

Jeanne Farmer

# Je *comme* unique

La maturité dans nos relations



empreinte  
temps présent.

# Je *comme* unique

## La maturité dans nos relations

Dans la famille, le couple, l'église, nous attendons souvent des autres qu'ils satisfassent nos besoins, même si au fond de nous-mêmes, nous savons que cela n'est pas en leur pouvoir. Nous essayons aussi de combler les attentes de nos proches. Cette interdépendance émotionnelle crée une profonde anxiété et des conflits. Vivre des relations harmonieuses est pourtant à notre portée. Ce livre permet de découvrir toutes les richesses du concept de maturité émotionnelle appelé aussi la « différenciation de soi » ainsi que les passerelles et les correspondances avec la Bible. Grâce à ce livre, nous réaliserons à quel point Jésus est pour nous un modèle de différenciation, d'indépendance émotionnelle vis-à-vis de ses proches.

**Jeanne Farmer**, est titulaire d'un Master of Arts in Counselling Psychology. Spécialisée en thérapie familiale, elle a travaillé sur la gestion des problèmes relationnels au sein de la famille et de l'église. Elle a publié également : *Le ministère pastoral*, aux éditions Empreinte temps présent.



Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Paul dit qu'il prie pour que les Philippiens développent, non pas l'amour puisqu'ils l'ont déjà reçu, mais la sagesse et le discernement dans leur amour<sup>14</sup>. L'épître aux Hébreux parle aussi du discernement des chrétiens mûrs qui vient avec la pratique : discernement qui leur permet de distinguer entre le bien et le mal, mais aussi entre ce qui est bon et ce qui est meilleur<sup>15</sup>. Voici le but de ce livre : ajouter de la sagesse à notre amour, pour que l'amour accomplisse le bien que nous voulons faire à notre prochain. Je pense à l'amour comme au moteur d'une voiture : sans moteur, la voiture ne va nulle part. Mais la sagesse est le volant ; une voiture qui roule sans volant fait des dégâts. Nous avons besoin de sagesse pour conduire notre amour, pour qu'il accomplisse le bien que nous voulons pour les autres. Sans cela, même avec les meilleures intentions du monde, nous ferons parfois plus de mal que de bien.

Le discernement nous aide à déterminer de quelles choses nous sommes responsables et desquelles nous ne le sommes pas. Il nous aide à être plus objectifs, à nous demander quelle ligne de conduite fera le plus de bien à long terme, à nous et aux autres. Il nous rend également conscients de nos propres motivations et de celles d'autrui, nous permettant de nous rapprocher de l'amour véritable, dont Jésus nous donne l'exemple.

### ***Maturité implique capacité de réguler sa réactivité***

Walter Smith, psychologue et thérapeute familial bowénien, a défini une relation comme étant un état où deux organismes ont une réponse ou une réaction l'un à l'autre. Devant un étranger que nous croisons dans la rue, nous n'avons que peu ou pas de réaction ; vis-à-vis de nos collègues de travail, nous réagissons davantage. Face aux membres de notre famille, nous sommes très réactifs, très sensibles à leur état, à leurs actions, à leurs

humeurs, à leurs communications verbales et non-verbales. Nous sommes affectés par eux, ce qui fait que quand ils sont mal émotionnellement (quand ils sont anxieux, déprimés, en colère, frustrés), nous devenons anxieux. Nous sommes alors tentés de faire quelque chose pour qu'ils se sentent mieux au plus vite, même si notre solution n'est pas la meilleure à long terme. Il y va de notre confort, de notre sérénité.

Pour mieux comprendre l'idée que l'anxiété se transmet d'une personne à l'autre, il faut considérer la structure de notre cerveau. À la base de la tête, à l'arrière et à l'intérieur, il y a une structure qui ressemble au cerveau du reptile, quoiqu'en nous cette structure soit plus complexe. La fonction de cette structure, appelée le cerveau reptilien, est de contrôler les fonctions automatiques du corps, telles que les battements du cœur et la respiration, ainsi que les réflexes de survie. C'est une bonne chose que ces fonctions soient automatiques et on serait bien gêné s'il fallait penser constamment à respirer ou si le cerveau décidait d'être créatif dans le rythme cardiaque ! Il y a des domaines où l'on ne veut pas de créativité. Et c'est une bonne chose que ces réflexes soient plus rapides que la pensée. Quand nous sommes sur l'autoroute et que notre pensée vagabonde, si quelqu'un nous coupe la route, nous n'avons pas le temps de réfléchir : nous réagissons instinctivement en virant à droite ou à gauche et cela nous sauve la vie. De même, nous avons des réflexes de survie émotionnels. Par exemple, si nous sommes en conversation avec quelqu'un et qu'il aborde un sujet qui nous embarrasse, nous changeons de sujet. Nous apprenons qu'un frère qui nous critique souvent sera présent à une réunion de famille et nous trouvons un prétexte pour ne pas y assister. Nous nous sentons menacés, sur la défensive et nous évitons le danger. C'est la même partie du cerveau qui vise à nous protéger dans les deux types de cas, le danger physique et le danger pour notre

équilibre émotionnel.

Autour de ce cerveau reptilien, il y a une autre structure qui correspond au cerveau des mammifères, parfois appelé le système limbique. Cette partie du cerveau est le siège de nos sentiments : la colère, le bonheur, la peur, les liens affectifs et l'instinct de jouer. Si vous avez un chien, pensez à tout ce qu'il est capable de faire : éprouver de l'affection, de l'attachement, jouer, ressentir les émotions de son maître même sans les comprendre. Tout cela, nous le partageons avec les animaux supérieurs. Le cerveau reptilien et le système limbique constituent ensemble environ 15 % de notre cerveau et ils sont liés entre eux par de nombreux neurones. Quand Bowen parle d'une famille en tant que système émotionnel, il parle en principe de ce qui se passe à ce niveau très profond de notre être, de comportements qui sont réglés par ces structures primitives de notre cerveau.

Les 85 % restants de notre cerveau constituent le néocortex. C'est ici que se situent la réflexion, la capacité de résoudre des problèmes, la créativité et surtout la conscience de soi. Il y a relativement peu de connexions entre le néocortex et les deux autres parties du cerveau. Les primates ont aussi un néocortex, une certaine capacité de réflexion et de résoudre des problèmes ; on en a même observés en train de peindre de façon primitive, donc de faire preuve de créativité.

