

DIRE OUI AU CHANGEMENT

Source: ROY, Monique. *Châtelaine*, Novembre 2001.

Lorsqu'il se pointe dans notre vie amoureuse, familiale ou professionnelle, le changement est souvent perçu comme une menace. Pourtant, il peut être l'occasion d'un formidable ressourcement.

The Times They Are A-Changin', chantait le poète-prophète Bob Dylan dans les turbulentes années 1960 où, dans un étonnant synchronisme, allaient coïncider les mouvements de contestation étudiante de Mai 1968 en France, l'opposition à la guerre du Vietnam mobilisant toute une jeunesse sur les campus universitaires américains, la Révolution tranquille au Québec, la révolution féministe, l'arrivée de la pilule et des techniques de fécondation artificielle. Avec l'espérance de vie augmentée, le règne de l'éternelle jeunesse consacré et l'immigration bousculant moeurs et coutumes, l'époque de *Papa a raison* avait vécu. Les rapports entre parents et enfants ne seraient plus jamais les mêmes - les relations amoureuses non plus.

La déstabilisation a été grande. Et plus grande encore la tentation pour les plus de 30 ans de rester accrochés au sécurisant «c'était mieux avant». Ce nostalgique refrain n'est-il pas le regret de sa propre jeunesse enfuie? «J'ai été élevé avec l'idée que le changement était mauvais, explique le docteur Willy Pasini, alors que ce peut être un formidable ressourcement.» Il est à son bureau de l'université, à Genève. Le soleil italien traîne dans sa voix et, sauf grave erreur de perception, c'est un homme heureux qui me parle de «perspectives nouvelles» offrant une «véritable liberté».

Le courage de changer commencerait donc dans l'attitude mentale. Entre les innovateurs, séduits par l'idée même de changement, et les traditionalistes, complètement paniqués, se fauillent ceux dont Pasini se réclame, les «dégustateurs, qui essaient de comprendre ce qui se passe» et sont ouverts aux nouveaux courants sans toutefois renier le passé.

«On note une tendance au retour de traditions disparues, comme la revalorisation de cuisines régionales ou le recours aux dialectes, pour lutter contre l'aplatissement culturel où le jean et le fast-food règnent en maîtres.» C'est ce que Pasini appelle «des ponts entre passé et avenir». Ils représentent un délicat équilibre à renégocier constamment. Le professeur établit une distinction entre changement et diversion, évasion ou quête. Changer de travail ou de partenaire pour calmer son agitation intérieure peut, à long terme, être une solution coûteuse. De même «qu'ériger le refus du changement en règle de vie risque d'entraîner nostalgie, peur, colère et haine».

Le grand projet du bon docteur Pasini

Fondateur de la Fédération européenne de sexologie, dont il a été le président de 1990 à 1994, Willy Pasini enseigne la psychiatrie et la psychologie médicale à l'Université de Genève. Cet Italien né à Milan et transplanté en Suisse est un pionnier. Pas étonnant que, dans les années 1970, l'Organisation mondiale de la santé (OMS) ait fait appel à lui à plusieurs reprises pour éclairer et définir les paramètres de la santé familiale. Parallèlement à sa carrière universitaire et médicale, «le bon docteur Pasini» a signé plusieurs ouvrages traitant de son sujet de prédilection: les grandeurs et misères de la vie à deux. Traduits en plusieurs langues, ses livres ont le mérite d'être écrits dans une langue claire et accessible. Marié depuis plus de 30 ans et se définissant comme un «couplophile», Pasini a ainsi décortiqué les ingrédients de la vie affective - l'intimité, la méchanceté, le rapport entre la nourriture et l'amour, le temps, le désir - en s'appuyant sur sa longue expérience professionnelle et en privilégiant une approche vivante. Exemples de cas cliniques, références contemporaines, confidences, même, abondent dans ses livres. Le tout dernier, *Le courage de changer* (Odile Jacob), écrit en collaboration avec la psychologue Donata Francescato, a été son «grand projet pour le nouveau siècle».

«C'est dans l'enfance que s'enracine la confiance fondamentale qui permet de considérer toute transformation comme évolution et non comme danger mortel.» Or, s'il est impossible de changer d'enfance, on peut modifier le regard que l'on porte sur elle. Il n'est écrit nulle part qu'il faille vivre toute sa vie entre les murs de ses prisons intérieures. On peut briser ses dépendances dont la toute première, le lien avec la mère, le sacrosaint «cordon ombilical», mythe que Pasini n'hésite pas à déboulonner: «Il faut admettre que cet amour n'est pas un modèle. C'est une relation asymétrique et symbiotique dont il faut s'affranchir, sans toutefois la rejeter, pour éviter d'être piégé dans une situation de souffrance.» Car combien de couples se sont formés sur cette illusion de se fondre en un seul être? Combien se retrouvent, désemparés, dans le cabinet du psy, essayant de comprendre pourquoi le sol s'est dérobé sous eux?

