

MÉTHODE ESPERE®

Identifier le système SAPPE

Le système SAPPE et les conduites antirelationnelles

Les 5 piliers du système SAPPE

1- L'injonction : « Fais pas ci ! Fais pas ça ! »

Comme le dit Jacques Dutronc dans sa chanson : « Fais pas ci. Fais pas ça ! Viens ici, mets-toi là, attention prends pas froid ou sinon gare à toi, mange ta soupe, allez, brosse toi les dents, touche pas ça, fais dodo, dis papa, dis maman »

Au-delà de ces impératifs il y a les Tu devrais, tu ferais mieux de... Sois comme ci, pas comme ça, sois comme je voudrais que tu sois...

« Tu devrais faire preuve de plus de patience quand même ! C'est pas la mer à boire que d'attendre un peu ! »

« Oh, toi, tu n'es jamais content ! »

« Tu as vu l'heure qu'il est ? »

« Tu devrais aller chez le médecin, faire de l'exercice au lieu de te morfondre comme ça ! »

« Tiens-toi tranquille cinq minutes ! Arrêtes de bouger sans arrêt sur ta chaise ! »

« Tes coudes ! On ne t'a jamais dit de te tenir correctement à table ? »

« Tu ferais mieux de t'avancer dans tes devoirs au lieu de passer ton temps sur ton téléphone ! »

« Sois gentil avec ta mère/ton frère/ta copine etc. »

« Sois moins douillet ! Tu sais bien que ce n'est pas grave ! »

« Vous devriez comprendre que dans la vie rien n'est facile, ça ne vous tombe pas tout cuit dans le bec ! »

« Qu'est-ce que c'est que cette tête d'enterrement que tu nous fais ? Tu devrais être content, c'est ton anniversaire aujourd'hui ! »

« Tu devrais quand même savoir, depuis le temps que je te le répète, qu'on ne peut pas tout avoir dans la vie ! »



Illustration Dominique de Mestral, dans C'est comme ça, ne discute pas ! Jacques Salomé, 1996

Sous couvert d'ordre, de conseil ou d'impératif, l'injonction consiste à parler sur l'autre. Elle s'impose par des « *Tu dois* » « *Tu devrais* » « *Tu aurais dû* » « *Fais ceci ou cela !* » « *Arrête de faire ceci ou cela !* »

L'injonction, qu'elle définisse ce qui est considéré comme adéquat, conforme ou normal ; dicte des conduites, des comportements mais aussi des sentiments, des ressentis, des savoir-faire, des savoir-être. Elle détermine aussi comment l'autre doit penser, agir, ressentir et vivre. Elle étouffe la créativité et la liberté d'être. L'injonction revient à parler sur l'autre, à penser à sa place, à le définir en tentant de le faire correspondre à nos attentes ou nos désirs.

L'auto-injonction est une injonction que l'on s'adresse à soi-même.

« *Je dois* » « *Il faut que je...* » « *Je devrais* »

« *J'avais raison de ne pas lui faire confiance* »

« *Je devrais arrêter de manger autant/de fumer/de boire etc...* »

« *Je ne dois rien dire et faire avec, même si ça ne me convient pas...* »

« *Vu que je suis au bas de l'échelle, je dois m'écraser, je n'ai pas droit au chapitre, on me demande jamais mon avis de toute façon !* »

La tendance à s'adresser des injonctions à soi-même commence très tôt dans la vie. Les auto-injonctions sont souvent tenaces car elles structurent des conduites défensives auxquelles certains s'habituent et s'attachent. Une auto-injonction peut s'installer à demeure et inscrire en nous des croyances durables et des convictions ancrées. Elle se répète à partir d'éléments déclencheurs bien rôdés et nous enferme dans des automatismes et des conditionnements qui finissent par nous aveugler et nous rendre quasiment sourds. Nous en venons à être persuadés qu'il ne peut pas en être autrement.