Mais dans la partie antérieure de notre cerveau, derrière le front, se trouve le siège de la conscience de soi, que nous sommes les seules créatures à posséder. C'est cette zone qui nous permet de nous dire : je suis en colère ; il faut que je fasse attention ou je ferai une bêtise. Ou : je déprime ; allons, il faut que je trouve le moyen de me sentir mieux. Tout en ressentant nos émotions, nous avons une certaine capacité à réguler notre

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

ça dépend s'il est en train de parler de sa relation avec Dieu ou de son service pour lui. Parfois, on dit que Dieu doit passer en premier pour justifier un activisme religieux qui néglige la santé ou la famille et là je ne suis pas d'accord. Notre relation avec Dieu et notre service pour Dieu sont deux choses distinctes et si nous ne veillons pas sur la première, la seconde commencera très vite à devenir quelque chose que nous faisons à un niveau purement humain, par nos propres forces. Ce sera soit un poids, soit un sujet d'orgueil. Dans l'économie de Dieu, j'ai remarqué que nous devons toujours recevoir avant de donner ; et c'est dans la relation, l'écoute personnelle de Dieu, que nous recevrons ce que nous allons utiliser pour servir les autres.

Tout de suite après la relation avec Dieu vient la relation avec *notre corps*. Notre corps n'est pas quelque chose de méprisable, il faut le maîtriser et le maintenir en bonne santé. Il est le temple du Saint-Esprit, il est donc sanctifié par le Seigneur et lui appartient. Et le corps est notre outil de travail dans tous les domaines de la vie. Toutes les relations que nous entretenons, tous les services que nous exerçons pour Dieu, passent par notre corps. Si le corps n'est pas en bon état, tout le reste en est affecté. Si nous sommes fatigués ou malades, nous aurons tendance à déprimer et à nous sentir loin de Dieu et nous aurons plus de mal à contrôler nos pulsions. Cela arrive non pas parce que nous sommes réellement plus loin de Dieu, mais simplement parce que les différentes parties de notre être ne sont pas des compartiments étanches, elles s'influencent les unes les autres. Ce n'est pas pour rien que le diable a choisi de tenter Jésus quand il était épuisé par un jeûne de quarante jours.

Et puisque le corps appartient à Dieu<sup>22</sup>, nous sommes appelés à en prendre soin comme un bon gérant prend soin du bien de son maître. Si quelqu'un utilise votre voiture pour faire vos

courses, mais qu'il commette des excès de vitesse, abîme la carrosserie, mette de l'essence de mauvaise qualité, à la fin de la journée serez-vous content de lui ? N'a-t-il pas oublié que, pour quelque raison que ce soit, il n'avait pas à maltraiter votre voiture, parce qu'elle vous appartient ? Ainsi nous traitons souvent notre corps durement, comme si nous devions le sacrifier pour le Seigneur. Or, une fois sacrifié, il ne sera plus bon à rien. Je pense qu'une meilleure image pour nous est celle d'un vase à usage noble, purifié et destiné à servir longtemps<sup>23</sup>.

Ajoutons que, tout comme le corps, le psychisme a ses exigences. Nous avons besoin d'amour, de pouvoir exprimer sincèrement ce que nous ressentons et d'avoir des relations saines. Certains s'isolent, prennent leurs distances avec les autres à cause de leurs difficultés relationnelles. D'autres sont isolés par des événements de la vie, tels que déménagement, divorce, décès d'un être cher, ou la retraite qui les éloigne de leurs anciens collègues. Dans l'isolement, personne n'est à l'abri de la dépression. Nous devons tenir compte de nos besoins sociaux, qui font partie de la nature humaine.

Après le corps viennent les relations avec nos proches : *le couple* si nous sommes mariés, *les enfants* ; ou les membres de notre famille si nous ne sommes pas mariés ; *nos frères et sœurs en Christ* ; et enfin *les autres*. Le couple me semble passer avant la relation parentale pour plusieurs raisons : d'abord parce que dans la Genèse le couple existait non pas en premier lieu pour la procréation, mais pour la communion. C'est après que Dieu ait formé Ève et qu'il l'ait donnée à Adam qu'il leur ordonna d'avoir des enfants. Il avait d'abord dit : « Il n'est pas bon que l'homme soit seul... » Et deuxièmement, le mariage est une image de notre relation avec le Christ ; l'amour et la soumission volontaire entre mari et femme ne peuvent pas fonctionner et

donner cette belle image de Jésus si, comme c'est souvent le cas, le lien le plus fort est entre la mère et ses enfants, le père devenant plus ou moins accessoire.

Je pense que nos relations familiales passent avant celles avec nos frères et sœurs en Christ, ainsi que la Bible le dit : « Si quelqu'un ne prend pas soin des siens, en particulier des membres de sa famille, il a renié la foi et il est pire qu'un incroyant<sup>24</sup>. », l'apôtre Paul ajoute « celui qui veut être responsable dans l'église locale doit d'abord bien s'occuper de sa famille<sup>25</sup> ». Et nos relations avec les chrétiens devancent celles avec les non-chrétiens, ainsi qu'il est écrit : « Tant que nous en avons l'occasion, faisons du bien à tout le monde et en premier lieu à ceux qui appartiennent à la famille des croyants<sup>26</sup>. » Nous faisons partie du peuple de Dieu ; l'église est notre peuple, un peu comme une famille élargie.

Quelle que soit la qualité et donc la mesure de gratification que nous ressentons dans chacune de ces relations (avec la famille, l'église ou nos autres relations), il me semble que notre *responsabilité* va dans cet ordre : des relations les plus intimes aux plus étendues. Si nous plaçons les cailloux dans cet ordre, nous verrons plus facilement de quel temps nous disposons pour les activités et les relations moins centrales. Et notre vie trouvera de ce fait un peu plus d'ordre et d'équilibre.

## **Résumé**

Chacun d'entre nous a un domaine de responsabilité devant Dieu que j'appelle « le royaume de ma vie ». Ce royaume consiste en nos actes, nos pensées et nos émotions, notre santé, notre vie spirituelle et les relations dans lesquelles nous sommes impliqués. Ce domaine de responsabilité n'appartient qu'à nous, personne ne peut s'y introduire pour en prendre possession.

Nous ne sommes pas responsables pour tout ce qui est

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

c'est là un mauvais idéal. Plus nous sommes indifférenciés, c'est-à-dire immatures, plus nous confondons « être proches » avec « être semblables » et plus il y a confusion sur qui est responsable de qui. C'est de là que viennent nos problèmes de relation. Certains ont même des traditions de famille vieilles de plusieurs générations pour renforcer ces croyances : des femmes qui supportent un mari violent ou alcoolique, des maris qui assument une femme incompétente, des enfants qui restent célibataires pour s'occuper de leurs parents dans leur vieillesse, des grands-parents dévoués qui élèvent leurs petits-enfants parce que leurs enfants n'assument pas leurs responsabilités. La perspective d'assumer notre rôle différemment de notre mère ou de notre père est parfois vécue comme une trahison ou un jugement sur nos ancêtres.

