

Avant-propos

Joseph Dewez (collaborateur au Cefoc) propose une conceptualisation de la notion de « juste distance » pour aider à décoder des situations relationnelles dans diverses sphères. L'auteur propose une distinction entre trois dimensions : factuelle, normative et de réciprocité. Il prend également appui sur les apports d'un groupe de formation du Cefoc qui a travaillé la question de la « juste distance » spécifiquement au sein des relations familiales. La grille d'analyse qui est développée peut notamment être utilisée dans la formation en Éducation permanente pour mettre au travail la « relation » à l'autre et certaines dimensions du « vivre ensemble ».

Mots-clés : *Autonomie – Langage (Niveaux de) – Émotion – Éthique – Sujet-acteur*

Introduction

À plusieurs reprises, des groupes de formation du Cefoc ont été amenés à utiliser, de manière intuitive, le concept de « juste distance » relationnelle. Ainsi, l'un d'entre eux a exploré la question des relations vécues par des personnes entre quarante et septante ans, soit avec leurs parents âgés, soit avec leurs enfants qui vivent et construisent leur autonomie affective et professionnelle, soit avec leurs petits-enfants. Au fil des récits analysés, les membres du groupe ont construit cette notion de « juste distance », en essayant d'en définir les ingrédients et de formuler des moyens pour la vivre, tout en replaçant la question dans le contexte plus large des évolutions sociétales. Par ailleurs, un formateur du Cefoc, enseignant retraité, a utilisé cette même notion avec des institutrices maternelles pour les aider à prendre du recul dans leurs relations avec les élèves de leur classe.

Ces expériences donnent à penser que le concept de « juste distance » peut être utilisé pour décoder de nombreuses relations humaines, qu'elles soient familiales, amicales, éducatives, professionnelles, interculturelles... L'analyse proposée ici consiste en une présentation de ce concept comme outil d'élucidation applicable à de multiples situations relationnelles que l'Éducation permanente rencontre.

La réflexion part d'un texte de Schopenhauer¹, sorte de parabole mettant en scène des porcs-épics. Ce récit permet de distinguer trois dimensions de la juste distance² : l'importance d'un *regard objectif* sur la situation ; la prise en compte des *normes* qui régissent les relations ; et enfin, la notion de *justesse relationnelle* (celle du « ni trop loin, ni trop proche ») où chacun, en réciprocité, est reconnu à sa juste place.

Après l'interprétation du récit, un outil d'analyse des relations humaines sera proposé : il distingue et articule les trois dimensions *factuelle*, *normative* et de *réciprocité*. Ces différentes dimensions seront mises en relation avec des exemples qui ont été évoqués dans le groupe de formation Cefoc susmentionné.

¹ Texte repris de Jean PUYO, Jean LE DU, *Quand est venu le temps d'aimer*, Paris, Droguet et Ardant, 1974, p.69. Les auteurs ne donnent pas la référence du texte.

² Ces trois dimensions correspondent aux trois niveaux de langage, tels qu'ils ont été présentés par Jean-Claude BRAU dans l'analyse *Sommes-nous encore modernes ? (I) La modernité, une affaire de langage*, analyse n°9, Namur, Cefoc, novembre 2012.

Les porcs-épics de Schopenhauer, une histoire qui donne à penser

« Un jour d'hiver glacial, les porcs-épics d'un troupeau se serrèrent les uns contre les autres afin de se protéger contre le froid par leur chaleur réciproque. Mais douloureusement gênés par les piquants, ils ne tardèrent pas à s'écarter de nouveau les uns des autres. Obligés de se rapprocher de nouveau, en raison du froid persistant, ils éprouvèrent une fois de plus l'action désagréable des piquants, et ces alternances de rapprochement et d'éloignement durèrent jusqu'à ce qu'ils aient trouvé une distance convenable où ils se sentirent à l'abri des maux. »

Voilà un récit tout simple. Le lecteur ou l'auditeur saisit d'emblée qu'il ne s'agit pas d'une banale description d'une tranche de vie animale mais qu'il y est question de ses relations à lui ; il s'y retrouve, il s'y reconnaît ! Au lieu de définir ce qu'est la « juste distance », le récit la raconte sur le mode imaginaire, et il acquiert ainsi beaucoup plus de force de suggestion. Comme le dit Paul Ricœur au sujet du mythe³, ce récit « donne à penser ». Et tout ce que l'on pourra penser à partir de lui n'épuisera jamais ce que le récit recèle. Ceci pour dire que l'analyse proposée ci-dessous ne prétend pas elle non plus épuiser cette histoire de porcs-épics...

