

SE CONSTRUIRE EN MANGEANT

Caroline Eliacheff

Peut-on responsabiliser sans culpabiliser ?

« **S**e construire en mangeant ». J'espère que ce titre ne vous fait pas prévoir que je vais parler des différents stades de développement de l'enfant, ni de l'image inconsciente du corps. Tout ceci se trouve facilement dans les livres et je ne suis pas un très bon professeur. Bien sûr, il faut manger pour se construire et de là découlent toutes sortes de problèmes. J'ai préféré les envisager sous la forme d'une question : « Peut-on responsabiliser sans culpabiliser ? » Elle touche à première vue davantage à l'éducation, à la relation médecin-malade et à la psychanalyse qu'au thème de ce colloque. Mais, puisque je termine, j'en profite pour prendre certaines libertés en n'abordant pas de front la question du corps.

Vous devez pressentir que je ne vais pas pouvoir répondre par oui ou par non et qu'une réponse telle que « ça dépend » est trop prévisible de la part d'un psychanalyste.

Il faut donc que j'arrive à vous surprendre un peu, mais pas en tenant des propos abscons car vous n'en seriez pas surpris. Peut-être en parlant clair ? C'est ce à quoi je vais m'essayer d'abord en vous annonçant mon plan - le comportement alimentaire, puis la culpabilité, la responsabilité et l'autorité dans l'éducation -, et en essayant de montrer comment ces notions s'emmêlent étroitement.

FAIM DU NOURRISSON ET COMPORTEMENT ALIMENTAIRE

Le comportement alimentaire est certainement l'un des plus complexes qui soit. J'ose à peine vous rappeler sa fréquence, plusieurs fois par jour, et sa durée, toute la vie. L'enfant naît totalement dépendant et c'est d'abord sur l'alimentation qu'une mère éprouve sa toute-puissance. On sait l'angoisse que suscite un nourrisson qui ose ne pas prendre ce que sa mère lui donne, quelles qu'en soient les raisons. La personne qui donne la nourriture est le premier objet d'amour de l'enfant, un objet d'amour qui veut lui aussi aimer et se faire aimer. Dès lors, comment imaginer qu'un adulte puisse être un jour autonome alors que se nourrir est si intimement et si précocement lié à l'amour, quelles que soient les formes que prendra cet amour?

Les psychanalystes appellent la zone orale une zone érogène parce qu'elle peut être, tour à tour, stimulée et apaisée, mais aussi perversie, par exemple lorsque la stimulation ne vient pas répondre à un besoin (la sensation de faim) ou quand l'apaisement survient à contretemps.

La nourriture est indispensable pour assurer la survie, mais pour vivre, il faut y ajouter des paroles. Ne dit-on pas que « tout ce qui fait vivre nous nourrit »?. Pour couronner le tout, la nourriture entre par l'orifice d'où sort le langage, ce qui peut être une source de confusion qu'il est très facile d'observer chez les nourrissons, si tant est que l'on y soit attentif. Un nourrisson qui écoute ouvre légèrement la bouche et met sa langue en creux et un nourrisson qui vomit (et qui n'a pas de sténose du pylore!) est une personne qui vous dit quelque chose.

Pour ce faire, il est capable d'inverser le sens de son tractus digestif. Françoise Dolto a pointé à de multiples reprises l'importance du carrefour laryngopharyngien où se situent à la fois les pulsions réceptrices - le désir de recevoir l'odeur et la nourriture de la mère (nourriture qui passe dans l'œsophage par le pharynx) - et les pulsions émettrices laryngiennes par lesquelles il veut communiquer avec elle.

La complexité de cette zone anatomique est admirablement présente dans notre langue avec des expressions comme « boire les paroles », « cracher son venin », « boire la coupe jusqu'à la lie », « ne pas digérer ce qu'on vous a dit », « avaler des couleurs », « vomir quelqu'un »... pour ne citer que quelques exemples. Ce sont des traces métaphoriques dans le langage de l'image inconsciente du corps. Je ne m'étendrai pas volontairement sur la constitution de l'image inconsciente du corps. Françoise Dolto y a consacré plusieurs livres assez difficiles qui ont fourni aux psychanalystes un instrument de travail très précieux dans les cures avec les enfants. Autant dire qu'elle n'a strictement rien à voir avec l'apparence et qu'elle n'est pas non plus celle qui est dessinée ou modelée par un enfant dans une séance. Elle a à se révéler par le dialogue analytique avec l'enfant au sens où - dit Françoise Dolto - elle est la synthèse de nos expériences émotionnelles.