«Le couple a connu de grands changements depuis l'époque où il était uniquement axé sur la famille. Ce modèle ancien ayant éclaté sous l'influence de la révolution sexuelle, de l'arrivée de la "pilule" et de l'autonomie des femmes, le couple

fait maintenant face à des besoins nouveaux et est en proie au désarroi. Plutôt que de conseiller les fiancés avant le mariage, on devrait les rencontrer un an après, quand la passion est un peu refroidie... La passion éternelle n'existant pas, mieux vaut ne pas dépendre affectivement entièrement de l'autre et avoir sa vie propre: travail, sport, hobby, cause sociale.»

C'est ce qui serait le secret d'une union réussie. Parole d'un connaisseur qui ajoute qu'on investit trop dans le sexe! «C'est un risque énorme, car le désir est un phénomène transitoire, précaire... Il semble que les jeunes le savent, qui remplacent le sexe par les sentiments, et relativisent les trahisons sexuelles en misant sur la fidélité du coeur.»

Ici, j'ose un doute. S'il est vrai que les jeunes générations accordent beaucoup d'importance aux «sentiments et à la fidélité du coeur», rien ne permet de conclure qu'ils «relativisent les trahisons sexuelles». Le psy reçoit beaucoup plus de confidences que moi, mais je constate que les garçons et les filles et de mon entourage - âgés de 18 à 25 ans - ne font pas de distinction entre amour et sexe et ne sont pas *cool* du tout lorsqu'il leur arrive d'être «trompé(e)». Et oui, ils emploient encore ce mot...

D'ailleurs, Pasini, Italien marié depuis 30 ans à la même femme, remarque, un sourire dans la voix, «qu'on peut varier le menu mais sans changer de restaurant...» Les gastronomes apprécieront!

Autre mythe à détruire: «Je te sauverai, je ferai de toi une autre personne.» Qu'on se le répète, on ne change jamais les autres, on ne peut que s'autoriser à changer, soi. Pasini le répète: «Ce n'est pas le changement qui est nocif, mais la fixation aux habitudes qu'on confond trop souvent avec la tradition.» Le secret d'un mariage réussi serait donc la durée dans le changement: en ne permettant pas au piège de la routine conjugale de se refermer en n'hésitant pas, lors d'une crise plus grave, à consulter un spécialiste.

Autre changement majeur, la place de la femme dans le couple. De complètement dépendante et soumise, elle est devenue l'égale de l'homme. Elle a aussi son travail, un agenda chargé, son propre compte en banque... et une plus grande facilité à dire non. «Un nouvel élément intervient dans la perception féminine, la colère... pour affronter l'injustice et alimenter une rage de vaincre positive.»

Si «disponibilité et souplesse» sont les clés d'une vie professionnelle réussie, à l'heure «des nouveaux vagabonds, des trentenaires qui changent facilement de pays et de métier», qu'en est-il de la vie affective? Pour qu'un couple tienne la route, il convient, d'après Pasini, de s'entendre avant. Un nomade et une sédentaire n'ont aucune chance. Les femmes ne suivent plus automatiquement dans les bagages de l'homme qui accepte un poste à l'étranger. Dans ces conditions, le couple a-t-il un avenir? À chacun de réviser ses attentes et de concevoir ce que Pasini appelle un «idéal adapté», c'est-à-dire «le choix d'une indépendance relative» lequel «peut provoquer l'effondrement du mythe romantique», mais construire des unions fortes.

Prospectant l'univers du travail, de l'argent, de l'école et de la santé, Pasini et sa coauteure ne peuvent que constater que le changement n'est pas nécessairement synonyme de progrès: «désir effréné de l'argent», mondialisation qui risque d'uniformiser, «c'est-à-dire d'américaniser» la planète, guerres et famines, sida, délinquance, montée de la violence et la présence d'un immense sentiment de solitude malgré les moyens de communication illimités.

Faut-il baisser les bras pour autant? Se réfugier dans le passé et refuser d'avancer? Pas du tout. Notre psy, tout en conseillant de se méfier des «réflexes d'indifférence», propose ses «20 idées pour le troisième millénaire». Difficile d'être contre ces bons sentiments. Toutefois, on pourra trouver naïves certaines affirmations: «Apprenons à rêver», «Aidons les jeunes à entrer dans le monde du travail», «Créons les jardins de la beauté et du bien-être», «Achetez un billet de loto et offrons du travail à quelqu'un», «Introduisons l'émotion dans toutes les écoles». On aurait préféré une conclusion plus musclée que ces affirmations dignes du nouvel âge... Notre psy bien-aimé aurait-il changé?

Le courage de changer, par Willy Pasini et Donata Francescato, Éditions Odile Jacob, 288 pages.