Cependant, ce n'est pas parce que le récit sera toujours plus riche que toutes les explications qu'on ne peut pas essayer de faire apparaître certains ingrédients pour construire un concept de « juste distance ». En espérant que ce concept puisse éclairer les relations humaines afin de mieux les ajuster.

Trois niveaux de lecture

Ce que vivent les porcs-épics se joue sur trois niveaux qu'il importe de distinguer, même s'ils sont étroitement liés les uns aux autres. Distinguer permet de comprendre les enjeux. Quand les animaux constatent qu'ils ont froid, ou que leurs piquants leur font mal, ils sont dans l'analyse de leur situation. Ils partent de faits, ils cherchent à les expliquer et trouvent des solutions adaptées. Ils mettent ainsi en œuvre un langage *factuel* ou *objectif*.

Un deuxième niveau de langage est présent aussi : le langage *normatif* qui structure l'organisation du vivre ensemble autour de normes juridiques et de l'exigence morale de justice et d'égalité pour tous. En effet, le récit raconte comment le groupe de porcs-épics est menacé dans son existence même par le froid hivernal. Il y a donc une nécessité de trouver une manière de s'organiser pour survivre ensemble. Mais chaque individu a des piquants qui font mal aux autres. Les piquants sont une image de l'agressivité présente en chacun. La nécessité de survie communautaire se heurte au désir d'affirmation personnelle (désir spontanément sans limites). Apparaît alors une nouvelle obligation, celle du respect de l'intégrité de chaque membre du groupe, ou dit autrement, l'interdiction de faire mal aux autres. Cet interdit vient mettre une limite à l'action des piquants (à l'autonomie personnelle) pour rendre possible le vivre ensemble.

Le récit pointe enfin vers un troisième niveau, celui de l'échange en réciprocité. Il s'agit bien de se protéger ensemble sans plus se faire mal, mais avec ce petit plus qui est de l'ordre du don aux autres de sa chaleur et de l'accueil, en retour, de leur chaleur à eux. Il ne s'agit donc plus seulement de respect et de non-violence mais aussi de reconnaissance réciproque dans le don et le contre-don. La « distance convenable où ils se sentirent à l'abri des maux » dit quelque chose d'un bonheur d'être ensemble sans fusion ni séparation, ni trop proches, ni trop distants. Bref, dans une juste distance relationnelle.

Ce qui est très inspirant dans ce récit, c'est qu'il articule souplement les trois niveaux de langage, chacun étant nécessaire mais pas suffisant pour arriver à un équilibre relationnel. Et cet équilibre n'est pas donné : il est à construire dans des « alternances de rapprochement et d'éloignement ». Il est donc sans cesse à réajuster et ce, aux trois niveaux qui ont été distingués.

³ Dans *Philosophie de la volonté. II. Finitude et culpabilité*, Paris, Aubier, 1960.

Un outil d'analyse des relations humaines

L'interprétation du récit peut servir de base pour l'élaboration d'un outil d'analyse des relations humaines, qui attire l'attention sur leurs trois dimensions *factuelle*, *normative* et de *réciprocité*. Quelques exemples seront proposés comme illustrations, à partir des relations familiales, en particulier les relations à des parents âgés.