Qu'est-ce qui nous donne la force d'agir différemment de nos traditions familiales, d'assumer nos responsabilités et pas celles de nos proches ? Pour cela, il faut trouver une motivation plus profonde que l'influence familiale : la voix de Dieu dans notre vie. Il faut chercher à comprendre ce qu'il veut pour notre vie et à écouter cela plus que toutes les autres « voix » qui essaient de nous dire qui nous sommes et quel est le sens de notre vie. Notre entourage nous donne toujours une image plus ou moins déformée de nous-mêmes et de ce que nous devrions être. Seul Dieu sait quel est notre véritable destin, le genre de personne que nous sommes appelés à devenir dans la ressemblance avec le Christ. C'est pour cela que Jésus dit que celui qui ne le préfère pas à son père, sa mère et toute sa famille ne peut être son disciple. C'est cette voix de Dieu, par sa Parole et le Saint-Esprit, qui nous guide et nous donne la force de changer par rapport à cet héritage que nous avons reçu de notre famille d'origine.

## ***L'indifférenciation et le stress***

La dépendance émotionnelle présente dans chaque couple crée pour ses membres un certain niveau de stress qui est chronique et ce stress est dû au fait que nous nous sentons vulnérable face à l'autre. L'élément d'idolâtrie dans nos relations fait que nous avons des attentes les uns vis-à-vis des autres qui sont disproportionnées ; mais au fond de nous-même nous savons que l'autre est incapable de combler tous nos besoins. Nous sommes donc stressés et anxieux en proportion de l'ampleur de notre dépendance. Si ce stress chronique est suffisamment élevé ou si un stress extérieur vient s'y ajouter, l'anxiété va se manifester de l'une des façons suivantes :

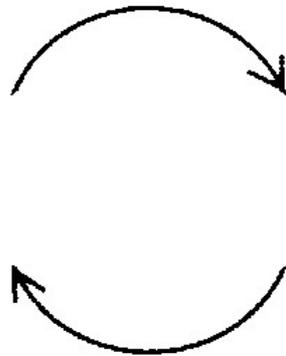
- soit un conflit ou une prise de distance dans le couple ;
- soit un symptôme chez l'un ou l'autre des partenaires, c'est-à-dire une dépression, une addiction, un problème de comportement, un trouble psychologique ou une maladie physique ;
- soit une focalisation anxieuse sur un enfant, laquelle occasionne une perturbation physique ou psychologique chez cet enfant.

## ***Un conflit dans le couple***

Quand l'anxiété se manifeste par un conflit dans le couple, cela s'organise souvent sous forme de jeu circulaire de sur-fonctionnement/sous-fonctionnement ou de poursuite/distance. Dans un couple où l'un sur-fonctionne et l'autre sous-fonctionne, l'un des partenaires fait pour l'autre des choses que l'autre serait capable de faire par lui-même (ou d'apprendre à faire) ; il assume des responsabilités à la place de son conjoint. Une différence dans le niveau de compétence et de confiance s'installe et s'accroît, si bien que l'un utilise régulièrement ses

compétences et l'autre se trouve démobilisé dans ces domaines. Avec le temps, son niveau de fonctionnement baisse et le déséquilibre devient plus marqué. Le premier ne montre que ses points forts, le second que ses points faibles. Et le premier se plaint de devoir toujours « boucher les trous » pour son partenaire, tandis que l'autre se sent envahi. Les deux en souffrent, mais chacun regarde surtout ce que fait l'autre et ne se rend pas compte qu'il contribue lui-même à cette danse parfaitement circulaire.

sur-fonctionnement



sous-fonctionnement

Quelques exemples : la « mère poule » couve ses enfants, leur rappelle qu'il faut mettre un bonnet ou emporter un parapluie, insiste pour qu'ils partent à l'heure pour l'école ou qu'ils fassent leurs devoirs alors qu'ils sont en âge d'en assumer la responsabilité. Par son anxiété, elle les garde dans une position d'immaturité, pensant à tout, à leur place et les protégeant des conséquences naturelles de leurs manquements. Par exemple, quand mes enfants étaient à l'école élémentaire, je me fâchais régulièrement pour les faire partir à l'heure, alors qu'ils savaient lire l'heure. Ils étaient parfaitement capables de s'organiser pour partir en temps voulu, mais ils ne le faisaient pas, car ils n'en voyaient pas la nécessité : j'étais là pour leur indiquer l'heure toutes les cinq minutes et pour les exhorter à se dépêcher. Cela

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

religieux de son époque, qui n'imaginent pas faire cela sans se souiller. Ainsi dans l'histoire de Zachée<sup>33</sup>, les gens murmurent : « Il est allé loger chez un homme pécheur. » Mais Zachée, loin d'être conforté dans son style de vie par la présence de Jésus, opère un revirement incroyable en droiture et en générosité. Et Jésus dit : « Le salut est entré aujourd'hui dans cette maison... » De même, la femme de mauvaise vie<sup>34</sup> provoque le dégoût chez le maître de maison pharisien qui reçoit Jésus et la désapprobation de ce pharisien commence à déteindre sur son attitude envers Jésus lui-même. Mais Jésus reçoit cette femme avec tendresse et avec une approbation du changement qu'il discerne en elle. Nous notons ce même équilibre entre l'acceptation de l'autre et la capacité de rester soi-même, dans la rencontre de Jésus avec la femme prise en flagrant délit d'adultère<sup>35</sup> : « Je ne te condamne pas non plus : va et ne pêche plus » et avec la Samaritaine<sup>36</sup>.

Cette capacité de Jésus à accepter les différences se double de la possibilité de distinguer entre le pécheur et le péché. Un exemple dramatique de cette attitude nous est donné lorsque, sur la croix, il accorde son pardon à ceux qui le mettent à mort. « Jésus dit : Père, pardonne-leur, car ils ne savent pas ce qu'ils font<sup>37</sup>. » Jésus aime (il veut leur bien) ceux-là mêmes qui sont en train de le faire souffrir et de lui ôter la vie ! Car il fait la différence entre l'acte abominable et les personnes qui l'accomplissent. Contrairement à lui, nous avons beaucoup de mal à dissocier les deux, surtout quand l'affront nous concerne directement.