Tout le monde a une image inconsciente du corps, différente pour chacun, puisque « c'est de ce lieu que chacun émet ses dires, agit ses actes et aussi qu'il perçoit le monde sans que personne puisse dire comment ». La réalité organique du corps dans cette théorie est appelée « le schéma corporel » qui est en principe le même pour tous les individus du même âge. Il est évolutif dans le temps et dans l'espace et peut être indépendant du langage. En vous donnant ces quelques éléments, j'espère juste vous faire percevoir que ce ne sont pas des notions dont on peut se servir aisément. Elles sont difficiles à vulgariser et n'ont pas grand-chose de commun avec le corps tel qu'il se donne à voir. Ce n'est donc pas comme ça que je vais m'y prendre.

JALOUSIE, ENVIE ET INÉGALITÉ DE POIDS ET DE RÉGIME

Revenons à la bouche. Il y a un sentiment humain qui a à faire avec la bouche, c'est le sentiment de jalousie. Ne dit-on pas de la jalousie qu'elle a des dents, qu'elle mord, qu'elle déchire, qu'elle dévore? Les festins et les fêtes ne sont-ils pas les lieux privilégiés où éclatent les crises de jalousie, et où, le vin levant les inhibitions, les familles se déchirent allègrement comme dans le film *Festen*, pour ceux qui l'ont vu.

Les jaloux n'ont pas un comportement alimentaire spécifique. Qu'est-ce qu'un jaloux? « Le jaloux, dit le psychanalyste Denis Vasse, est tourmenté par une avidité qui va de pair avec l'impossibilité de partager ce qui fait vivre, le souffle de la vie aussi bien que la nourriture ou le sang avec un autre : ce que l'autre prend lui manque ; ce qu'il fait est fait contre lui ; ce qu'il aime, il le convoite, ce qu'il sait il le dénigre (...) Son discours et son attitude sont toujours réactionnels, mais une réaction n'est pas une réponse ».

Si les sources de la jalousie sont familiales et entraînent des réactions lorsque celle-ci n'est ni reconnue dans son universalité et dans sa particularité, ni nommée sans être moquée ou dénigrée, ni déglagée des notions de bien et de mal (ce n'est ni bien ni mal d'être jaloux), le discours social et médical sur le poids est fait pour raviver les affres de la jalousie et aussi celles de l'envie. L'envie est le désir d'obtenir ce que l'autre possède. La jalousie est la peur de perdre ce que l'on possède déjà et l'avidité est le désir insatiable qui va au-delà de ce dont le sujet a besoin et au-delà de ce que l'objet peut ou veut lui accorder.

L'idéal de minceur, tout autant que les normes, touchent les adultes aussi bien que les enfants, les filles

que les garçons. Dans le développement normal d'un enfant, celui-ci passe par une phase d'identification (vouloir être comme) qui devrait être assez transitoire. En effet, pour devenir soi-même, il est préférable de renoncer assez vite à vouloir être un ou une autre! Il semble qu'il soit parfois plus facile de renoncer à s'identifier psychiquement à quelqu'un que physiquement. L'image étant devenue une valeur (et je rappelle qu'elle n'a strictement rien à voir avec l'image inconsciente du corps), nous rencontrons nombre d'adultes qui veulent encore et toujours être physiquement comme quelqu'un qu'ils ne seront évidemment jamais, ce qui vient faire écho à une jalousie ou à une envie jamais dépassée envers un frère, une sœur ou un parent.