1. Le niveau des faits : analyse objective des éléments en jeu dans la relation et recherche de solutions réalistes

Dans toute relation, il se passe toujours « quelque chose » qui est de l'ordre des faits : tel geste a été posé, telle parole dite... et cela, dans un contexte de vie précis. La relation est donc faite d' « événements », et certains d'entre eux peuvent poser question ou rendre la relation difficile, voire même conflictuelle. La première démarche consistera donc à analyser le plus objectivement possible la situation relationnelle, et ce, en trois étapes : d'abord, faire retomber l'intensité émotionnelle liée aux faits vécus pour pouvoir y réfléchir sereinement ; ensuite, prendre en compte les différents « tenants et aboutissants » qui caractérisent la situation ; enfin, chercher des solutions qui soient réalistes et efficaces.

a. Premier temps : passer des émotions à la réflexion objective

Quand la relation est problématique, elle est vécue par chacun avec une « charge émotionnelle » plus ou moins forte. Il peut y avoir de la colère, de la tristesse, des peurs... d'intensité variable. Ces sentiments peuvent rester contenus à l'intérieur (quitte à miner la personne qui « rumine » ou « ronge son frein »). Parfois, ils « sortent » ou « explosent », et ce sont des pleurs, des cris, des claquements de porte, et même des coups ou des paroles blessantes (injures en forme de jugements de valeur, procès d'intention, reproches non fondés...). De toute façon, quand elles ne sont pas reconnues, les émotions court-circuitent la réflexion ou la rendent impossible.

Il importe dès lors d'arriver à prendre conscience des émotions⁴ ressenties, de les nommer. Une fois exprimés, ces sentiments perdent de leur intensité et peuvent laisser place à une démarche d'objectivation de la situation.

b. Deuxième temps : analyser la situation

Il s'agit ici d'identifier le problème (quel en est le nœud ?), de le formuler d'une manière telle que chacun des protagonistes se retrouve dans la formulation. Il faut être attentif à différents éléments :

➤ qui sont les acteurs de la relation ?

- ✓ quel est leur degré éventuel de parenté ?
- ✓ quel est l'historique de leur relation (éducation reçue, souffrances dans l'enfance,...) ? Dans l'exemple de relations avec un parent âgé, comment prendre soin d'un parent dont on s'est senti abandonné dans l'enfance ?
- ✓ quel est le degré d'autonomie personnelle de chacun : autonomie corporelle (handicap, maladie, degré de conscience...) mais aussi degré d'autonomie de l'un par rapport à l'autre et autonomie affective, financière (de quel argent dispose-t-il ? Le gère-t-il lui-même...) ?
- ✓ qui est « demandeur » dans la relation ? Et qu'est-ce qui est demandé ?
- ✓ prendre en compte les différentes dimensions de la personne : physique, intellectuelle, affective, ses projets, « sa part de secret »... mais aussi ses peurs (de la mort, de la souffrance, de l'abandon...), ses colères et ses chagrins, ainsi que les besoins qui se disent derrière les émotions exprimées.

⁴ Les termes émotions et sentiments sont pris ici comme synonymes.

- quel est le contexte où se vit la relation ?
 - ✓ contexte économique : quelles sont les sources de revenus ? Où vivent les personnes (dans un logement autonome, chez les enfants, en institution...) ?
 - ✓ contexte relationnel : quels sont les réseaux auxquels chacun est relié ? (couple, famille, amitié, associations, personnel médical, intervenant social...) ;
 - ✓ contexte culturel : quelles sont les convictions des acteurs, leurs valeurs, leurs modèles éducatifs, leurs conceptions de la famille et des rôles homme/femme, père/mère ?

c. Troisième temps : rechercher des solutions adaptées

En fonction d'une analyse la plus objective possible des différentes facettes de la situation relationnelle, il s'agit de se demander ce qu'il est possible de faire pour résoudre le « problème ». Quelles sont les différentes solutions possibles ? Leurs avantages et leurs inconvénients ? Quels sont les moyens à mettre en œuvre pour concrétiser la solution qui paraît la plus efficace, la mieux adaptée aux différents éléments du problème ?