Une deuxième indication de la différenciation développée en la personne de Jésus est son *indépendance émotionnelle vis-à-vis de sa famille et de ses proches*. La démonstration la plus remarquable de cette autonomie est l'incident dans le Temple,

quand Jésus n'a que douze ans<sup>38</sup>. Jésus est resté seul à Jérusalem et ses parents le cherchent avec angoisse pendant trois jours. Quand ils le retrouvent enfin dans le Temple, sa mère fait comme tous les parents : elle passe de l'anxiété à la colère, maintenant qu'il est sain et sauf. Elle sait sans doute que ce n'était pas sa faute, mais comme toutes les mères, elle ne peut s'empêcher de lui reprocher le souci qu'il leur a causé. La réponse de Jésus est surprenante par son manque total de culpabilité : « Pourquoi m'avez-vous cherché ? Ne saviez-vous pas que je dois m'occuper des affaires de mon Père ? » On dirait qu'il y a ici une profonde incompréhension de part et d'autre, comme si Marie ne comprenait pas l'absence d'angoisse chez son fils et comme si Jésus avait du mal à comprendre celle de sa mère. En tout cas, elle essaie de le rendre partiellement responsable de son état émotionnel et lui n'accepte pas cette responsabilité. Pour un enfant de douze ans, je trouve que c'est un exemple extraordinaire d'indépendance émotionnelle, un exploit que je n'ai jamais vu égaler par un adulte. Pourtant le texte continue : « Il repartit donc avec eux et retourna à Nazareth. Et il leur était obéissant. » L'indépendance de Jésus n'est pas un rejet de l'autorité de ses parents et encore moins un rejet de la relation. C'est simplement une prise de responsabilité totale de lui et de lui seul.

Nous remarquons aussi cette indépendance émotionnelle de Jésus vis-à-vis de sa famille quand sa mère et ses frères viennent le chercher à un moment précis de son ministère. Trois des évangiles racontent cet incident, mais seul l'évangile de Marc nous en donne le contexte<sup>39</sup>. « Jésus alla à la maison et, de nouveau, la foule s'y pressa au point que lui et ses disciples n'arrivaient même plus à manger. Quand les membres de sa famille l'apprirent, ils vinrent pour le ramener de force avec eux.

Ils disaient en effet : Il est devenu fou. » La famille de Jésus est très inquiète pour lui, à tel point qu'ils viennent tous pour tenter de le ramener de force à la maison. Normalement, l'angoisse dans une famille est contagieuse : quand un proche est anxieux, nous devenons aussi anxieux et nous nous efforçons de le calmer pour que chacun se sente mieux. Mais Jésus ne montre aucune trace d'inquiétude ou de réactivité face à l'angoisse de sa famille ; il profite plutôt de leur arrivée pour délivrer un enseignement ! Et puisque les évangiles ne racontent pas la suite de cet incident, nous supposerons que Jésus a résisté à leur pression.

Jésus résiste également à la pression de ses amies Marie et Marthe de Béthanie<sup>40</sup> quand elles essayent de le faire venir d'urgence lors de la maladie de Lazare. Jésus sait que, ce que Dieu fera en ressuscitant Lazare, est plus important que leur angoisse et leur peine. Pourtant il n'y est pas insensible, comme il le montre lorsqu'il arrive enfin auprès d'elles. « En la voyant pleurer, elle et ceux qui l'accompagnaient, Jésus fut profondément bouleversé : il ne pouvait dominer son émotion<sup>41</sup>. » Cependant il agit dans cette situation, avec des gens qui lui sont très proches, non en vue d'un soulagement immédiat, mais d'un bien, plus grand, pour tous. En ressuscitant Lazare d'entre les morts, non seulement il console ses amies, mais il donne à tous un signe incontournable de sa puissance, de son identité et de sa mission.

Enfin, nous remarquons cette indépendance de Jésus dans sa relation avec ses disciples lorsqu'il leur explique qu'il doit être mis à mort et ressusciter le troisième jour. Pierre réagit d'une façon parfaitement normale : « Que Dieu t'en préserve, Seigneur ! Cela ne t'arrivera pas<sup>42</sup> ! » Comme il aime Jésus, l'idée même que celui-ci doive souffrir lui fait de la peine. Il

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

tout en lui demandant de garder le secret, nous piégeons notre auditeur dans un triangle vis-à-vis du troisième. Nous nous sentons mieux et il se sent moins bien ! Et c'est pour cela, en fin de compte, que nous le faisons.

Pour revenir au cas des pasteurs, que penser alors du secret de la confession ? En principe, ce secret concerne la confession de nos propres péchés, pas de ceux des autres. Une véritable confession témoigne que la personne assume la responsabilité de ses propres actes et n'en rejette pas le blâme sur d'autres. Un pasteur qui commence à entendre des informations sur une autre personne qu'il connaît, ferait bien de préciser qu'il s'agit là d'informations qui ne sont pas de nature personnelle, mais relationnelle. Ces « secrets » ne sont pas bons à garder pour lui s'il veut être utile au couple ou à la famille. Tout au moins préservera-t-il l'intégrité de sa relation avec la tierce personne s'il refuse de garder le secret sur les problèmes relationnels qu'il a entendus. Ou bien il essayera de refuser de les entendre (très difficile), ou bien il signalera à la personne évoquée (pas à n'importe qui !) ce qu'il a entendu et de la part de qui. Cela a pour effet de garder la communication ouverte entre lui et la tierce personne. Si de surcroît, le pasteur aide un couple ou une famille à discuter des informations qui lui ont été apportées, *sans prendre parti pour l'un ou pour l'autre*, il constituera une aide précieuse pour la communication dans cette famille. Mais son utilité dépendra de sa capacité à rester calme et à faciliter la discussion sans assumer la responsabilité du résultat. Rares sont ceux qui savent le faire.

### ***Autres cas de triangles***

Un triangle se forme donc chaque fois qu'une personne essaie d'influencer la relation entre deux autres, ou entre une autre et une mauvaise habitude, ou entre une personne et une croyance.