Dans la réalité, il existe une inégalité fondamentale devant le poids, élément que l'on dit essentiel de l'apparence physique, comme d'ailleurs devant bien d'autres choses : chaque personne n'est pas également douée pour la musique, les mathématiques ou la danse. L'on dit moins, et c'est dommage, qu'il existe une inégalité fondamentale entre les enfants d'une même fratrie. Elle est liée à la différence d'âge, à la différence de sexe pour les frères et sœurs, à leur différence tout court quand ils ont le même sexe, au moment et aux conditions où ils sont arrivés dans la vie de leurs parents, à ce qu'ils représentent pour chacun des parents. Il existe des familles d'obèses (ceux-là sont égaux devant le poids) mais, en pratique, je vois plus souvent des familles où un seul enfant (ou un enfant et un des deux parents) est amené à suivre un régime. Cette inégalité de régime - c'est le cas de le dire - est quasi insurmontable si elle est la partie visible de l'iceberg de l'inégalité non assumée, non parlée entre les enfants, source de leur jalousie.

À l'adolescence, le comportement alimentaire peut occuper toutes sortes de fonction et bien sûr une protection pas toujours très efficace contre la sexualité. Seul l'adolescent lui-même est apte à dire si le moment est venu pour lui de se donner une

seconde fois à la vie. Il peut aussi se tromper, dans un sens comme dans l'autre, et c'est alors, s'il le souhaite, une indication de psychothérapie, mais pas avant.

CULPABILITÉ INCONSCIENTE, RÉGIMES, INTERDITS ET COMPULSION

Poser la question - comme l'a fait un psychiatre à l'origine de ma réflexion sur ce sujet - de savoir si on peut responsabiliser sans culpabiliser un enfant face à la nourriture, indique un changement d'optique du discours médical. Je me trompe peut-être, mais il me semble que ce changement a deux sources : la première viendrait des découvertes dans le domaine de la nutrition ; la seconde serait l'échec global des régimes. Je crois savoir, en schématisant, qu'à court terme tous les régimes sont efficaces et qu'à long terme, aucun régime ne l'est. D'où l'idée fort ingénieuse de supprimer les régimes en supprimant le mot « régime » et de le remplacer par une alimentation dite saine et équilibrée n'éliminant aucun aliment, pas même le chocolat ou l'alcool à condition de rester dans certaines limites. La rechute est un « enrichissement », la transgression est plus que tolérée, elle est permise à condition qu'elle soit suivie d'un « rattrapage » rapide.

Si les êtres humains n'avaient pas d'inconscient, tout serait plus facile : on enseignerait aux enfants les lois de la diététique, on pourrait même éduquer leur goût, ils ne se priveraient de rien puisque rien ne serait définitivement interdit et ils sauraient comment se rééquilibrer après des excès conviviaux ou solitaires. Mais voilà, ça ne se passe pas comme ça, parce que le langage existe et l'inconscient aussi, et en particulier la culpabilité inconsciente dont je vais vous parler. C'est ce qui rend le rapport à la

nourriture tellement surdéterminé et, lorsque l'on dit « j'ai craqué », cela signifie bien qu'il y a une lutte entre deux parties de soi-même et que l'une des deux l'a emporté. On peut donc tenir un discours non culpabilisant, les êtres humains chercheront toujours à se confronter aux limites à ne pas dépasser et ils rencontreront la culpabilité.

Dans sa brutalité, la question « peut-on responsabiliser sans culpabiliser? » touche la psychanalyse car le but ou un des buts d'une psychanalyse est précisément d'échanger la culpabilité contre la responsabilité, ce qui s'avère, en pratique, fort difficile. Est-ce envisageable en dehors de l'analyse, en particulier dans l'éducation qui n'a comme seul point commun avec l'analyse d'être ce que Freud a appelé des métiers impossibles? Je laisse cette question ouverte pour le moment.

D'où vient qu'un être humain ne puisse pas, même si c'est à des degrés divers, ne pas connaître le sentiment de culpabilité? Du point de vue de Freud, la culpabilité est la résultante d'un combat entre le sexe, pris dans un sens très large, et la loi. La culpabilité est imposée à l'homme par le refoulement du désir, cause de souffrance. À la fin d'une analyse, l'individu n'est plus coupable ou moins coupable, mais il peut continuer de souffrir de la contradiction entre ses désirs enfin reconnus et la contrainte ou la loi (lorsque ses désirs sont hors-la-loi) qui empêcheront toujours leur réalisation.

