si l'un pleurait il fallait l'apaiser rapidement, ou le sortir de la pièce, pour éviter que sa détresse se propage et fasse pleurer les autres. Nous pensons que ces *4EF de sens, justice paix et amour* sont universelles. Elles constituent une pièce maîtresse de notre réflexion.

Jingle

Maintenant que nous avons vu que l'empathie est présente dès la naissance et que les 4EFsjpa font contrepoids à l'ego, voyons comment se construit l'ego, car il n'est pas acquis à la naissance. Il se construit très tôt, dès la première année. Les adultes qui accompagnent le bébé à ce moment là ont un rôle important.
Anne : Oui absolument ! Et c'est Jacques Lacan (grand psychiatre-psychanalyste français du 20e siècle), qui nous a permis de comprendre ce qui se joue au moment de la construction de l'ego. Ça commence lorsque le bébé découvre son reflet dans un miroir et Lacan explicite cette expérience sous le nom de « stade du miroir ». Il y voit l'origine de l'agressivité… laquelle peut conduire à la violence.
Voyons d'abord ce qu'est l'ego. L'ego n'est pas simplement la conscience de soi, c'est la représentation de soi. En ce sens, les animaux n'ont pas d'ego. Nous n'avons jamais vu d'éléphant dessiner un éléphant dans le sable avec sa trompe. Les singes ne se représentent pas non plus, ni aucun animal. Quant au nouveau-né humain, il n'a pas conscience de lui-même au début, mais dès ses premiers mois il commence à comprendre qu'il est une personne parce que ses parents lui parlent, parlent de lui (le nomment par son prénom) et parce qu'ils ont plaisir à le faire se reconnaître dans un miroir. Au début le bébé ne sait que c'est lui qu'il voit dans le miroir c'est son parent qui lui dit en pointant du doigt le miroir « regarde, oui mon chéri, tu es là ! ». Là où il n'est pas, nous sommes bien d'accord ! Le bébé a beau être tout petit (moins d'un an) il sent qu'il est dans les bras de son parent, mais comme il a une confiance absolue en sa parole, il accepte l'idée d'être aussi dans le miroir. C'est ainsi qu'il intériorise ces deux premières représentations de soi, celle par son prénom (les bébés répondent très tôt à leur prénom) et celle par son reflet dans le miroir. Et bien ce sont ces premières représentation de soi, intériorisées, qui lui révèlent son ego.

Jingle

Maintenant que nous avons vu l'opposition entre l'ego et les 4EF, nous allons approfondir ce qui se joue avec l'ego, au travers de sa dimension visuelle. La représentation de soi par l'image du miroir est ensuite renforcée par la photographie, parce que les enfants apprennent aussi à se reconnaître sur des photos. Gilles : Avant de continuer il faudrait préciser quelque chose. L'ego existait bien avant l'existence des miroirs et bien avant que Lacan ne parle du stade du miroir. L'image de soi a toujours été source d'interrogation pour les humains. Le mythe de Narcisse l'atteste.
Pour rappel, c'est l'histoire d'un beau jeune homme qui tombe amoureux de son reflet dans l'eau et qui finit par en mourir. Mais attention, le problème n'est pas le reflet dans l'eau, c'est le rapport de Narcisse à son reflet.
Pareil pour l'expérience du miroir. Le problème n'est pas le miroir en tant qu'objet, ni même notre reflet dans le miroir, c'est notre rapport à notre image. La place que prennent

les images dans nos vies, en particulier les images de soi, ne vous a sans doute pas échappé. Et bien parce que l'image nous représente nous pouvons croire que c'est nous. Mais l'image n'est pas nous !

Mini-virgule

Non seulement l'image n'est pas nous mais ce n'est qu'une représentation très partielle de nous ! Nous sommes bien plus qu'une image : notre Être est composé d'un corps (qui se voit certes), mais aussi de ressentis physiques internes qui eux ne se voient pas. Sauf si je me tords de douleur (là ça se voit), mais si j'ai juste une petite douleur qui m'enquiquine, ça ne se voit pas. Même chose pour nos émotions. Si je suis envahi par la tristesse avec les larmes aux yeux, ça se voit, mais si je suis juste un peu triste, ça ne se voit pas. Nous avons aussi à l'intérieur de nous des pensées, rationnelles (raisonnements), des pensées irrationnelles (croyances), et les 4EF de sens de justice de paix et d'amour que je vous ai présentées.