Par exemple, si mon enfant qui est en âge de s'assumer ne travaille pas bien à l'école et que je suis toujours derrière lui pour le pousser à étudier, je suis triangulée entre lui et la réussite scolaire. Tant que je me stresse pour lui à ce sujet, il ne le fera pas pour lui-même

J'ai connu une mère qui s'inquiétait pour son fils aîné parce qu'il travaillait moyennement au lycée. Elle savait qu'il avait les capacités nécessaires pour réussir, mais il n'en avait simplement pas la motivation. La pression qu'elle opérait sur lui et la résistance que cette pression provoquait, empoisonnaient leur relation. Un jour, elle décida de lui rendre le stress et la responsabilité de sa propre réussite. Elle lui expliqua calmement qu'elle ne serait plus derrière lui pour le pousser, qu'il était bien assez grand pour s'assumer dans ce domaine et que s'il redoublait, elle accepterait ce résultat. Elle serait là pour l'aider s'il le lui demandait, mais elle cesserait de s'imposer. Elle sut maintenir son détachement même quand il était devant la télévision ou en train de se détendre alors qu'elle pensait qu'il aurait dû être en train d'étudier. Je ne sais pas si dans un premier temps ses notes ont chuté, ce qui aurait été prévisible. Mais je sais qu'à la longue il se ressaisit et commença à travailler si bien qu'il finit l'année suivante premier de sa classe !

### ***Triangles et stress***

Cet exemple est tiré de la vie d'une famille parmi les plus saines que je connaisse (c'était un triangle assez bénin et plutôt facile à modifier) et pourtant cela représentait un stress important pour la mère. Dans les familles (ou les groupes) où les triangles durent et se multiplient (car il arrive qu'on soit impliqué dans de multiples triangles à la fois), le stress s'accumule au point de produire de graves problèmes. Beaucoup de problèmes médicaux sont connus pour être liés au stress. D'autres symptômes

risquent aussi d'apparaître : problèmes psychologiques ou sociaux tels que l'alcoolisme ou la toxicomanie, la délinquance ou des conflits importants dans le couple ou dans la famille, violence, dépression ou échec scolaire. Ceux qui se croient responsables des relations des autres personnes s'exposent à toutes sortes de problèmes à long terme, parce qu'ils se sentent responsables de quelque chose qu'ils ne peuvent pas contrôler. C'est une recette pour devenir malade. L'une des particularités de la profession de pasteur c'est la multitude de triangles susceptibles de se développer entre l'église, qui est son lieu de travail et aussi en grande partie son réseau social et sa famille qui est aussi impliquée dans l'église. Ces triangles sont une source importante de stress pour lui et sa famille.

### ***Comment dé-trianguler***

Si on se trouve impliqué dans un triangle, que doit-on faire ? Dans certains cas, il sera relativement facile de s'en sortir, mais dans d'autres, pas du tout !

Tout dépend de notre position, si nous sommes « outsider » ou « insider ». *Si nous sommes à l'extérieur de la relation problématique, nous ne pouvons presque rien faire, sinon donner aux deux autres personnes notre point de vue sur leur situation et dé-trianguler veut dire cesser d'essayer de changer leur relation. Il s'agit de laisser les deux personnes régler leur relation toutes seules. Si Roméo et Juliette avaient pu se fréquenter librement, il est possible que leur coup de foudre n'ait pas duré. Friedman raconte l'histoire d'un jeune homme qui avait une petite amie imaginaire. Ses parents tentaient par tous les moyens de faire cesser cette illusion, mais leur fils ne s'en accrochait que plus à sa « compagne ». Avec l'aide d'un thérapeute familial, les parents comprirent en quoi ils contribuaient à entretenir la situation et ils changèrent*

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

de faire quand je suis responsable d'un groupe quelconque.

### ***Implications pratiques***

En lisant ces descriptions, nous aurons probablement une attirance naturelle vers l'un ou l'autre de ces deux styles de relation, mais en réalité les deux sont nécessaires (tant que nous n'avons pas atteint la perfection !) et ils se valent. Il n'y en a pas un plus « chrétien » que l'autre. La vérité et la considération des autres sont tout aussi importantes l'une que l'autre et l'idéal consisterait en un parfait équilibre entre les deux. Mais puisque personne n'atteint cet idéal, nous penchons tous d'un côté ou d'un autre dans telle ou telle relation. Et les deux ont leurs zones d'irresponsabilité. Le diseur de vérité pense qu'il suffit de dire ce qui doit être dit et que l'autre n'a qu'à en tenir compte. Il ne prend pas suffisamment de peine pour communiquer son message de façon à le rendre recevable par l'autre. La manière, le moment, le contexte d'un message font qu'il est relativement facile à accepter, ou au contraire presque insupportable. Le faiseur de paix, lui, est irresponsable en ne disant pas suffisamment ce qu'il pense, il se prive lui-même et il prive l'autre de son point de vue. Il a tendance à penser que son partenaire devrait savoir ce qu'il veut sans avoir à le dire, ou bien il se dit que son opinion ou sa préférence n'a pas d'importance. De plus, il est stressé par le fait de devoir s'adapter à l'autre plus que l'autre ne s'adapte à lui et il accumule des ressentiments pour ne pas avoir exprimé ses souhaits ou ses opinions. Donc le faiseur de paix ne doit pas blâmer son partenaire pour le déséquilibre dans la relation, car il n'a pas exprimé clairement ses propres idées et ses préférences.

Si donc nous nous rendons compte que dans tel type de relation nous fonctionnons comme faiseur de paix, nous savons ce que nous avons à faire pour grandir vers la maturité, c'est-à-

dire vers le juste milieu. Nous devons oser parler plus, pour notre propre bien et pour le bien de l'autre. C'est notre peur du conflit qui nous retient mais, nous constatons, qu'à long terme, il existe des postures beaucoup plus nuisibles pour la relation. Souvent, nous finissons par dire ce que nous avons à dire, mais comme nous l'avons retenu longtemps et que nous avons accumulé notre frustration, nous « explosons » avec une colère en disproportion avec l'événement qui la provoque. Et notre explosion a tendance à nous renforcer dans l'idée que la colère est négative, ce qui perpétue le cycle. Nous avons besoin d'apprendre à dire les choses *plus tôt*, avant que notre irritation ne se transforme en colère. L'idéal est de réussir à exprimer notre opinion de façon calme et au moment approprié, mais c'est tout un apprentissage pour quelqu'un qui a l'habitude de se retenir. Parfois, nous ne savons même pas clairement ce que nous ressentons, nous retournons les événements dans notre cœur et ce n'est que plus tard que nous savons exprimer notre réaction. Mieux vaut tard que jamais. Si nous nous autorisons à parler, même tardivement, le délai entre l'événement et notre réaction finira par se raccourcir et notre capacité à nous exprimer de façon appropriée augmentera.