Étant donné le nombre restreint de personnes qui font une analyse et le fait que le sentiment de culpabilité soit quasi universel, on peut schématiquement l'envisager de deux façons.

D'un côté, la culpabilité serait civilisatrice dans la mesure où sa fonction est de refouler le désir. Combien d'interdits sont enfreints par des hommes et des femmes qui ressentent ce sentiment de culpabilité? Qu'est-ce que ce serait s'il n'existait pas!

De l'autre côté, la culpabilité est aussi nocive pour l'individu car inhibitrice et torturante. Si l'on pense que la souffrance est inutile (ce qui n'a pas toujours été le cas), alors la culpabilité le serait aussi. Ces deux propositions ne sont contradictoires qu'en apparence. Elles coexistent le plus souvent car elles reflètent les deux aspects du Surmoi.

Le premier est le lieu des lois intériorisées délivrées par les parents. Ce Surmoi est protecteur quand il interdit non pas le désir sexuel mais sa jouissance incestueuse. Il permet aussi de se mettre à l'abri des représailles que les transgressions entraîneraient. Mais il existe aussi un Surmoi tyrannique, voire cruel. Celui-là provient d'une expérience traumatique qu'un enfant peut subir à tout âge. Ce traumatisme peut être une injonction parentale brutale et déchirante. Il y a aussi des enfants à qui l'on s'adresse uniquement sous la forme d'interdictions comme « tais-toi! arrête! ne fais pas ça! » ou encore « attend! » Comme le dit F. Dolto, « c'est hypnotisant de ne pas manifester qu'on vit. N'oublions jamais que les enfants croient que les adultes, et les parents en particulier, ont droit de vie et de mort et surtout le droit de les abandonner. Ces commandements entraînent l'enfant à agir pour s'y conformer afin de satisfaire la culpabilité inconsciente qu'ils ont développée. »

Or la tension qu'engendre la culpabilité inconsciente, celle qui fait que l'on se sent coupable alors qu'on n'a rien fait, cette tension exige, pour être allégée, une douleur obtenue par une punition provoquée. Le Moi préfère souffrir par auto-punition ou par la punition délivrée par quelqu'un d'extérieur plutôt que de ressentir la culpabilité inconsciente. Mais cette punition, qui devrait permettre d'être tenu pour quitte, ne remplit ce rôle que très momentanément. La culpabilité inconsciente vis-à-vis d'une faute imaginaire reprend le dessus, la tension se rétablit et appelle une autre punition. Si vous fréquentez des personnes qui veulent maigrir ou qui

disent qu'elles veulent maigrir, vous savez que le régime restrictif est un objet de choix pour fixer sa culpabilité car il existe un lien indissociable entre la culpabilité et l'interdit et entre la culpabilité inconsciente et la compulsion de répétition.

RESPONSABILITÉ, AUTORITÉ ET ÉDUCATION

C'est ici qu'intervient à point nommé la notion de responsabilité. Rendre un enfant responsable, c'est avant tout le rendre responsable de lui-même, des conséquences de ses actes et de ses dires sur l'entourage. L'enfant doit être éduqué jusqu'au point où il va reprendre à son compte les interdits parentaux. Un des problèmes vient de ce que les enfants intègrent les interdits légitimes mais aussi ceux qui ne le sont pas. D'autres problèmes surviennent lorsque les interdits ne sont pas clairement formulés, que les parents ne les respectent pas eux-mêmes ou les présentent de façon suffisamment ambiguë pour que l'enfant puisse continuer d'espérer qu'il y échappera, ce qui, entre parenthèses, développe un sentiment de culpabilité inconsciente et non de liberté.