Quand l'enfant découvre son image dans un miroir, le rôle de l'adulte qui l'accompagne à ce moment là est crucial. S'il accorde plus d'importance à l'image de son enfant qu'à ce qu'il est réellement, l'enfant fait pareil. Il se focalise sur son image, donc sur son ego. Nous disons qu'il est alors dans le « trop d'ego ».

Mini-virgule

Si personne ne vient l'aider à se recentrer sur lui-même (donc sur son Être), il prend l'habitude d'entrer en relation avec ses parents via son ego. Entrer en relation via l'ego, ça signifie que l'enfant interprète tout ce qu'il entend à travers le prisme de l'ego et qu'il se sent impliqué entièrement dans les jugements de ses parents (puisque l'ego le représente). S'il entend « Tu es beau » il se sent *être quelqu'un de bien*, mais s'il entend une critique il se sent dévalorisé. En d'autres termes, son estime de soi est boostée par des compliments, mais dégradée par des critiques. L'enfant ne maîtrise pas ce que les autres vont dire de lui et un reproche peut toujours arriver, donc sa bonne estime de soi ne peut pas se stabiliser. Elle dépend du jugement des autres.

Anne : Oui et c'est pareil pour un adulte. La bonne estime de soi d'une personne qui est dans le trop d'ego ne peut être que fragile. C'est un premier problème, mais il y en a un autre. Le trop d'ego peut aussi conduire à être agressif ou violent, agressive ou violente.

Là encore c'est Jacques Lacan qui l'a explicité, en faisant un parallèle avec ce qui se passe chez les animaux. Vous avez sans doute déjà vu deux chats se jauger. Ils modifient leur apparence, se gonflent le poil et ça suffit parfois pour que l'un batte en retraite. Parfois ça dégénère en combat, mais quoi qu'il en soit il y a toujours par un gagnant et un perdant.

Chez l'humain il se passe quelque chose de similaire quand il se confronte via son ego. Il jauge son interlocuteur, cherche à lui en imposer par la posture, la mimique, le regard, sauf que pour lui l'enjeu gagnant/perdant des animaux devient un enjeu narcissique de supériorité/infériorité. Alors pour sauvegarder sa bonne estime de soi, il a tendance à se mettre en position de supériorité.

Mini-virgule

Ce n'est jamais agréable d'être face à une personne qui nous regarde de haut, ça peut nous faire douter de nous, ou nous énerver, on peut se dire « mais pour qui elle se prend ? ».

Il faut comprendre que l'attitude de cette personne vient du fait qu'elle vit la relation comme un rapport hiérarchisé et que sa bonne estime de soi nécessite qu'elle prenne la place de supériorité. C'est pourquoi nous avons appelé cette façon d'être en relation « Posture relationnelle (PR) de rivalité ». Perdre la face, c'est se perdre en quelque sorte. C'est à cause de cet enjeu sous-jacent, voire inconscient, que la personne cherche à se montrer comme étant supérieure.

Jingle

Maintenant que nous avons vu que l'agressivité provient d'un sur-investissement de l'ego au détriment de notre Être, ce que nous appelons le « trop d'ego », nous allons voir pourquoi l'agressivité peut basculer dans la violence. La tension qui est liée à la PR de rivalité est pourvoyeuse de jouissance et certaines personnes y sont addictes, elles provoquent des confrontations et les entretiennent, c'est très pénible. Ça vous fait peut-être penser à des personnes de votre entourage, particulièrement dans le milieu professionnel, parce que la rivalité est souvent stimulée par le mode de management. On peut aussi être confronté à la rivalité en famille, parce que le trop d'ego est malheureusement très fréquent. Nous verrons dans un épisode ultérieur comment gérer la relation avec des personnes qui se mettent en rivalité avec nous. Pour l'instant, revenons à la jouissance de la tension relationnelle. Non seulement des personnes y sont addictes, mais il y en a aussi qui sont débordées par la jouissance. Elles peuvent alors basculer dans une violence potentiellement sans limite dont seuls, nous les humains, sommes capables. Exemple, s'acharner sur une victime. Les animaux sauvages ne font pas ça. Quand il y a un combat, ça peut aller jusqu'à la mort d'un combattant, mais il suffit que l'un batte en retraite pour que tout s'arrête et que la tension redescendre progressivement.

