

Interview Marie Romanens – Lettre Nature Humaine n°1 – "Les moteurs de l'action"

Marie est psychothérapeute et psychanalyste, conférencière et écrivain ("Le divan et le prie-Dieu", "L'inconscient dans l'actualité", "Maltraitance au travail", tous trois édités chez Desclée de Brouwer). Elle s'intéresse à la relation entre Nature extérieure et Nature intérieure.

Elle est par ailleurs Secrétaire de l'association Nature Humaine.

1. Qu'est-ce qu'agir ?

La véritable action est reliée à une vraie pensée, c'est-à-dire une réflexion ancrée dans une expérience concrète qui permet de faire du sens par rapport à une situation. C'est là qu'émerge l'action. La pensée construire se fait par rapport à l'expérience profonde et non par réaction à une situation ou en raison d'une croyance qui vient de l'extérieur. L'expérience intérieure (émotion en réaction à une situation) doit pouvoir être validée et structurée grâce à la réflexion.

Cela amène à la notion de responsabilité : l'action liée à une croyance ou qui se produit par réactivité impulsive n'est pas responsable. Par exemple, si je suis confrontée à la misère, j'éprouve des émotions qui me poussent à agir. Mais si je prends le temps d'observer sur le terrain les dérives possibles de l'action humanitaire, mon action devient forcément autre. En fait, la réaction est d'aider et la véritable action se fait lorsque je tiens compte des différents facteurs qui font la situation dans toute sa complexité. C'est la confrontation et la prise en compte, grâce à la raison, de la réalité.

L'action est donc une pensée ancrée dans le corps (l'émotion) combinée à de la raison qui va permettre de structurer l'action et de la concrétiser au plus près du réel et des besoins.

2. L'action pour l'environnement/la nature/l'écologie est-elle spécifique ?

Marie Romanens : l'action pour la nature a ceci de particulier qu'il faut en plus une prise de conscience que l'on est relié en tant qu'humain à tout l'environnement non humain.

On peut bien sûr agir pour un intérêt seulement personnel. Par exemple, l'intérêt pour l'être humain est d'avoir un air moins pollué, afin d'avoir moins de maladies. On agit pour la santé humaine et la nature des actions menées vont avoir cet objectif précis.

Mais ce n'est pas suffisant, car on ne regarde qu'un bout du problème : la santé humaine. On ne regarde pas les autres paramètres : la pollution atmosphérique a de nombreuses conséquences autres que des problèmes de santé humaine. C'est une manière d'agir avec une vision limitée, à l'opposé de la pensée systémique qui permet de comprendre que les choses sont en interaction constante. Toute situation est complexe : on bouge un pion, et de nombreux paramètres vont changer autour qui, à leur tour, vont en faire bouger d'autres, etc...

Nature Humaine : Tous ces paramètres doivent être pris en compte avant d'agir, sinon on ne maîtrisera pas toutes les conséquences de nos actes. Notre société, qui a besoin de réponse simple à des situations complexes, est beaucoup basée sur une approche non systémique des choses. Les réponses actuellement apportées à la crise écologique n'y échappent pas. Ex : les agrocarburants (à développer). Voir aussi l'action des entreprises : leur moteur étant surtout leur intérêt (financier, etc), le système réparateur mis en place a la même philosophie que le processus destructeur à l'origine du problème. Phrase d'Einstein : "Il est impossible de résoudre les problèmes avec le même cerveau que celui qui les a causés".

Marie Romanens : On reste dans le même schéma : une cause, un effet. Si on intervient sur la cause, cela va changer l'effet. C'est un schéma duel où l'on ne modifie pas son regard. Bien sûr, c'est mieux que rien parce que ça limite certains problèmes, mais ce n'est pas suffisant.

3. Pourquoi nos émotions sont-elles nos moteurs privilégiés pour agir ?

Les émotions sont la joie, la peur, la colère et la tristesse. Ensuite, chacune se décline, comme par exemple la colère, qui va du simple agacement à la haine la plus meurtrière. Ou la peur, qui va de la crainte à la terreur. L'émotion crée un mouvement du corps, des manifestations et des changements corporels perceptibles (NB : étymologie du mot - vient de mouvement).