En effet, l'autorité dans l'éducation a un lien direct avec la responsabilité. Ce lien a été formulé au mieux par Hannah Arendt lorsqu'elle dit : « Dans un monde où l'autorité a été abolie par les adultes, cela ne peut signifier qu'une chose : que les adultes refusent d'assumer la responsabilité du monde dans lequel ils ont placé leur enfant ». Si Hannah Arendt dit vrai, on ne peut rendre un enfant responsable dès lors que les parents ne le sont pas dans la mesure où ils refusent l'autorité. Ce refus de l'autorité dans l'éducation n'est pas un refus isolé puisqu'il touche aussi bien la sphère du social et du politique. C'est, comme le dit Hannah Arendt, l'aboutissement de « toute une évolution qui a sapé et la religion et la tradition ».

Mais qu'est-ce que l'autorité? « S'il faut vraiment définir l'autorité, nous dit Hannah Arendt, alors ce doit être en l'opposant à la fois à la contrainte par force et à la persuasion par arguments ». Voilà ce que l'autorité n'est pas : l'usage de la force est un échec de l'autorité et la persuasion présuppose l'égalité. C'est en lisant ces textes écrits entre 1954 et 1968 que l'on mesure à quel point l'autorité a déserté le champ de l'éducation où précisément la persuasion par arguments et la contrainte par force occupent 95 % dans des proportions diverses du champ de l'éducatif aujourd'hui. L'idéal paraît être la persuasion par arguments qui, lorsqu'elle n'est plus possible, entraîne la contrainte par force avec des résultats assez aléatoires étant donné la confusion entraînée par des attitudes aussi contradictoires. C'est la scène bien connue des parents qui expliquent dix fois de suite et qui finissent par donner une gifle ou une fessée à l'enfant qui ne les écoute pas.

Existe-t-il une définition positive de l'autorité? Vous allez voir que ce n'est pas si simple. Référons nous encore à Hannah Arendt. Elle écrit : « L'autorité implique une obéissance dans laquelle les hommes gardent leur liberté ». Je pense que cela veut dire qu'il faut consentir à obéir, ce qui pointe la différence entre autorité et tyrannie. Le tyran est celui qui exerce son pouvoir conformément à sa volonté et à son intérêt (par parenthèses, on reconnaîtra que, s'il reste peu de tyrans gouvernant un pays, il existe encore quantité de tyrans domestiques!) alors que « la source de l'autorité est toujours une force extérieure et supérieure au pouvoir de celui qui l'exerce ». Il me semble que cela veut dire que l'on ne peut exercer l'autorité que si l'on s'est soi-même soumis à l'autorité, c'est-à-dire à la loi.

L'autorité requiert l'obéissance et c'est la raison pour laquelle on la confond parfois avec l'exercice du pouvoir voire de la violence. Ce qui paraît le plus contesté dans la notion d'autorité, c'est qu'elle

implique une notion hiérarchique, où les places sont fixées d'avance et dont chacun reconnaît la justesse et la légitimité. Ces places hiérarchiques dans une famille sont les places générationnelles dont nous savons à quel point elles sont parfois mises à mal. Dans une famille, avoir de l'autorité n'est pas synonyme de faire de l'autorité (autre confusion largement répandue). Cela consiste à occuper sa place, toute sa place, rien que sa place, et implique de formuler et de faire respecter les interdits au bon moment et de façon équitable.

Dans la famille, l'enfant se soumet à l'autorité de crainte de ne plus être aimé. Je note personnellement que, aujourd'hui, ce sont bien davantage les parents que les enfants qui craignent de ne plus être aimés et que cela refrène considérablement leurs velléités de déplaire qu'entraîne tout exercice de l'autorité.

RESPONSABILISER SANS CULPABILISER

Si je me suis permis ce long détour autour de la notion d'autorité, c'est pour rejoindre celle de culpabilité car il me semble que le plus grand facteur de culpabilisation dans l'éducation est l'absence d'autorité. Ne jamais utiliser l'autorité, c'est-à-dire la référence à une loi commune pour tous et surtout commune aux parents et aux enfants, renvoie l'enfant à une responsabilité solitaire qui ne tient pas compte de l'autre.