Si nous sommes plutôt du genre diseurs de vérité, notre défi consiste à être davantage à l'écoute de l'autre, avant et après lui avoir parlé. Il ne suffit pas de lâcher la vérité dans la nature ; nous devons aussi réfléchir et faire tout notre possible pour la rendre digeste. Je pense que c'est surtout à l'adresse des diseurs de vérité qu'il est écrit : « Que chacun de nous plaise au prochain pour ce qui est bien en vue de l'édification<sup>48</sup>. » Les faiseurs de paix cherchent naturellement à plaire, mais est-ce en vue de l'édification ? Les diseurs de vérité quant à eux doivent relever le défi de rester en contact avec l'autre

émotionnellement, même quand ils font face à une réaction négative et ne pas prendre leurs distances pour se protéger et cela leur est très difficile. Les diseurs de vérité ont besoin d'apprendre à rester calmes, à maintenir leur position sans pour autant chercher à changer l'autre, qui est seul responsable de ses actes.

### ***Pour les responsables d'église***

Ces deux manières d'agir constituent une piste intéressante pour comprendre la marche d'un groupe tel qu'un conseil d'église, un comité de travail, le bureau d'une association ou l'administration d'une entreprise. D'abord, le responsable du groupe, s'il sent qu'il a de l'autorité, se comportera selon le style de sa famille d'origine, qu'elle soit cohésive ou explosive. S'il est diseur de vérité, il sera considéré comme ayant une vision, un programme, une direction, au risque peut-être de laisser de côté ceux qui ne sont pas d'accord. S'il est faiseur de paix, il sera perçu comme un homme (ou une femme) de consensus, sensible aux différents points de vue et il sera stressé, car il se sentira responsable de concilier des positions discordantes (ou au moins les personnes qui les expriment) à l'intérieur de l'organisation ; c'est une position triangulée. Si par contre le responsable se perçoit comme l'employé de l'église ou d'un autre groupe, il fonctionnera comme il fonctionne à l'intérieur de sa famille d'origine.

De toute façon, les deux types de responsables seront critiqués, car les critiques sont le lot de ceux qui dirigent, surtout quand ils exercent bien leur fonction. Un responsable qui prend des initiatives rencontrera toujours une opposition, car l'équilibre du groupe est alors menacé et, dans un système, il y a toujours une résistance naturelle au changement. Donc un minimum de mécontentement envers un responsable qui remplit

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

La mise à distance émotive concerne donc la façon dont un individu gère l'attachement non résolu (la dépendance émotionnelle) avec ses parents pour s'engager dans la vie de sa propre génération. En effet, le niveau d'indifférenciation de la personne est équivalent à la quantité d'attachement non résolu. Tant que la personne vit chez ses parents et dans le cas de celles qui restent en contact fréquent avec eux à l'âge adulte, l'indifférenciation est gérée par des mécanismes intrapsychiques de déni et d'isolement de soi. Cette « stratégie » (qui n'est pas choisie, mais plutôt héritée par le biais du fonctionnement familial) a pour résultat des symptômes tels que la dépression et la maladie physique quand le niveau de stress est élevé. Le point extrême de ce processus est la personne qui sombre dans la schizophrénie et l'isolement intra-psychique.

D'autres familles gèrent l'indifférenciation par la distance physique (fugues, déménagement, réduction importante du contact avec les parents), ou par une combinaison de distance physique et de distance intérieure. Leurs symptômes, quand elles en ont, sont plutôt des problèmes d'impulsivité. Ces personnes auront tendance à reproduire le problème de fonctionnement qui est celui des parents et en pire, quand elles formeront un couple à leur tour. Quand elles se trouvent en difficulté en couple, elles peuvent fuir à nouveau. Elles peuvent ainsi passer par une série de relations de plus en plus courtes et à l'extrême (c'est-à-dire à un niveau de différenciation bas) elles abandonnent l'effort et vivent seules. Ce dont il faut se rappeler, c'est que la personne qui fuit sa famille est aussi dépendante que celle qui n'arrive pas à la quitter. Les deux ont besoin de proximité et les deux y sont aussi allergiques et le degré de dépendance/allergie est équivalent au degré de fusion ou d'indifférenciation.

Ceux qui utilisent la distance physique ont tendance à croire que le problème se situe chez les parents et la prise de distance leur semble une solution évidente. Mais plus le rejet à l'égard des parents est fort et plus les enfants adultes vont reproduire à leur tour et exagérer, le dysfonctionnement de leurs parents. En outre, leurs propres enfants se couperont d'eux à leur tour. Pour deux familles avec un niveau de différenciation identique, celle qui restera en contact émotionnel avec les familles d'origine manifestera moins de symptômes au fil des années et dans la génération suivante, le niveau de différenciation restera inchangé. Mais celle qui se coupera de son passé montrera plus de symptômes et, dans la génération suivante, le niveau de différenciation sera plus bas et le rejet des parents sera encore plus intense. Friedman va jusqu'à dire que, chez les personnes qui sont coupées de leur famille, quel que soit leur symptôme, celui-ci ne « guérit » pas avant qu'elles ne commencent à se reconnecter avec la famille.

On trouve tous les degrés de mise à distance émotionnelle ou « cut-off ». La solution moyenne dans la société américaine aujourd'hui se manifeste par une relation distante et formelle avec les familles d'origine, avec des visites à intervalles irréguliers, par devoir. En France, on a plus souvent des contacts réguliers avec les parents, la difficulté étant plus souvent de définir des limites à l'intérieur de la famille que de maintenir le contact. Si on peut décrire les familles – comme je l'ai fait dans un chapitre précédent – comme « explosives » ou « cohésives », il me semble qu'il y a une plus forte proportion de familles cohésives en France qu'aux États-Unis. On peut se demander si l'Amérique n'a pas été colonisée justement par une sélection de familles davantage prêtes que d'autres à envisager la séparation physique comme solution à leurs difficultés. Peut-être est-ce une des raisons pour lesquelles la France est plus caractérisée par

des problèmes de dépression et les États-Unis par des problèmes d'addiction et de violence.

Est-ce que la Bible traite de cette question de « cut-off » ? Il y a peu de références directes à ce phénomène, mais il se peut que dans les cultures de l'Ancien et du Nouveau Testament, la prise de distance physique soit si peu habituelle qu'il n'en soit pas question dans les Écritures. L'organisation sociale de l'époque basée sur la famille élargie, les clans, les tribus et les peuples, laisse supposer que la mise à distance physique était rare, quoique l'on puisse peut-être la discerner dans le cas de Jacob quand il fuit son frère Ésaü.

