

Du sabotage dans la communication et les relations humaines. Le Ver qui ronge la Pomme de la Discorde

par Maryse Legrand - psychologue clinicienne, psychothérapeute

Pomme de la discorde : *“Sujet de discussion et de division”, selon Le Robert. « Allusion mythologique à la pomme jetée par la Discorde aux noces de Thésis et de Pelée et que Paris remit à Vénus, suscitant la colère de Junon et de Minerve » (références tirées du Dictionnaire historique de la langue française, Le Robert, sous la direction d’Alain Rey.)*

Jacques Salomé a défini il y a quelques années déjà, sous l’appellation de Système S.A.P.P.E. un ensemble de comportements et de modalités de communication dans lequel nous avons tous été immergés et baignés à la fois dans nos familles, à l’école et dans notre environnement proche. Il dénonce ce système comme étant antirelationnel par nature et porteur de la plupart des dissensions observées dans nos tentatives de communication intime et sociale.

Le Système S.A.P.P.E. nuit aussi bien à la bonne santé des échanges humains qu’à leur vitalité, autrement dit il saborde la créativité, à dose homéopathique ou par coups de semonce, à petite comme à grande échelle. Il constitue l’équivalent d’une sorte de fond permanent de pollution fait de violences diffuses et sournoises que nous entretenons sans le savoir et sans même imaginer qu’il puisse en être autrement.

Le Système S.A.P.P.E. c’est un peu comme de l’antimatière que nous injectons aussi bien dans les relations interpersonnelles (*relations aux autres*) que dans les relations intrasubjectives (*relation avec soi-même*). Il secrète son lot de malentendus, de tensions, de stress, d’incompréhensions, de dissonances, de discordances, de violences et d’incommunications.

Dans ce contexte désigné sous le sigle S.A.P.P.E. parce qu’il nous rend Sourd et, Aveugle (*à l’essentiel*), qu’il Pervers (*de nombreux enjeux relationnels*), et qu’il est Pernicieux et Energétivore, (pour chacun des protagonistes d’une relation) car nous consommons en pure perte, un quantum d’énergies inestimables et nous nous retrouvons dépossédés dans la plupart des cas, de notre capacité à nous définir, à nous affirmer ou à nous positionner simplement et au plus près des nos valeurs et options de vie.

C’est un fait *“culturel”* qui nous concerne tous, quels que soient notre âge et notre milieu. La plupart du temps, le Système S.A.P.P.E. contribue à pérenniser des habitudes, des automatismes et des réflexes qui s’opposent au mouvement des forces de vie et menacent tout un potentiel de croissance et d’amour qui demanderait pourtant à se déployer en chacun de nous. La formulation de Système S.A.P.P.E. peut heurter, j’en conviens, dans le raccourci du sigle choisi. Elle risque d’être perçue comme choquante, exagérée, partisane, provoquante ! Il est vrai qu’elle est dérangeante, car elle déloge des illusions et nous arrache à des idées confortables et consensuelles, en particulier celles qui nous inciteraient à penser la communication comme spontanée et naturellement bonne et à concevoir la famille comme une valeur refuge intouchable pour peu qu’elle soit soutenue par de la bonne volonté, des intentions positives et surtout par des sentiments d’amour.

Mais à y regarder de plus près l’acronyme S.A.P.P.E. n’est pourtant pas si injustifié qu’il ne le paraît de prime abord. Il est approprié dans le sens où il est évocateur de tout un sabotage, d’un gaspillage et d’un gâchis que nous entretenons ne serait-ce qu’inconsciemment et malgré nous. Ce sabotage insidieux se paie en Souffrances, Aliénations (*ou Appauvrissement*), Pathologies, Problèmes et Ennuis divers (*pour reprendre avec d’autres termes les initiales du sigle S.A.P.P.E.*).

Les thérapeutes et autres praticiens des relations humaines, dont je suis, sont malheureusement bien placés pour déplorer les effets et les méfaits du Système S.A.P.P.E., pour en mesurer les dégâts dans le domaine de l’intimité, de la vie sociale et politique et pour les recenser cliniquement en terme de disqualification, dévalorisation, dépréciation, dépression, addictions, manque de confiance en soi. Certaines des pratiques typiques du Système S.A.P.P.E. sont aisément reconnaissables pour leur nocivité : chantage, menaces, culpabilisation, reproches, sanctions. Nous admettons généralement, - en théorie du moins - que ces façons de faire sont critiquables sinon inadmissibles. Nous sommes pour la plupart d’entre nous en accord lorsqu’il s’agit de condamner ces tendances, mais c’est souvent lorsqu’elles sont à l’œuvre... chez les autres. Dès lors que nous sommes concernés, nous devenons généralement très habiles pour trouver de quoi justifier de tels

comportements. Les alibis, les prétextes et les contes que nous savons nous raconter font l'affaire, enrobés de toutes les bonnes raisons que nous finissons par invoquer, les clauses d'exception ou les circonstances particulières que nous ne manquons pas d'alléguer en pareil cas pour justifier notre propre pratique S.A.P.P.E., même si elle se veut atténuée ou relativisée par notre sincérité.

Le Système S.A.P.P.E. se repaît, il nous appartient de le reconnaître, de toutes nos petites lâchetés ou complicités, de nos complaisances, de toutes les excuses que nous sommes capables d'objecter pour ne pas nous interroger ou nous remettre en cause face à ce qui nous arrive. Il se nourrit des difficultés ou des résistances que nous opposons chaque fois qu'il nous appartiendrait de nous positionner clairement. Il prolifère sur le terrain de nos projections, de nos accusations, dans l'aigreur de nos récriminations et le venin de nos attaques. Ne serait-ce que par nos pensées de haine et de vengeance nous engraissons les forces démoniaques du ressentiment et de la violence larvée.

