

Retour de la soirée à thème du 26 avril 2016

Changement oui, mais quel changement ?

Robert Neuburger, invité récurrent des Soirées à thème de la Maison de Quartier des Eaux-Vives, venait le 26 avril dernier nous parler du changement. Psychiatre, thérapeute de couple et de famille et auteur, il proposait une énumération, entre les changements que l'on choisit et ceux qui nous sont imposés.

«Personnellement, je déteste le changement». En guise d'introduction à la soirée à thème, Robert Neuburger expose comme à son habitude son franc-parler et des opinions reposant sur plusieurs décennies d'expérience au contact des gens. Le changement est au cœur de l'existence. Et il est de deux nature, comme l'ont noté plusieurs intervenants cette année: obligé par le contexte, ou choisi. Ce sont les deux faces d'une médaille que l'on nomme le destin. Il distingue ensuite les changements «évitable ou inévitable», et «désirable ou indésirable». On peut parfois s'adapter pour accéder à ce que l'on souhaite. Mais dans d'autres cas (le changement de type 2 comme le nomme Gregory Bateson), on ne sait pas ce qu'il adviendra. Apparaît donc une situation de crise. La confrontation à un obstacle entraîne un état de confusion, on ne sait pas où aller. Intervient alors la capacité créative de chacun.

La crise

Robert Neuburger prend soin de définir le concept de crise. Puisqu'aujourd'hui on l'entend partout, il est nécessaire de retourner au sens premier. Car une crise est simplement un processus de changement, positif ou négatif. A nouveau, il existe deux types de crise. La crise phénoménologique et la crise mythique. La première est liée aux phases de vie, aux accidents. Si l'on considère l'exemple d'un couple harmonieux. Avec un enfant la famille naît. Et le couple doit apprendre à cohabiter avec la famille, une autre forme d'institution. Les modèles éducatifs de chacun se rencontrent et doivent s'unir pour apporter à l'enfant ce dont il a besoin. Un autre type de crise est celle du «nid vide», lorsque la progéniture entre à l'école. Mais alors que les parents appréhendaient l'ennui alors, ils se réjouissent aujourd'hui d'une liberté retrouvée. Lorsque les jeunes quittent le foyer, une autre crise apparaît où le couple doit se retrouver, réapprendre à être un couple en soi. Robert Neuburger évoque une image pour expliquer ce type de crise familiale (par exemple, un ado fait une bêtise). Si l'on chauffe une bouteille emplie de gaz à un endroit avec une flamme, le gaz va chauffer à cet endroit précis. Mais ce changement local affectera rapidement le reste du contenu de la bouteille. Les changements phénoménologiques passent ainsi souvent assez facilement, car les croyances de la famille servent de moteur créatif pour résoudre les problèmes.

Les mythes

Les crises dites «mythiques» sont beaucoup plus compliquées à gérer car elles touchent directement aux croyances, à l'étendard, ou la devise de la famille. Comment elle se considère et sur quelles valeurs elle s'appuie. En d'autres mots: «Nous, c'est quoi?» Dans un couple, une situation d'infidélité amène une crise mythique car les deux parties misaient sur la confiance et la

fidélité de chacun. Il peut s'ensuivre un effondrement complet. Peut-on reconstruire là où il n'y a ni confiance, ni fidélité? Autre crise, la femme souhaite reprendre une activité lucrative, et parfois se met à gagner plus que son mari. La dynamique du couple change, se renverse. Il y a aussi les crises existentielles qui naissent de la peur de la mort, et du poids de l'existence. On trouve les crises d'«inappartenance», quand on ne sait plus à quel groupe appartenir, lorsque nos relations ne nous définissent pas comme on le souhaite.

Les issues

Robert Neuburger poursuit en évoquant quelques issues possibles, bonnes ou mauvaises, à ces crises. Il y a d'une part l'effondrement, on ne se sent plus exister et on veut se supprimer. On peut aussi se trouver une pseudo identité, se faire étiqueter de «déprimé» ou en burn-out, labellisé par la médecine et soigné par des médicaments. Il y a aussi la délinquance sociale. D'autres se débrouillent comme ils peuvent. Quant aux artistes, ils construisent une auto-appartenance, leur propre univers, et se passent des autres. On peut aussi essayer d'éviter les changements, mais en ignorant cela on n'avance pas.

En considérant le comportement des gens qui s'effondrent comme quelque chose de normal, qui peut arriver à tout le monde, on les aide. Chacun doit chercher à inventer son propre futur, trouver des solutions, être créatif. On ne peut pas planifier car on évolue nécessairement par des crises, autant positives que négatives. Le vrai changement, on peut le désirer, mais on ne peut pas le planifier. On change parce qu'on n'a pas le choix.

Réfléchir

Une fois de plus, Robert Neuburger a apporté son expérience aux participants de cette dernière soirée à thème. Des vérités pas toujours faciles à entendre et des solutions qui demandent efforts et créativité. Le public ressort avec le cœur un peu plus léger, savoir que rien n'est jamais perdu et que la seule solution est de continuer à avancer, à chercher, à être curieux. Se rendre aux Soirées à thème est un effort en soi, un investissement pour l'avenir. Ce geste simple et qui paraît anodin n'est pourtant que rarement un réflexe. Continuer à réfléchir et à chercher de nouvelles solutions quel que soit la situation actuelle. Nous savons tous que la vie passe par des hauts et des bas. Chaque jour apporte de nouvelles découvertes et de nouvelles crises à apprécier ou à surmonter. Se montrer ouvert et ne pas s'arrêter, ouvrir les yeux pour être plus fort dans son adversité et plus utile dans celle des autres.

Guy SCHNEIDER, journaliste