Le commandement « Honore ton père et ta mère, afin que tes jours se prolongent dans le pays<sup>53</sup>... » semble en tout cas suggérer fortement que l'on vit beaucoup mieux (et donc plus longtemps) si on maintient un contact positif avec ses parents. Dans le Nouveau Testament, l'apôtre Paul dit sans équivoque que s'occuper des besoins de sa famille est un devoir chrétien<sup>54</sup>. Il n'est donc jamais question dans la pensée biblique de couper les ponts avec sa famille, si dysfonctionnelle soit-elle. Bowen explique que la tâche du thérapeute est de transformer la mise à distance émotionnelle d'avec la famille d'origine en un véritable projet de différenciation de soi au sein de la famille. C'est cela qui va favoriser la maturité aussi bien chez l'individu « cut-off » que dans sa famille.

Quelqu'un me demandera peut-être comment il est possible de rester en contact avec un père, une mère, un frère qui est « toxique », qui est alcoolique, pédophile, manipulateur ou violent. En fait, il ne s'agit pas de reprendre une relation avec lui ou elle comme s'il ne s'était rien passé. Il ne s'agit pas non plus de faire confiance à quelqu'un qui n'en est pas digne, par exemple de confier des enfants à quelqu'un qui en a abusé, ou

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

vaut mieux qu'il s'ennuie un peu pour le motiver à les faire. Mais je ne peux pas, à strictement parler, *l'obliger* sans empiéter sur le territoire de sa responsabilité.) Il apprendra assez vite, dans ces nouvelles conditions à s'assumer à ce propos. Supposons encore que je sois trop accrochée à mon mari quand je suis stressée et qu'il réagisse en prenant de la distance. Ayant reconnu ma tendance et les effets négatifs de ce cercle vicieux, je formulerai un plan pour gérer mon anxiété autrement, en évitant de le solliciter plus que d'habitude. S'il s'étonne ou s'il réagit négativement en me demandant ce qui se passe, je m'expliquerai calmement en disant que j'agis pour moi-même, pour essayer d'être davantage responsable face à mon stress. Le but est de changer la façon dont *je* contribue au comportement prévisible qui cause problème et de résister aux pressions qui ne manqueront pas d'arriver pour me faire revenir à l'ancien schéma.

Les questions suivantes sont caractéristiques de cette phase du changement :

- Je sais que depuis longtemps j'ai l'habitude de faire le tampon entre mon mari et mes enfants (ma mère et ma sœur, mes deux frères etc.) Comment faire pour ne plus intervenir dans leur relation ?
- J'ai laissé mon enfant (mon époux, mon père, mon frère) faire ce qu'il voulait pour éviter la confrontation. Que faut-il que je fasse pour changer cela ?
- Cela fait longtemps que je protège mon fils (mon mari, ma femme, ma sœur) des conséquences de ses actes. Comment le laisser en assumer les conséquences ?
- Qu'est-ce qui a besoin de changer et qu'est-ce que je dois faire pour que cela change ?
- Quels obstacles sont prévisibles à ce changement ? Quelles

réactions cela va-t-il susciter ? Comment vais-je réagir à ces réactions ?

Ici il s'agit non pas de techniques, mais de *principes* susceptibles de nous guider. Par exemple : les personnes et les familles fonctionnent mieux (réagissent mieux, prennent de meilleures décisions) quand elles sont calmes que quand elles sont anxieuses. Ou : les êtres humains agissent mieux quand ils sont tenus pour responsables de leurs actes. Ou encore : la souffrance a un important rôle éducatif, ce qui implique que nous n'agissons pas toujours au mieux pour l'autre quand nous le soulageons trop vite de la souffrance causée par les conséquences de ses mauvaises actions.

La plupart des gens ont des principes de vie, mais ils les ont parfois abandonnés dans les moments de crise ou pour rétablir l'harmonie avec quelqu'un d'important dans leur vie. Il est bon de se poser la question suivante : « Si je devais écrire un livre ou donner des conseils à quelqu'un se trouvant dans ma situation, qu'est-ce que je dirais ? » Ce déplacement imaginaire nous aide à mettre un peu de distance entre nous et notre situation et parfois à retrouver certains de nos principes qui ont été occultés par les circonstances présentes. Il nous aide à discerner la différence entre ces principes et les « forces » pour la fusion et la proximité qui sont à l'œuvre quand nous sommes anxieux.

Bowen explique que nous avons tous l'équivalent de deux forces qui agissent en nous, l'une qui nous pousse à nous rallier au groupe, qui nous pousse vers plus de proximité et de conformité. Cette force est là tout le temps, mais elle augmente quand nous sommes anxieux. L'autre « force » est celle de l'individuation ou différenciation, qui nous pousse à développer notre propre identité, à poursuivre nos propres buts et convictions. Cette force apparaît quand le système est calme ;

elle est comme submergée quand la personne et le système sont anxieux. Ces deux forces sont en tension permanente dans un individu et dans un groupe.

L'essentiel de la phase trois est donc de formuler un plan pour changer notre attitude irresponsable. En effet, chaque fois que nous sur-fonctionnons pour quelqu'un d'autre, nous sous-fonctionnons pour nous-mêmes. Chaque fois que nous ne disons pas la vérité dans l'amour, nous sommes irresponsables au niveau de cette relation. Finalement, chaque fois que nous remarquons que notre manière d'agir suscite un problème dans notre vie ou dans la vie de notre famille, nous avons cerné un domaine d'irresponsabilité que nous devons essayer de corriger. Mais cette phase échoue si on en reste au stade de la connaissance, sans prendre l'initiative de changer. C'est le moment où l'on passe ou non à l'action.

**La quatrième phase** est celle dans laquelle nous évaluons l'effort que nous avons fait pour changer notre conduite et le résultat de cet effort. Si l'action n'a pas produit l'effet souhaité, nous cherchons à comprendre pourquoi. Avons-nous bien compris le fonctionnement du système ou la part que nous y jouons ? Avons-nous rencontré des réactions inattendues ou auxquelles nous n'étions pas préparés ? Qu'est-ce qui doit être fait différemment pour que nos efforts aboutissent à un meilleur résultat la prochaine fois ? Nous observons de nouveau le système, nous réfléchissons et nous formulons un nouveau plan pour corriger le tir ou pour continuer dans le même sens. Nous nous rendons compte ici que même si notre plan et nos actions ne concernent que nous-mêmes, ils auront forcément un impact sur le système. Nous observerons toujours une réaction si nous avons réussi à agir autrement que d'habitude. Le manque de réaction sera donc le signal que notre effort n'a pas réellement

Ces pages ne sont pas disponibles à la pré-visualisation.