Mini-virgule

Souvent, nous entendons dire que la violence provient du fait d'un débordement émotionnel. D'une incapacité à gérer les émotions. Nous sommes bien sur d'accord avec cela, mais le problème c'est qu'il y a aussi cette violence jouissive. Ce n'est pas très agréable d'y penser, c'est pourquoi il peut y avoir l'apparition d'un mécanisme de défense qui vise à nous détourner de ce problème. Quand une violence fait la une de l'actualité, nous entendons parler dans les médias de « l'ensauvagement » de la société et l'auteur ou les auteurs de cette violence sont parfois qualifiés de « monstre(s) ». Les mettre dans cette catégorie des monstres c'est les exclure de la catégorie des humains. C'est rassurant, parce que ça élude le fait que tout humain peut potentiellement, dans certaines circonstances, basculer dans une violence inouïe. Et ne pas vouloir reconnaître ce risque c'est s'empêcher de le prévenir.

Mini-virgule

Heureusement les débordements violents jouissifs sont relativement rares. L'agressivité et les violences verbales sont beaucoup plus fréquentes, mais elles sont banalisées alors qu'elles ouvrent la voie qui mène à la violence. En fait, il y a un enchaînement de cause à effet. La PR de rivalité quand elle amène à se croire supérieur(e), conduit à mépriser l'interlocuteur, ce qui se traduit par des petites réflexions, des attitudes légèrement condescendantes ou ouvertement dévalorisantes. Si l'interlocuteur s'en plaint, la personne minimise et son entourage aussi d'ailleurs. En disant par exemple « fais pas attention » « ce c'est pas grave, t'arrête pas à ça ! On sait comment elle est ! ». Pourtant c'est grave. Parce que mépriser quelqu'un conduit à s'autoriser à lui manquer de respect, à accepter qu'il soit maltraité, discriminé par les autres et par la société, et éventuellement à le brutaliser soi-même. C'est pourquoi nous pensons qu'il ne faudrait laisser passer aucun manque de respect, aussi subtil soi-il. Il faudrait accorder la plus grande attention à la qualité des relations. Tout cela nous ramène à l'éducation ; particulièrement à l'éducation relationnelle précoce.

Jingle

Gilles : Ce sont les parents qui sont les premiers concernés par l'éducation et ils font ce qu'ils peuvent. Rares sont ceux qui ont conscience de ce qui se joue dans le rapport au miroir et à l'ego, chez eux comme chez leur enfant.

Revenons justement au stade du miroir, pour comprendre que le trop d'ego n'est pas une fatalité. Souvenez-vous, l'enfant est dans les bras de son parent et il accepte l'idée d'être à la fois dans ses bras et dans le miroir. Il le fait en s'appuyant sur la parole de son parent.

