

## Une responsabilité bien tempérée

L'appel à la responsabilité fait partie de ces invocations rituelles utilisées dans le champ psycho-social à l'égard des personnes en difficulté, bénéficiaires d'accompagnement, de soins ou de prestations.

Ce renvoi de la personne à sa responsabilité vise à l'inciter à se mobiliser, à se prendre en main, à assumer ses choix et ses actes. Elle est aussi sous-tendue, de la part de l'accompagnant, par une critique implicite de l'irresponsabilité ou de l'insuffisante responsabilité de la personne accompagnée.

Cette question de la responsabilité est évidemment pertinente, encore faut-il qu'elle soit posée au bon moment. Parler de responsabilité suppose en effet qu'un certain nombre de préalables aient été construits. On nommera, en particulier, la capacité d'avoir conscience des éléments constitutifs de la situation ou du problème, la capacité d'en construire une représentation signifiante, la capacité d'imaginer et d'élaborer des possibles et celle de poser un choix éclairé, de le soutenir et de le mettre en œuvre. Ajoutons à cette liste la capacité à désirer, à éprouver le désir de quelque chose, même un quelque chose qui serait peu défini.

### **Si l'on reprend cette problématique du désir, que peut-on en dire ?**

D'un point de vue freudien, on est renvoyé à la question de la libido, énergie désirante en recherche d'objet à investir pour produire à la fois du sentiment d'exister et de la satisfaction partielle de besoins. Satisfaction partielle car la réalité n'épuise jamais le désir, l'assouvissement est incomplet et temporaire, le désir désire plus que le possible, il aspire à l'absolu, à l'infini, à une totalité qui tout en le comblant le ferait disparaître. A ce stade, l'ombre de la mort n'est pas loin.

Considérer le désir, du point de vue des neurosciences affectives, nous conduit au concept d'émotions de base créé par Jaak Panksepp<sup>1</sup>. Les mammifères, humains compris, naissent avec des systèmes émotionnels de survie câblés à la naissance. Le cerveau est immédiatement capable de traiter des informations provenant de l'environnement et de susciter des réponses adaptées aux besoins de l'organisme. Ce premier système d'ajustement à l'environnement est émotionnel avant d'être cognitif.

Parmi les systèmes émotionnels de base identifiés à ce jour, on retiendra particulièrement le circuit neuronal que Panksepp a baptisé « *seeking* ». Du verbe anglais « to seek », chercher, ce terme désigne la pulsion d'un individu, même nouveau-né, à s'avancer dans l'environnement pour y trouver de la stimulation, de la nourriture, des relations, du plaisir.

---

<sup>1</sup> Jaak Panksepp, *The archaeology of mind*, Norton, New York 2012

Cette propension à explorer l'environnement est porteuse d'un plaisir spécifique qui diffère du plaisir lié à la satisfaction d'un besoin. Prenons un exemple que tous les cueilleurs de champignons ou les pêcheurs de palourdes comprendront. L'excitation de la recherche, de l'exploration, le plaisir lié à la découverte d'un autre champignon ou d'une autre palourde amènent souvent à récolter bien davantage que ce que l'on est capable de consommer. Ce n'est pas la faim qui guide la cueillette mais bien l'excitation de la trouvaille. Le seeking est activé et il produit sa propre récompense indépendamment de ce qui est récolté.

Si, à la naissance, notre seeking est disponible, il va, comme toutes nos potentialités, être modelé par les expériences que nous allons faire et notamment par les relations que nous allons entretenir avec nos parents. Imaginons qu'un enfant, né avec un seeking vigoureux, ait la malchance d'avoir une mère très anxieuse. Les tentatives du nourrisson d'explorer son environnement vont être, à répétition, empêchées, freinées, interrompues par cette mère trop inquiète. L'enfant va devoir sacrifier une bonne part de son seeking/de sa libido pour conserver un lien positif avec sa mère. Plus tard, dans sa vie adulte, il aura tendance à fonctionner sur un mode passif, à peu entreprendre, à n'avoir guère de curiosité ni d'élans.

Comment alors pourrions nous demander à cette personne d'aborder de façon dynamique une orientation professionnelle, la création de nouveaux liens amicaux ou amoureux ? Il y aura tout un chemin à faire pour restaurer le seeking, ce mouvement de vie qui pousse à s'avancer dans l'environnement avec assez de confiance dans la possibilité de construire et de se réaliser. Un tel chemin passe par un soutien très continu de micro émergences, de micro désirs, de micro aller-vers et par une conscientisation des empêchements à s'avancer, à s'élancer, à oser s'exprimer.

### **Existe-t-il une conscience de la situation ou du problème ?**

Parfois oui, parfois un peu et parfois non, réponse de normand s'il en est ! Ce n'est parce que l'accompagnant perçoit les enjeux d'une situation ou les données d'un problème que l'accompagné en a vraiment conscience. La capacité à se représenter une situation est liée à la capacité de ressentir et de nommer ses états affectifs internes. Le vocable à la mode d'intelligence émotionnelle parle de cela.

Si la personne en difficulté est coupée de ses émotions, généralement pour ne pas trop souffrir, la situation lui apparaît abstraite, extérieure, peu réelle et elle ne peut pas la conscientiser vraiment. On pourra parler de coupure, de clivage ou d'état dissocié pour décrire ce type de phénomène.