2- La menace réelle ou fantasmée

Les menaces peuvent être directes ou indirectes (vis-à-vis de l'autre)

Vis-à-vis de soi elles prennent la forme de la répression imaginaire qui consiste à s'empêcher de dire ou de faire quelque chose en pensant à la place de l'autre, en imaginant ce qu'il va dire, faire, ne pas dire, ne pas faire...

« *Si tu n'es pas couché dans cinq minutes, tu vas voir ce qui va t'arriver !* »

« *Tu as encore fait des fautes à la dictée qu'on avait pourtant préparée hier soir ! Si tu ne t'appliques pas davantage, tu vas encore redoubler !* »

« *Tu n'écoutes jamais rien, tu verras plus tard !* »

« *Si tu n'écris pas mieux, jamais on ne te fera confiance dans ton travail !* »

La menace freine les élans spontanés et la vitalité, elle contrôle l'imaginaire, maintient et prolonge la dépendance. Elle limite la liberté en annonçant un risque à venir. La menace creuse le lit de « répression imaginaire » et elle l'entretient.

« Tu vas voir comme tu vas le regretter plus tard ! C'est moi qui te le dis ! »
« Ce n'est pas quand elle sera morte que tu pourras lui dire que tu l'aimes ! »
« Attention, tu vas tomber, tu vas te faire mal ! »
« Si tu crois que c'est en passant ton temps au bar avec les copains que tu vas garder ta femme ! »
« Ne t'étonne pas si tes enfants boivent, avec l'exemple que tu leur montres ! »
« Attention, la dame va se fâcher si tu cries dans le magasin ! »
« Si tu n'étudies pas tu ne réussiras jamais rien dans la vie ! »
« Ne crois pas que la vie est facile, tu vas voir, elle va t'en faire baver ! »
« Le temps passe vite, profite-en maintenant, ne perds pas tes meilleures années avec cette fille ! »
« Tu vas tomber... et surtout ne viens pas te plaindre... je t'aurai prévenu ! »
« J'espère que celle-là va t'en faire voir de toutes les couleurs, comme tu m'en as fait baver, comme ça tu comprendras ce que c'est ! »

Menace envers soi

« Si mon chef voit ça, je vais me prendre une de ces avoïnées ! »
« Si je ne fais pas ce qu'il veut, il va me planter là ! »
« Je suis bien obligée de faire ce qu'elle me demande, si je n'accepte pas elle ne me parlera plus, elle va me laisser tomber ! »

La menace consiste à exercer une pression sur l'autre en brandissant le spectre d'une préjudice ou d'un danger à venir pour l'obliger à entrer dans notre désir ou notre attente. La menace est contenue dans de petites phrases qui n'ont l'air de rien. Elle annonce un danger précis ou laisse planer un risque indéfini qui porte parfois à envisager le pire. Ce faisant la menace tараude la confiance et maintient la dépendance, elle entretient l'insécurité affective et la répression imaginaire.

3- La disqualification ou la dévalorisation

La disqualification et la dévalorisation peuvent tout aussi bien atteindre l'autre que s'adresser, par retournement, à soi-même.

Quand elles visent quelqu'un, elles cherchent à le toucher avec l'idée que la remarque va le bousculer, le faire réagir et le contraindre à modifier son comportement dans le sens de nos attentes. La comparaison et le jugement de valeur, souvent utilisés dans ce but, produisent un effet inverse de blocage car ils blessent, humilient et incitent à rentrer dans un trou de souris, à bouder, quand elles ne déclenchent pas de l'agressivité ou une pseudo-adaptation de surface sous forme de tendance à se justifier.

« Prends exemple sur ton frère, on n'a pas besoin de lui demander trois fois la même chose à lui ! »
« Regarde le cahier d'Oscar, comme il est bien tenu, il ne fait jamais de ratures, lui ! »
« Ton frère était déjà un cancre mais toi tu le dépasses et de loin ! »

« De toute façon, tu ne seras jamais un bon élève, tu ne comprends rien. C'est pas possible, tu as du fromage blanc dans la tête ! »

Les dévalorisations ou disqualifications visent à blesser pour amener l'autre à modifier son comportement. Elles génèrent des doutes, des dépréciations, un manque de confiance en soi, elles se transforment en messages négatifs que nous nous envoyons à nous-mêmes ou que nous finissons par adresser à d'autres.