C'est de ces manifestations intérieures, et donc de l'émotion que naît l'énergie de l'action. Beaucoup de choses sont créées par ce mouvement issu de l'émotion car il nous donne envie de réagir, pour créer une situation plus heureuse. A condition bien entendu de ne pas censurer cette action par nos inhibitions : crainte, timidité, dévalorisation, etc...

4. Agir par devoir

Dans l'action par devoir, il y a une adhésion à ce qu'il serait bien de faire selon nous, en fonction de critères moraux, sociaux, culturels, religieux, etc. On se réfère à une pensée extérieure en la faisant nôtre, sans écouter l'entièreté de la situation et ce qu'elle provoque en nous : ai-je vraiment envie d'agir ? De cette manière ? Est-ce juste pour moi dans ce contexte ?

Pour sortir du devoir, il faut rechercher l'action plus consciente, qui tient compte de soi et des circonstances, afin de déterminer ce qui semble le plus juste à ce moment là. Les choses étant changeantes, une action peut être juste à un moment donné et ne plus l'être 2 ans plus tard. Si l'accord profond n'est plus là, mieux vaut cesser l'action. Certains se retrouvent piégés par l'action et par eux-même, parce que cela les rassure d'imaginer qu'ils sont utiles, ou parce que l'action leur apporte la reconnaissance désirée.

Cf. Article Marie : "Les rustines de la charité" : être une rustine, un pansement social, qui fait que les choses continuent car pas de changements profonds.

5. Agir par culpabilité

"Le christianisme est l'entreprise de culpabilisation la plus massive de l'histoire de l'humanité"
– Jean Delumeau.

Quand le parent est défaillant, l'enfant va avoir un mouvement pour "réparer" le parent. Plus le parent est défaillant, plus l'enfant est pris dans ce mécanisme de réparation. Par extension, il peut par la suite y avoir ce mouvement pour réparer la nature, l'humanité. Alors, l'action s'enclenche parce que c'est devenu vital de réparer la vie, l'autre, le monde, etc.

Ici, l'action se fonde sur des moteurs profonds liés à l'enfance, sur l'histoire de notre passé et non sur le présent, sur la réalité de l'autre ou d'une situation.

C'est le mécanisme de réparation du parent qui fait naître la culpabilité. L'enfant au début pense que tout vient de lui, il est dans la toute puissance, il imagine être à la source de tout : si le parent est défaillant (et chaque parent l'est forcément un peu !), l'enfant croit que c'est de sa

faute. Normalement, ou plutôt idéalement, les limites posées par les parents, ainsi que l'installation chez l'enfant de la conscience de soi et de l'altérité vont mettre fin à cette toute puissance. Mais on peut rester coincé dans cette phase de toute puissance, quand il y a un dysfonctionnement chez les parents tel qu'on se sent en charge de les réparer. On devient responsable (en charge de), puis coupable. Comment passe-t-on de la responsabilité à la culpabilité ? La culpabilité, c'est quand on se sent responsable de l'autre alors que cette responsabilité ne nous revient pas. Le sentiment de culpabilité sera exacerbé du fait que la réparation ne peut pas se faire (un enfant ne peut pas s'occuper d'un adulte).

Ce qui permet d'en sortir est de retrouver un regard objectif sur la situation afin de la ramener à sa juste mesure.

6. Agir par colère

Elle peut être saine au départ et être utilisée comme une mise en route, mais quand on reste pris dedans, elle finit par nous desservir. Elle discrédite la personne, car la colère fait perdre le sang froid et la raison. On est alors possédé par le mouvement intérieur. Voir rouge ne permet de voir qu'une partie de la situation. Une très grosse colère permanente devient dictatoriale : « j'ai raison contre vous ».

C'est pourquoi la colère doit être contrebalancée par la raison, en tenant compte de la situation des autres partenaires qui ont aussi une part de vérité, même si pour soi cela ne semble pas forcément juste. Cela va permettre de tempérer des propos forts.