L'appel à la compréhension rationnelle, à la réflexion, la description, même pédagogique, de la situation ou du problème n'auront qu'un impact limité. La personne pourra donner l'impression de saisir, voire d'adhérer à ce qui est proposé, mais elle ne se mobilisera pas. Elle n'est pas affectivement en contact avec ce qui se passe, ou bien elle l'est trop et elle est submergée, ce qui la prive dans les deux cas de ses capacités de conscientisation et d'engagement.

La restauration de la capacité de « mentalisation »<sup>2</sup> (capacité à se représenter ses états psycho-affectifs et ceux des autres) est un préalable à la prise de responsabilité. Pour cela, il sera nécessaire d'accéder avec la personne aux affects douloureux qu'elle tient à distance pour se protéger, de pouvoir les accueillir et les rendre peu à peu supportables avant de faire des projets concrets.

### **Le champ des possibles est-il ouvert ?**

Dans une vie qui s'est rétrécie, refermée depuis longtemps, voire depuis presque toujours, où les échecs et les carences forment le fond de l'expérience, il est difficile d'imaginer du possible. Ce n'est pas tant qu'il n'existerait pas et, d'ailleurs, l'accompagnant peut souvent voir ce possible, mais c'est qu'il n'est pas représentable, pas imaginable, au-delà du réel expérimenté par la personne.

Quand vous êtes avec un aveugle, vous ne vous épuisez pas à vouloir qu'il voit ce que vous voyez. Vous acceptez la différence de perception du monde qui est la sienne. Avec une personne en grande difficulté, en grande souffrance, en échec relationnel ou professionnel durable, il peut exister ce même décalage de perception. Ce qui est possible pour vous n'est pas perceptible par l'autre, ou bien, tellement éloigné de son univers et de ce qu'il imagine être capable de faire, que ça ne peut pas susciter d'engagement.

L'ouverture des possibles va demander du temps, des expériences d'envergure limitée, le soutien de groupes de pairs, la restauration progressive des aptitudes et de la confiance dans des espaces protégés, ... et cela prendra du temps. On ne demande pas à une victime d'accident vasculaire cérébral devenue partiellement hémiparétique de remarquer en quelques jours. Le processus de réapprentissage va être long et incertain. Il en va de même pour les accidentés psycho-affectifs de la vie, le processus de réappropriation des capacités intellectuelles, affectives, relationnelles, ... est également long et incertain.

### **Choisir, tenir son choix et le mettre en œuvre**

Là encore, ça ne va pas de soi. Faire un choix suppose une bonne capacité à percevoir les erreurs potentielles, à saisir les enjeux, les avantages et les inconvénients, à anticiper les effets du choix, à renoncer aux autres possibles.

La vision du monde construite dans l'histoire de vie du sujet lui fait sélectionner dans les éléments présents dans l'environnement ceux qu'il estime significatifs et colore ses interprétations. L'éducation et la culture conduisent à une sélection souvent peu consciente des idées, des croyances, des modes de vie et de relations, des savoir-faire, etc. Cette subjectivité n'est pas réductible : la sélection des faits est subjective, le sens qui leur est attribué relève d'une interprétation.

---

<sup>2</sup> Allen JP, Fonagy P. Allen, J. P., Fonagy, P. (Eds.), Handbook of Mentalization-Based Treatment. Chichester, UK: John Wiley & Sons

De surcroît, un manque d'affects et de ressentis (émotions, sentiments, désirs, craintes, etc.) n'augmente pas l'objectivité mais réduit au contraire la capacité à raisonner et il faut aussi ajouter la capacité fréquemment utilisée de se mentir à soi-même, de déformer la réalité pour la rendre conforme à ses désirs, à ses préjugés ou pour gérer ses peurs.

Mais le plus difficile, c'est souvent de renoncer. On pourrait détourner le proverbe et dire « choisir c'est mourir un peu ». Le non choix garde tous les possibles ouverts, le choix engage sur une voie et en ferme provisoirement ou définitivement d'autres. Choisir c'est donc se confronter aux contraintes existentielles de limitation et de finitude et souvent nous tentons d'éviter ces situations en nous maintenant dans un virtuel protecteur. Cela est d'autant plus vrai que les frustrations ont été grandes et les choix, souvent imposés, douloureux. Si l'on ne comprend pas ces résistances aux choix, on invoquera trop vite la responsabilité et on renverra la personne accompagnée à son incompetence et à son inaptitude.

### **Pour conclure provisoirement cette brève série de réflexions**

Ne pas confronter une personne à sa responsabilité ne signifie pas pour autant qu'on sera complaisant avec elle. La confrontation portera sur les empêchements à la responsabilité que nous avons décrits et sur le chemin à parcourir pour devenir capable d'être responsable. Devenir responsable, c'est être capable de porter le poids de sa vie, d'assumer les formes qu'elle prend et de chercher à transformer ce qui peut l'être pour s'accomplir davantage.

Comme le dit Noël Salathé, « la responsabilité est le corollaire de l'exercice de notre liberté »<sup>3</sup>. Il faut donc, pour être responsable, accéder à une certaine liberté personnelle et c'est ce travail de désaliénation qui constitue un préalable indispensable à toute invocation de la responsabilité.

---

<sup>3</sup> Noël K Salathé *Psychothérapie Existentielle*, édité par l'auteur, Suisse 2005, p.54