« Oh toi et tes idées géniales que tu ne mets jamais en pratique ! »

« Tu as vu le voisin, lui, il a déjà fait son jardin ! »

« Tu manges comme un vrai cochon ! »

« Non mais c'est quoi cette chambre ? Une vraie porcherie ma parole ! »

« Tu veux faire ton intéressant avec tes histoires drôles qui ne font rire personne à part toi ! »

« Je me demande bien ce qu'on va faire de toi ! »

« Tu es un bon à rien/ un vrai feignant/une menteuse de première/etc. »

« Regarde ta sœur, elle ne jette pas l'argent par les fenêtres, elle ! Elle a réussi à s'acheter un appartement au moins ! »

La dévalorisation et la disqualification sont des pratiques tellement courantes qu'elles n'ont pas beaucoup de mal à se retourner en autodévalorisation, en victimisation ou en jugements de valeur.

« Moi je ne serai jamais une bonne mère/épouse/fille etc. »

« Je suis un raté, je n'aurai jamais dû venir au monde ! Je vois bien que je suis un boulet pour vous ! »

« Qu'est-ce que je peux être bête/cruche/cloche etc. »

L'autodévalorisation prend parfois des chemins de traverse.

« Je me souviens d'un jour où j'avais voulu aider ma mère à installer des nouveaux rideaux dans la maison et qu'elle m'a répondu : « Mais mon pauvre Paul, c'est pas toi qui vas arriver à faire ça ! » Elle avait sûrement voulu me libérer de cette tâche mais je m'étais senti rabroué. J'ai surtout entendu que je n'étais pas capable. J'en ai pris un sacré coup au moral même si tout de suite après je suis allé rejoindre les copains et m'amuser. Souvent ma mère disait : « Mais mon pauvre... » et moi j'entendais « Un gars comme toi, c'est pas capable de faire ça ! » Malgré tout l'amour qu'elle avait pour moi et qu'elle me rappelait régulièrement, ma mère était passée complètement à côté du besoin que j'avais d'être valorisé et reconnu dans ce que je faisais ou entreprenais. »

La disqualification et la dévalorisation atteignent l'intégrité de la personne qui en est l'objet.

Il est toujours possible d'en venir à s'interroger : quelle fonction remplit ce besoin de dévalorisation ? Puis-je renoncer à entretenir cette autodévalorisation ? À qui ferais-je de la peine si je m'accordais de la valeur ?

4- La culpabilisation

Elle prend des formes diverses et variées. Elle peut passer par des accusations, des comparaisons, des plaintes, des mises en demeure...

- Des accusations :
« À cause de toi, après ton échec, ton père est tombé malade »
« Ta mère n'a pas supporté la honte de te voir enceinte... Je ne sais pas si elle s'en remettra, la pauvre. »
- Des comparaisons :
« Ton frère, lui... »
« Ta sœur, elle... »
« Françoise, elle on ne peut rien lui dire, c'est la plus petite. Mais toi Pierre, toi qui sors du séminaire, comment as-tu pu faire ça ? »
- Des plaintes :
« Après tout ce que j'ai fait pour toi »
« J'ai sacrifié ma vie pour vous, je ne me suis jamais remariée et aujourd'hui... »
- Des mises en demeure :
« Tu aurais pu penser à nous avant de faire ça. Ton frère, lui, jamais il n'aurait... »
« Tu m'as fait de la peine, j'espère que jamais tu ne recommenceras ».

La culpabilisation fait croire à l'autre qu'il est responsable de notre malaise ou de notre souffrance pour que, sous le poids de cette responsabilité morale, il mette tout en œuvre pour soulager sa conscience en adaptant sa conduite à nos attentes.