2. Le niveau des normes et des valeurs qui structurent le vivre ensemble

Toute relation humaine, même la plus intime, est encadrée par des normes que la société fixe (interdiction du meurtre, du viol et de la maltraitance entre époux, interdit de l'inceste, obligation d'inscrire un nouveau-né à l'État civil...) et balisée par des valeurs de justice, d'égalité et de respect, telles qu'elles sont formulées dans la Déclaration universelle des Droits de l'Homme ou la « règle d'or »⁵ (« *Ne fais pas à autrui ce que tu ne veux pas qu'on te fasse à toi-même* »). Le récit des porcs-épics rappelait l'exigence du respect de l'intégrité physique des autres. En d'autres mots, l'appel à l'amour, à la confiance, à la tendresse doit s'adosser à un devoir de justice qui le précède et le rend possible : comment pourrait-il y avoir amour s'il n'y a pas respect préalable ?

Dans l'analyse de situations relationnelles problématiques, il importe donc d'inclure la dimension de la justice. Plusieurs questions peuvent être posées pour en tenir compte :

- a. dans la relation examinée, y a-t-il « domination », prise de pouvoir de l'un sur l'autre ou les autres ? Cette domination peut prendre des formes très variées :
 - violences physiques ou menaces de recours à cette violence ;
 - violences verbales, paroles dévalorisantes, humiliantes, blessantes, culpabilisantes (harcèlement moral...) ;
 - recours au chantage affectif (menace d'abandon, manipulation...) ;
 - non prise en compte de l'avis de l'autre, de sa capacité de participer aux décisions à prendre ;
 - non-respect de la « dignité » de la personne malade ou ayant perdu ses facultés de mémoire.
- b. dans la relation, y a-t-il une « égalité » dans le partage des tâches et des responsabilités, des « droits » et des « devoirs » (du moins, en-dehors de la relation éducative) ?
- c. dans la relation, n'y a-t-il pas confusion entre les notions de respect (de l'ordre du normatif) et d'amour (de l'ordre de la réciprocité) ? Ainsi, par exemple, le « commandement biblique » dit « *Honore ton père et ta mère* »⁶, ce qui est différent d'une obligation de les aimer ! On ne peut contraindre personne à aimer un autre contre sa volonté, mais on peut exiger de lui qu'il respecte celui qu'il ne veut ou ne

⁵ Cette règle d'or existe sous des formulations diverses dans toutes les grandes religions ou traditions philosophiques. J. REDING en donne une liste dans *Traversées. Recherche de sens et évangélisation dans une société morcelée*, Bruxelles, EVO Religion, 1992, pp.47-48.

⁶ Livre de l'Exode, chapitre 20, verset 12.

peut pas aimer. Souvent, la confusion entre les deux niveaux, amour et respect, peut cacher une réelle domination : combien de familles où, au nom de la bonne entente ou pour « *ne pas faire de la peine à papa ou maman* », on interdit toute critique ou tout reproche ? Le même mécanisme peut fonctionner dans des équipes de travail.

3. Le niveau de la justesse dans la reconnaissance réciproque

Ce dernier niveau est de l'ordre de la gratuité, du non-obligatoire, de ce qui survient après et au-delà de l'indispensable respect : un « *Je t'aime* » ne peut être imposé ! Ni le pardon, ni la tendresse ! C'est le registre de l'expression libre et vraie (authentique) de moi face à l'autre dans l'espoir que l'autre me reconnaîtra dans ce que je lui donne et qu'il me répondra en retour.

Le récit des porcs-épics signale les deux écueils opposés d'une justesse dans la relation de réciprocité : l'écueil du trop de proximité (la relation fusionnelle) ; et l'écueil du « trop peu » (l'indifférence, le manque de présence à l'autre).

a. L'écueil de la relation fusionnelle

Le « trop » de proximité, dans la relation peut se manifester sous des aspects différents :