La conséquence majeure de cette nouvelle norme qui idéalise la responsabilité sans culpabilité via la performance est ce qu'Alain Ehrenberg a magistralement décrypté dans son dernier livre : *La fatigue d'être soi*. Il traite des raisons pour lesquelles la dépression a pris le statut de maladie du siècle et personne d'entre vous n'ignore que le déprimé se sent coupable de tout, y compris d'être déprimé. L'originalité de ce livre vient de ce que l'auteur analyse le fait que la dépression a pris la place qu'oc-

cupait la névrose dans les deux premiers tiers du XX^e siècle, ce que nous pouvons tous constater. Mais, dit-il, « la dépression est une pathologie de la honte et du vide, une pathologie de l'insuffisance. « Suis-je à la hauteur? » est la question sous-jacente à la dépression. Elle apparaît comme la contre-partie d'une société où les règles se réfèrent moins à la discipline qu'à l'initiative, moins au couple permis-défendu qu'au couple possible-impossible. Si la névrose était un drame de la culpabilité (entre le désir et l'interdit), la dépression est une tragédie de l'insuffisance (suis-je capable de le faire?) »¹.

Je crois que tout enfant à qui l'on juge nécessaire d'imposer un régime a vécu la scène suivante quand il était nourrisson. Il pleure. La mère pense qu'il a faim et probablement a-t-elle raison. Elle donne le biberon ou le sein. À la fin, le bébé pleure encore et la mère redonne à manger. Or, le plus souvent, le bébé n'a plus faim de nourriture, il a faim de paroles. Si au lieu de donner un autre biberon, la mère lui parle, il cesse de pleurer - repus il l'était déjà - et apaisé. L'enfant avide de paroles que l'on goinfre engramme le fait que l'adulte trouve « bien » de remplacer la communication par le goinfrage. Assez rapidement, l'enfant pourra se goinfrer tout seul, c'est-à-dire se passer même de la communication a minima qu'il avait pu entretenir avec la personne qui l'avait goinfré. En clair, l'injonction, c'est : « mange et tais-toi », ce qui assez violent.

Au moment où l'enfant doit suivre un régime, c'est l'injonction inverse : « ne mange pas et parle si possible seulement de nourriture » à un âge où, justement, ce qu'il mange ne devrait plus être un objet de préoccupation donc de communication permanente entre sa mère et lui. Là-dessus se greffe la différence de traitement entre les frères et sœurs réactivée par le régime et voilà pourquoi il est psychologiquement plus économique pour l'enfant de gar-

der son symptôme (plus économique au sens où cela lui évite d'aborder plus directement de problème de la jalousie).

Au point où j'en suis, je voudrais essayer de conclure. Comme Hannah Arendt avec l'autorité, je ne peux définir ce que serait responsabiliser sans culpabiliser dans un cadre professionnel en relation avec les enfants que par la négative : ce n'est pas en imposant quelque chose à quelqu'un qui n'y a pas au préalable consenti, ce n'est pas en vous servant de la mère comme complice, ce n'est pas en ne parlant que du symptôme... Mais c'est peut-être en tenant votre place, à laquelle vous aurez préalablement réfléchi - cela s'appelle l'autorité -, en ne désirant pas à la place de vos patients, ce qui vous évitera d'ailleurs d'être déçu ou mis en cause personnellement. Mais aussi en ayant la capacité de déceler sinon de traiter vous-même la souffrance psychique qui s'exprime, mettons, sous la forme d'une obésité et d'un désir de maigrir parce que la société a fixé une limite à ne pas franchir qu'il nous faut bien maintenant assumer.

BIBLIOGRAPHIE

ARENDRT, Hannah, *La crise de la culture*, Folio Essais, n°113

« Comment apprendre à être responsable », dans *Le Monde de l'Éducation*, février 1999, n°267

« La faute, le retour de la culpabilité », dans *Magazine Littéraire*, juillet-août 1998, n°367

« L'autorité malmenée », dans *Le Monde des Débats*, mars 1999, n°1

VASSE, Denis, *Inceste et jalousie*, Seuil, 1995

¹ Ehrenberg Alain, *La fatigue d'être soi*, Editions Odile Jacob, 1998 et *Le Monde*, 23 septembre 1999