« Après tout ce que j'ai fait pour toi, c'est comme ça que tu me remercies... »
« Vous voulez me rendre malade en étant aussi insupportables que ça ! »
« Si vous manquez l'école ou si vous faites sauter les cours, vous allez tout oublier »
« Bravo ! Gagné ! A cause de toi je suis tombé et je me suis fait mal ! »
« Si tu m'avais écouté, si tu avais fait comme je te l'avais dit, on n'en serait pas là ! »
« A cause de toi je vais encore être en retard ! »
« Tu laisses ta fille partir en camping seule ? »
« Vous allez me rendre folle/chèvre avec vos disputes ! »
« C'est toi qui cherches, aussi viens pas te plaindre des conséquences »
« Ta mère est morte, c'est de ta faute, elle s'est fait trop de soucis pour toi »
« Si tu crois que c'est avec une attitude pareille qu'on va s'en sortir, tu te mets le doigt dans l'œil »
« Maintenant qu'il est parti, tu le regrettes, c'est un peu tard non ? Fallait y penser avant ! »

La culpabilisation dépossède l'autre de son propre jugement en lui attribuant une responsabilité qui en fait ne lui incombe pas. En lui imposant de nier ses propres besoins et désirs, la culpabilisation renforce la dépendance du

culpabilisé vis-à-vis de celui ou celle qui le culpabilise. Elle retarde son mouvement d'affirmation et ses tentatives de différenciation.

La culpabilisation retournée en autculpabilisation

« Si j'avais été là, ça ne serait jamais arrivé. Je peux faire tout ce que je veux, je n'y arriverai jamais »

Ne pas confondre

Culpabilisation = culpabiliser l'autre

Culpabilité = être coupable

Sentiment de culpabilité = se sentir coupable

Attention !

L'illusion de toute-puissance infantile avance parfois masquée
sous l'apparence du sentiment de culpabilité

5- Le chantage

Le chantage est une tentative de faire pression, d'exercer une influence sur le comportement de quelqu'un. Il n'y a chantage qui marche et qui dure que si un « maître chanteur chante » et que l'autre s'y soumet par peur des conséquences brandies ou par attrait pour la promesse de récompense annoncée.

« Si jamais tu épouses cette femme, dont on ne sait même pas l'origine, tu ne seras plus notre fils ! »

« Si tu travailles bien à l'école, tu auras des nouvelles baskets »

Le chantage a ceci de pernicieux que la menace annoncée est le plus souvent fantasmée, grossie par l'imaginaire de l'un·e et qu'elle est rarement mise à exécution par celui qui la profère (à court d'argument ou démunie il s'exprime généralement de façon réactionnelle).

« Si tu m'aimais vraiment tu ferais des efforts... / tu me ferais un enfant... /tu... »

« Si tu étais un bon élève comme tu le prétends, tu commencerais par te taire et par écouter en classe »

« Ce n'est pas en travaillant comme ça vous aurez le bac ! »

« Si tu continues à passer ta vie au travail je te quitte »

« Si tu arrives en retard, tu ne garderas pas ta place »

« Si vous ne suivez pas votre traitement, vous allez être hospitalisé »

« Si tu ne travailles pas à l'école, on t'enlève ton scooter/ta tablette/ton téléphone... »

« Si tu rentres encore une fois en retard, tu trouveras la porte fermée et tu coucheras dehors, tant pis pour toi ! »

« Si tu n'es pas sage, tu verras ce que t'apportera le Père Noël ! »

Le chantage est souvent utilisé avec les enfants, non pas comme menace mais comme tactique pour les inciter à agir. Conditionnés au chantage ils apprennent à agir pour l'obtention d'une satisfaction matérielle.

« Si tu es sage, tu auras le nouveau téléphone/le jeu vidéo que tu veux, à Noël »

« Si vous êtes sages vous aurez des bonbons/ une récompense/une surprise etc. »

Les rapports dominant/dominé

Ils sont maintenus dans le système SAPPE par une répartition figée des positions d'influence qualifiées de hautes ou basses.