- la prise en charge (souvent peu consciente) de l'un par l'autre. À première vue, cela peut convenir aux deux parties. Pour celui qui attend « un sauveur », c'est-à-dire quelqu'un qui trouve des solutions ou qui fait les choses « à sa place », la prise en charge est source d'une sécurité certaine, mais celle-ci se vit au prix d'un abandon de sa propre autonomie. Pour le « dépanneur » ou « la mère (ou papa !)-poule », il y a le plaisir de se découvrir utile, bon et généreux... qui masque en fait une prise de pouvoir sur l'autre que l'on empêche de grandir en responsabilité ;
- une variante de la prise en charge : prendre sur soi ou faire siennes les émotions exprimées par l'autre. En voici un exemple fréquent : quelqu'un se présente à moi en « victime » (en se plaignant, en exprimant sa colère contre quelqu'un). Alors, immédiatement, sans réfléchir, j'adhère à la plainte ou à la colère de l'autre et je me retourne contre celui qui est désigné comme coupable ! L'analyse transactionnelle⁷ a démonté le jeu pervers du « *sauveur-victime-persécutateur* » ;
- le non-respect de la distance générationnelle : jouer au « papa-copain », à la « maman-copine », attendre d'un enfant qu'il soit le substitut du mari, de l'épouse « défaillante » ou manquante... Ces attitudes ne permettent pas à l'enfant de vivre sa vie d'enfant amené, tôt ou tard, à « quitter le nid » et à voler de ses propres ailes ;
- le non-respect de l'intimité de l'autre : « *À moi, tu peux tout dire, entre nous, il n'y a pas de secret...* ». Une telle affirmation peut forcer la confiance, et cela, souvent, au nom de l'amour, d'une parfaite complicité. Un désir de totale transparence dans la relation est souvent intrusif, non respectueux de la « bulle personnelle » de chacun, de sa liberté.

b. L'écueil du « trop de distance »

Quand les porcs-épics sont trop éloignés les uns des autres, ils ont froid. Ce « froid » relationnel peut prendre également différentes formes :

- l'indifférence : « *Ce que tu vis ne m'intéresse pas* ». Indifférence qui est de l'ordre du rejet de l'autre, de la non reconnaissance de son existence propre : « *Tu n'en vaux pas la peine !* » ;
- la méconnaissance qui se traduit souvent par un refus d'entendre l'autre dans ce qu'il vit, dans ses émotions. La méconnaissance renvoie à l'autre le message : « Tu

⁷ Une référence parmi de multiples possibles : D. CHALVIN, *Les outils de base de l'analyse transactionnelle. I. Pour développer l'énergie des individus et des organisations*, Paris, ESF, 1988, pp.84-104.

ne peux pas ressentir ce que tu ressens », sur le modèle du « *Un grand garçon comme toi, ça ne pleure pas !* ». Inutile de dire qu'une telle méconnaissance vécue dans l'enfance (ou dans le couple, ou au travail) peut faire des dégâts en termes de confiance en soi ;

- la culpabilisation.

c. La justesse relationnelle

La juste distance suppose que les personnes impliquées soient de réels vis-à-vis : que chacune existe par elle-même, puisse se positionner comme « quelqu'un » face à l'autre tout en acceptant que l'autre soit autre, différent, authentiquement lui-même. Sur base de ce respect de l'altérité de chacun, une reconnaissance réciproque devient possible qui joue, en même temps, sur différents ressorts :

- l'empathie comme capacité d'écouter l'autre, de l'accueillir dans ce qu'il vit, dans ses émotions et difficultés, sans forcer la confiance. Autrement dit, une présence à l'autre faite d'attention patiente et de respect de son intimité ;
- une présence à soi : éviter de se laisser submerger par les émotions de l'autre, tenir compte de ses limites dans l'écoute possible (« *Donner de soi sans se nier* », disait un membre du groupe qui a été cité en introduction) ;
- une vérité dans la relation : rester vrai avec soi-même, « authentique » (pouvoir dire ce avec quoi je suis mal à l'aise, ce qui ne va pas, « faire un reproche » mais toujours dans le respect). Et, en retour, pouvoir accepter que l'autre me renvoie des choses qui ne sont pas toujours agréables à entendre et me remettre en question (sans entretenir de culpabilité) ;
- une confiance réciproque à construire et à entretenir. En particulier, une confiance dans la capacité de l'autre de « prendre son envol » ou de « rebondir », de trouver ses solutions ou d'assumer ses responsabilités.