Lorsque nous prenons conscience de notre part de responsabilité et de notre participation à de tels sabotages nous ne sommes pas pour autant mis hors d'état de nuire dans nos relations. C'est déjà un bon début, mais savoir identifier les composantes du Système S.A.P.P.E. ne suffit pas en soi, à nous dispenser d'y recourir ni ne nous empêche de collaborer à ce processus, quand bien même nous serions persuadés du contraire en toute bonne foi ou en toute candeur.

Pour aller plus loin, encore nous appartient-il de nous atteler avec beaucoup de constance à un déconditionnement possible, car les griffes du tigre sont acérées et exercées de longue date. De plus, les enjeux sollicités ne se situent pas qu'au seul niveau conscient et volontariste, ils ne relèvent pas que de décisions péremptoires et de sages ou pieuses résolutions. Ils drainent des réseaux plus souterrains d'affects et de réactions d'autant plus indomptées et indomptables que leur source empoisonnée n'est pas identifiée ou perçue comme située en nous mais pointée vers une cause extérieure, attribuée à un autre désigné comme le seul fauteur de troubles, le coupable, le grand responsable du malheur.

Le Système S.A.P.P.E. se sustente de nos petites inconséquences et de tout ce qui nous détourne de notre intériorité en nous distrayant de notre capacité à trouver le chemin de nos propres réponses.

Mis à part le chantage, les menaces, les culpabilisations déjà évoqués, d'autres façons de faire ou de dire, propres au Système S.A.P.P.E. sont plus subtiles et plus délicates à repérer comme néfastes tant elles sont habituelles, banales, banalisées, normalisées. Je veux parler des jugements, des injonctions, de la tendance à parler sur l'autre. J'y ajoute même la tentation intellectuelle de la pseudo compréhension excessive, et la pratique des explications lorsqu'en expliquant nous reprenons la position... haute avec laquelle nous voulons influencer l'autre... supposé comprendre. Qui viendrait à soupçonner notre chère rationalité de trahison ?

Rien n'est plus malaisé à démasquer que ce qui se présente en nous ou au devant de nous, grîmé sous le couvert de la banalité. Rien n'est plus difficile à contester que ce qui semble incontestable parce que revêtu d'une évidence naturelle et consensuelle. Il faut être sorti de ses illusions pour réaliser à quel point elles étaient des leurres ! Rien n'est plus délicat à percevoir non plus que ce dans quoi nous sommes immergés depuis l'enfance, à la maison puis à l'école et que nous reproduisons avec une spontanéité... terrifiante parce que nous l'avons vu pratiquer avec une facilité tout aussi affligeante.

Essayer de vous opposer à un adulte qui ne vous respecte pas, quand vous êtes conditionné depuis des années à vous soumettre, parce qu'habité de la crainte de ne plus être aimé si vous vous différenciez trop, quand vous êtes habitués dans un climat d'autoritarisme ambiant, à vous dévaloriser et à vous replier sur vous en étouffant toute velléité d'affirmation ou en renonçant à courir toute sorte de risque ?

Le Système S.A.P.P.E. est identifié pour être dénoncé et permettre des prises de conscience salutaires. Je tiens à préciser qu'une telle dénonciation n'est pas de nature réactionnelle ou passionnelle. Circonscrire le Système S.A.P.P.E. ne dispense pas du respect des règles ou de la législation en vigueur, pas plus que d'une réflexion éthique. Ni la pratique, ni la critique du Système S.A.P.P.E. ne sont prévus pour servir d'alibi ou de justification à des comportements, des choix ou des orientations qui se situeraient au-dessus des lois.

Je me réfère au Système S.A.P.P.E. à la fois pour le démystifier et pour le cerner en prenant suffisamment de recul afin de franchir une étape qui s'avère parfois incontournable sur la voie de la connaissance de soi, de la guérison, de la purification et de la spiritualisation de l'être. Sous aucun prétexte je ne considère cette étape comme un argument qui viendrait entretenir la virulence du ressentiment ou du dénigrement. Je la vois seulement comme une manière de prendre en compte

la complexité de la question des relations humaines et celle de la réalité des défaillances, des aléas ou des accidents qui peuvent survenir lors de la construction de son identité.

Se confronter à son propre Système S.A.P.P.E. interne est une étape nécessaire à condition de la considérer comme provisoire. Elle n'est pas une fin en soi mais le maillon d'un itinéraire qui vise au bout du compte à être dépassé.

L'attitude recherchée et privilégiée, celle qui s'opposerait au système S.A.P.P.E, n'est pas la perfection ni un comportement type modélisé ou normalisé. L'attitude juste de ce point de vue est celle qui s'inscrit dans un travail intérieur de maturation quelle qu'en soit la forme. Une de ces voies est susceptible de passer, comme ce fut le cas pour moi, à une période de ma vie, par la prise de conscience des multiples facettes du Système S.A.P.P.E. et par la mise en place de vigilances particulières orientées dans cette direction. J'ai appris à monter la garde devant mes propres animaux intérieurs, à repérer des attitudes ou des clignotants qui m'alertent et à me protéger ainsi des pratiques des autres lorsque je les repère comme inscrites dans le Système S.A.P.P.E. Je continue à veiller autant que faire se peut, sans me décourager... jusqu'à présent.

Maryse Legrand - 13 septembre 2001.