Trop souvent, dans une relation intime ou professionnelle, l'un des protagonistes s'approprie la position haute, cherche à la garder et y parvient avec la collaboration plus ou moins consciente de celui ou celle qui se voit assigné·e à la position base.

Maintien des rapports de force

Luttes de pouvoir

Qui domine l'autre ?

Qui a l'initiative ?

Qui est le demandeur ?

Qui a le dernier mot ?

Qui influence le plus l'autre, ou le plus souvent et dans quels domaines ?

Qui s'arrange pour ne jamais demander ?

Qui donne le ton, qui instaure le climat, qui influe sur l'atmosphère d'un échange ?

Qui mène le jeu ?

Qui manipule le plus habilement ?

Qui se montre toujours le plus faible ?

Qui invoque toujours la puissance de l'autre ?

Quel accord y a-t-il sur la définition de la relation ?

Jacques Salomé et Sylvie Galland, *Les mémoires de l'oubli*, 1984

novembre 18

Les effets du système SAPPE

Les pratiques courantes de ce système produisent leur lot de

S	Souffrances
A	Aliénations
P	Pathologies banales ou plus structurées
P	Problèmes
E	Ennuis (ou dit autrement et trivialement : emmerdements)

Plus concrètement le système SAPPE produit à plus ou moins long terme

- Tensions, conflits, frustrations
- Usure et dévitalisation qui stérilisent des relations pourtant vitales.
- Non confiance en soi
- Doutes
- Dépendances
- Réactions de soumission, d'opposition, de fuite
- Violence, autoviolence
- Non amour de soi
- Non remise en question de soi
- Dénonciation de l'autre, des autres, du système social ou au contraire ajustement conformiste aux autres, aux pressions de l'environnement.

Le système SAPPE perdure en s'appuyant sur

- La non-implication
- La mise en cause ou l'accusation systématique de l'autre
- Le fait de rester dans les généralisations, sans s'impliquer ni témoigner
- La tendance à poser de fausses questions
- La communication indirecte
- Les procès d'intention et la suspicion

En pratique le système SAPPE trouve dans les reproches de quoi se sustenter :

« Tu as fait ce que je ne voulais pas que tu fasses »

« Tu n'as pas fait ce que j'aurais voulu que tu fasses »

« Tu as dit ce que je ne voulais pas que tu dises »

« Tu n'as pas dit ce que j'aurais voulu que tu dises »

Le système SAPPE produit

- Retrait ou fuite
- Soumission ou opposition
- Agressivité
- Autoprivation

- Autosaboteurs
- Insatisfaction et mal-être à long terme

Quelques autosaboteurs

C'est pas facile !	Banalisation Minimisation
C'est difficile !	Ironie
C'est plus facile à dire qu'à faire !	Autojustification
Ça ne sert à rien !	Comparaison
J'y arriverai pas !	Procrastination
Ils ne comprennent rien !	Ironie
Il veut pas changer !	Le refus de dire
Oui mais...	Le fatalisme
Je voudrais bien mais...	Auto-accusation
J'ai toujours été comme ça !	Se mettre en difficulté au moment où tout nous réussit
Je n'y peux rien !	Attente magique d'être compris sans avoir à demander

**Cet inventaire des principales pratiques qui pérennisent le système SAPPE
a surtout pour but de les identifier**

**pour veiller à ne plus les entretenir
à ne pas y collaborer**

... en s'appuyant le plus possible sur les repères de la Méthode ESPERE®

Maryse Legrand, psychologue clinicienne, d'après

- un document de travail de Jocelyne Brocco, formatrice de formateurs ESPERE (Pau, France),
- un texte de Christine Leduc, formatrice de formateurs ESPERE (Guingamp, France) dans « Proposition de socle commun du contenu de la formation ESPERE », mai 2013)
- et des extraits de
T'es toi quand tu parles, Jacques Salomé, 1991
C'est comme ça, ne discute pas, Jacques Salomé, 1996

Novembre 2018