Conclusion

Le concept de « juste distance » peut être utilisé en Éducation permanente comme un outil d'analyse applicable autant aux situations de vie, aux expériences qui sont mises au travail au sein d'un groupe qu'aux relations vécues à l'intérieur même de ce groupe. Il présente l'avantage d'être à la fois intuitif et analytique. Intuitif dans la mesure où chacun peut pressentir, deviner ce que cela veut dire. En cela, le recours à la parabole des porcs-épics est très suggestif. Analytique parce qu'il réclame de prendre en compte les différentes facettes *factuelles*, *normatives* et de *réciprocité* : isoler une de ces dimensions conduit à pervertir le concept ; les faire « jouer ensemble » permet de faire apparaître toute la complexité, la richesse des relations humaines et de dégager des pistes pour réconcilier toujours davantage réalité, justice et tendresse.

Joseph Dewez,
collaborateur au Cefoc

Pour aller plus loin

Jean-Claude BRAU, *Sommes-nous encore modernes ? (I) La modernité, une affaire de langage*, analyse n°9, Namur, Cefoc, novembre 2012.

Dominique CHALVIN, *Les outils de base de l'analyse transactionnelle. I. Pour développer l'énergie des individus et des organisations*, Paris, ESF, 1988.

Un outil pédagogique pour travailler la « juste distance » relationnelle en groupe

Cet outil reprend les différentes dimensions de la « juste distance » telles que développées dans l'analyse. Sur base d'un récit d'expérience partagé en groupe, qui relate une situation où la distance relationnelle a posé problème (en famille, au travail, dans ses engagements...), le groupe peut mettre au travail une série de questions relatives à chacune des dimensions constitutives d'une « juste distance » :

1. La dimension factuelle : analyser de manière objective les éléments en jeu dans la relation et se mettre en recherche de solutions réalistes
 - a. Premier temps : passer des émotions à la réflexion objective
 - b. Deuxième temps : analyser la situation
 - qui sont les acteurs de la relation ?
 - > quel est l'historique de leur relation ?
 - > quel est le degré d'autonomie de chacun ?
 - > qui est « demandeur » dans la relation ? Et qu'est-ce qui est demandé ?
 - > prendre en compte les différentes dimensions de la personne : physique, intellectuelle, affective, besoins à divers niveaux...
 - quel est le contexte où se vit la relation ?
 - > contexte économique
 - > contexte relationnel
 - > contexte culturel
 - c. Troisième temps : rechercher des solutions adaptées
2. La dimension normative : analyser le niveau de la justice dans la relation, des normes et valeurs qui structurent le vivre ensemble
 - a. Dans la relation examinée, y a-t-il « domination », prise de pouvoir de l'un sur l'autre ou les autres ?
 - violences physiques ou menaces de recours à cette violence
 - violences verbales, paroles dévalorisantes, humiliantes, blessantes, culpabilisantes (harcèlement moral...)
 - recours au chantage affectif (menace d'abandon, manipulation...)
 - non prise en compte de l'avis de l'autre, de sa capacité de participer aux décisions à prendre

- non-respect de la « dignité » de la personne malade ou ayant perdu ses facultés de mémoire
 - b. Dans la relation, y a-t-il une « égalité » dans le partage des tâches et des responsabilités, des « droits » et des « devoirs » ?
 - c. Dans la relation, n'y a-t-il pas confusion entre les notions de respect (de l'ordre du normatif) et d'amour (de l'ordre de la réciprocité) ?
3. La dimension de réciprocité : analyser le niveau de la justesse dans la relation
- a. La justesse relationnelle suppose :
 - l'empathie, la capacité d'écouter l'autre, de l'accueillir dans ce qu'il vit, dans ses émotions et difficultés, sans forcer la confiance
 - une présence à soi : éviter de se laisser submerger par les émotions de l'autre, tenir compte de ses limites dans l'écoute possible
 - une vérité dans la relation : rester vrai avec soi-même, « authentique »
 - une confiance réciproque à construire et à entretenir
 - b. Prendre en compte deux écueils possibles :
 - le « trop de proximité » (relation fusionnelle, non-respect de la distance générationnelle...)
 - le « trop de distance » (indifférence, méconnaissance, culpabilisation...)