Si vous êtes comme moi, vous avez beaucoup de mal à prier quand vous êtes anxieux, en colère ou en conflit avec quelqu'un. La prière, la vraie ouverture à Dieu et la réactivité (le sentiment d'être menacé) sont aux antipodes l'une de l'autre. Parfois, cette situation est le résultat d'une confusion concernant ce que Dieu attend de nous en réalité. Si nous pensons par exemple que Dieu nous demande de pardonner à quelqu'un alors qu'il ne s'est pas repenti et qu'il risque de recommencer, nous nous épuisons dans la prière, dans un effort qui va à l'encontre de notre bon sens. Ce n'est pas cela que Dieu nous demande ! Et c'est pourquoi j'ai essayé dans ce livre d'éclairer des questions de responsabilité personnelle et d'expliquer comment l'amour peut et doit nous amener à dire la vérité. Souvent, quand ces questions relationnelles sont résolues, nous trouvons notre relation avec Dieu plus facile et plus vivante, comme si les « ondes » n'étaient plus brouillées entre nous.

Mais cela ne résout pas tout. Il reste des moments où la responsabilité est claire, les choix quelquefois difficiles ont été faits et pourtant une émotion continue à troubler notre esprit. Je suis trop inexpérimentée dans la voie des disciplines spirituelles pour répondre à cette question. Je crois toutefois qu'avec la pratique, nous apprendrons à retrouver notre calme et notre objectivité, même dans ces situations difficiles. C'est de cela que semble parler l'apôtre Paul dans la lettre à Philémon<sup>58</sup> : « Ne vous mettez en souci pour rien, mais, en toute chose, exposez vos besoins à Dieu. Adressez-lui vos prières et vos requêtes, en lui disant aussi votre reconnaissance. Alors la paix de Dieu, qui surpasse tout ce qu'on peut concevoir, gardera votre cour et votre pensée sous la protection de Jésus-Christ. » Paul ne dit pas combien de temps cela prendra pour accéder à la paix ! En effet, quand nous sommes sous le coup de l'émotion,

notre système nerveux est submergé d'adrénaline et il faut un certain temps avant que ce niveau retombe, même si nous ne sommes pas, dans notre prière, en train de ressasser la situation qui nous inquiète et ainsi de maintenir l'adrénaline à un niveau élevé. Mais tôt ou tard, si nous persévérons, nous vaincrons. Nous nous calmerons, nous retrouverons un esprit calme et clair et nous verrons mieux ce que le Seigneur nous demande de faire dans notre situation. Jésus lui-même a dû combattre à plusieurs reprises et pendant une heure pour retrouver son calme face à la mort qu'il savait imminente. Espérons-nous faire mieux que lui ? Ceux qui persévèrent dans cette voie créent les conditions dans lesquelles la force vers la différenciation de soi, qui est en nous, commence à agir. J'ai maintes fois observé dans mes entretiens avec des individus et des familles que dès qu'ils se calment, ils commencent à aspirer à une plus grande autonomie et à prendre leurs responsabilités et ils deviennent capables de faire des pas dans cette direction. Cela vient d'eux, comme si c'était en eux depuis toujours, mais incapable de sortir à cause de l'émotion et du manque de clarté dans leurs relations. C'est peut-être une manifestation de la grâce naturelle. Mais c'est une chose magnifique à voir et je rentre souvent de ces entretiens avec un sentiment de joie, celui d'avoir eu le privilège de contempler Dieu à l'œuvre dans une vie.

Dans ma propre expérience, quand je m'efforce de maintenir un contact conscient avec le Seigneur tout au long de la journée (effort rarement réussi), je vois mon niveau de fonctionnement s'améliorer sensiblement. L'abus de nourriture est moins présent, le gaspillage de temps aussi, car je me pose moins souvent la question de savoir si j'ai envie de faire telle ou telle chose ; je pose au Seigneur la question : « Que veux-tu que je fasse ? » Le grand effort de marcher dans la présence du Seigneur rend les petits efforts faciles en comparaison. Ma

capacité de travail augmente et en même temps je me repose à la fin de la journée sans culpabilité. Bien sûr, il m'arrive de rechuter, de tout relâcher, pendant un temps. Mais je fais mienne l'attitude de l'apôtre Paul<sup>59</sup> : « Non, frères, pour moi je n'estime pas avoir saisi le prix. Mais je fais une seule chose : oubliant ce qui est derrière moi et tendant toute mon énergie vers ce qui est devant moi, je poursuis ma course vers le but pour remporter le prix que Dieu, du haut du ciel, nous a appelés à recevoir dans l'union avec Jésus-Christ. Nous tous qui sommes spirituellement adultes, c'est cette pensée qui doit nous diriger. »

L'effort pour cultiver notre relation avec Dieu vient, comme je l'ai dit en renfort et non pas en remplacement de notre « travail sur la différenciation de soi » ; ce « travail sur soi », nous ne le faisons pas tout seuls, mais toujours en interaction avec notre famille.

Nous restons des êtres humains, avec notre besoin de relations et nos difficultés relationnelles, je le répète. Mais la nouvelle perspective que nous avons par notre communion avec le Père nous fait progresser dans le « travail sur soi » d'objectivité envers notre famille et l'effort pour devenir complètement responsables dans chacune de nos relations.

---

<sup>55</sup> 2 Timothée 1,7 ; Galates 5,22.

<sup>56</sup> Romains 6.

<sup>57</sup> Galates 5,25.

<sup>58</sup> Philémon 4,6-7.

<sup>59</sup> Philémon 2,13-15.

## Bibliographie

- Bowen M., *Family Therapy in Clinical Practice*, Northvale, New Jersey,
- Aronson, 1985 (traduction française partielle dans *La différenciation du soi*, Paris, ESF, 1984), pp. 337-388
- Foster R., *Éloge de la discipline*, Vida, 1993
- Friedman E., *Generation to Generation : Family Process in Church and Synagogue*, New York, The Guilford Press, 1985, pp. 35-39
- Kerr M., Bowen M., *Family Evaluation : an Approach Based on Bowen Theory*, New York, Norton, 1988
- Frère Laurent, *Une vie dans la présence de Dieu*, Raphaël, 2002
- Steinke P., *How Your Church Family Works*, The Alban Institute, 1993, pp.15-16
- Sulloway F., *Born to Rebel*, New York, Vintage, 1996, pp. 20-54
- Titelman P., *Clinical Applications of Bowen Family Systems Theory*, New York, Haworth, 1998, pp. 75-92
- Toman W., *Constellations Fraternelles et Structures Familiales*, Paris, ESF, 1987, pp. 27-41, 69-80
- Willard D., *The Spirit of the Disciplines : Understanding How God Changes Lives*, San Francisco, Harper, 1988, pp. 47-52
- Zazzo R., *Le Paradoxe des Jumeaux*, Stock, 1984, pp. 75-84