Ensuite, dès qu'il commence à parler lui-même, il veut que sa propre parole compte pour son parent. Alors il fait des demandes. Il parle de sa place subjective de petit enfant et veut gagner de la liberté très tôt. Par exemple quand il veut descendre d'un trottoir tout seul sans donner la main. Son parent peut abonder dans son sens, et lui dire « bien oui mon chéri tu as raison tu peux le faire tout seul ». L'enfant est alors véritablement pris en compte dans sa personne. Même si son parent diffère l'expérience pour des raisons de sécurité, il le comprend. D'un parent qui agit de cette façon nous disons qu'il « s'apparente » avec son enfant. Il l'initie à une PR relationnelle dite *d'apparentement*, c'est tout simplement l'inverse de la rivalité.
Dans l'apparentement la relation est d'égal à égal. Il s'agit d'une égalité symbolique en tant que personne, qui est indépendante des différences d'âge, de sexe, de niveau d'études ou de toute autre différence. Nous pouvons donc nous apparenter avec un enfant, même s'il a moins de compétences que nous ça n'est pas grave. Nous pouvons aussi nous apparenter avec un supérieur hiérarchique, avec un subalterne, parce que précisément ce n'est pas une question de compétence ni de statut.
Mini-virgule
Autre exemple d'apparentement avec un enfant, qui aurait cette fois-ci mal agi. Son parent lui dit « ce que tu as fait est méchant » et non pas « tu es méchant ». L'enfant à l'aune de ses 4EF de sens, justice paix et amour peut le reconnaître, et il peut aussi envisager une réparation.
Avec l'apparentement, l'enfant conserve sa bonne estime de soin même face à un jugement disqualifiant. Par exemple s'il s'est fait traité de « nul » après avoir échoué à faire quelque chose. Son parent l'aide à comprendre que sur le principe, traiter quelqu'un de nul à cause d'un échec c'est excessif. C'est injuste aussi, parce que cette personne n'a même pas essayé de comprendre pourquoi il avait échoué. En réfléchissant avec son parent il peut comprendre aussi qu'il avait peut-être placé la barre trop haut, ou qu'on lui avait placée trop haut, ou encore qu'il a bien agi mais que des événements imprévus et indépendants de sa volonté l'ont empêché de réussir. Il peut même s'apercevoir qu'il ne s'est pas vraiment appliqué, et en comprendre la raison. Il n'avait peut-être pas envie de faire cette chose et s'était senti contraint. Alors son échec prend le sens d'une résistance passive. Quoi qu'il en soi, il ne se sent pas dévalorisé par son échec. Sa bonne estime de soi ne dépend pas du jugement des autres, elle est stable, elle lui est intrinsèque du fait qu'il agit au regard de ses 4EF.

Jingle

Vous comprenez qu'une des deux PR, d'apparentement ou de rivalité, nous a été transmise par nos parents. Ensuite, nos expériences relationnelles se multipliant, nous pouvons avoir été initié à l'autre PR, par les grands-parents, les instituteurs, les copains, les entraîneurs sportifs et j'en passe. Nous avons alors le choix de la PR que nous privilégions.
Mini-virgule
Quand ns sommes dans l'apparentement en relation avec quelqu'un qui s'apparente aussi avec nous, la relation est tranquille et fiable. C'est agréable de sentir qu'on est entendu, que l'autre peut changer d'avis après nous avoir écouté, et que nous en soyons nous-mêmes capables sans nous sentir dévalorisés. Ainsi les désaccords, qui sont inhérents à l'altérité, donnent lieu à la recherche d'un terrain d'entente. Ça peut prendre du temps, parfois les deux protagonistes peuvent acter qu'ils n'y parviennent pas et remettre la discussion à plus tard, mais la solution finit par émerger. Avec l'apparentement les désaccords ne dégénèrent pas en conflit et ça c'est précieux.

Voilà, nous arrivons au terme de ce premier épisode. En résumé nous pouvons dire que l'humain n'est ni bon ni mauvais dans l'absolu. Simplement lorsqu'il agit sous l'influence de son ego il se met en rivalité avec les autres et peut devenir violent, alors que lorsqu'il agit sous l'influence de ses 4EF, il adopte des comportements empathiques et altruistes. Nous disons alors qu'il s'apparente avec les autres.
Nous savons bien que l'existence d'un conflit interne chez les humains est connue depuis la nuit des temps. La sagesse ancestrale amérindienne que nous avons plaisir à raconter l'illustre :

Un vieil indien explique à son petit-fils que chacun de nous a en lui deux loups qui se livrent bataille.
Le premier loup représente la Sérénité, l'Amour et la Gentillesse.
Le second loup représente la Peur, l'Avidité et la Haine.
"Lequel des deux loups gagne ?" demande l'enfant.
"Celui que l'on nourrit." répond le grand-père.

Merci d'avoir écouté ce premier épisode, le 2e sortira le vendredi 10 février et les suivants tous les 10 de chaque mois. N'hésitez pas à partager cet épisode s'il fait sens pour vous, et si vous le faîtes sur les réseaux sociaux ça nous rendrait particulièrement service, car nous ne sommes pas de la génération internet.

Chanson *Le jardin des espérances* – Aure Felden