7. Agir par sentiment d'injustice

Le sentiment d'injustice peut être objectif, face à une situation concrète que l'on estime injuste. Mais il peut aussi être subjectif : on va créer de l'injustice là où il n'y en a pas forcément. Comment ? On transpose simplement sur une situation donnée quelque chose liée à notre propre histoire où un sentiment d'injustice a été vécu et non digéré. Certaines personnes voient alors de l'injustice partout, par mécanisme de pure projection.

La notion même de justice est liée à des paramètres objectifs ou subjectifs. Mais même les paramètres objectifs peuvent manquer de fiabilité. Les paramètres qui vont déterminer que telle situation est objectivement juste ou injuste vont être des points de repères sociaux, juridiques, culturels, historiques, scientifiques, nés de l'expérience d'une société. Des lois sont adaptées à la réalité de la situation. Mais des lois peuvent être "injustes", quand elles ne sont pas liées à l'objectivité d'une situation, par manque d'analyse de cette situation, de compréhension ou d'évaluation scientifique (ex : OGM, les biocarburants). C'est là que certains vont remettre en question les lois (faucheurs volontaires). Un objecteur peut être dans le faux parce qu'il est très subjectif, alors que la loi a tenu compte d'éléments objectifs, ou au contraire peut être objectif, alors que la loi ne l'est pas.

Dans ce type de situation, mieux vaut faire venir des gens compétents qui représentent tous les aspects de la situation, toutes les disciplines concernées, pour regarder si la loi est raisonnable ou pas. Si on réfléchit seulement après coup, il sera difficile de faire marche arrière.

Il faut parfois des actions extrêmes pour alerter (lanceurs d'alerte). Mais même dans une démocratie, c'est très difficile d'entendre qu'un choix politique n'a pas été objectif, car il y a beaucoup d'intérêts en jeu, de croyances, une façon de voir le monde et de faire des choix,

même si cette façon de faire n'est plus en adéquation avec les nouveaux enjeux auxquels nos sociétés sont confrontées.

8. Savoir prendre soin de soi, des autres et de la nature, est-ce nécessaire pour agir ?

Prendre soin excessivement de quelqu'un, en tant que sauveur, c'est empêcher l'autre de prendre soin de lui.

Mais prendre soin de soi est un fondement : c'est se prendre en compte, prendre du temps pour soi, alors qu'aujourd'hui on est en permanence attiré vers l'extérieur, ce qui nous coupe de notre intériorité.

C'est en prenant soin de soi qu'on peut arrêter d'agir par devoir, par culpabilité, par sentiment d'impuissance, par peur. On va être porté à agir par un mouvement intérieur profond qu'on aura pu ressentir parce qu'on est en lien avec soi. L'action n'est alors plus nocive, mais en adéquation avec ce qu'il est nécessaire de faire.

De plus, l'action qui vient de ce mouvement de « centration » sur soi tout en étant tourné vers la réalité n'attend pas de résultat. L'attente d'un résultat est fondée sur un enjeu personnel : besoin de reconnaissance, peur de l'échec, etc. Bien sûr, le désir de résultat est normal, mais l'attente forte du résultat dévie l'action. Elle est comme pervertie par d'autres objectifs qui sont nos petits enjeux personnels : avoir toujours raison, réussir à tout prix, sauver l'autre (humain ou non-humain) envers et contre tout, ne pas subir d'échec, etc... Cela met une pression dans notre manière de faire qui dessert l'action et peut carrément nous rendre tyranniques, voire totalitaires.

En réalité, nous ne contrôlons rien, c'est la vie qui mène la danse. Tout au plus, et c'est pourtant énorme, pouvons-nous avoir la joie de participer à cette danse ! Prendre soin de soi c'est aller voir du côté de ces enjeux personnels. Ainsi notre action en sort purifiée. Sinon elle reste polluée par nous-mêmes, par nos dysfonctionnements profonds.

Cette introspection et cette lucidité sur nos fonctionnements permettent aussi d'avoir de l'indulgence pour les autres, nous rendent capables de nous mettre à leur place : on prend soin d'eux en étant présent à ce qu'ils sont, à leur réalité. Sinon on fait exactement comme ceux qu'on critique : on se ferme au dialogue, on est dans le reproche et l'accusation, et ce n'est pas ainsi que le monde pourra changer !