

Harcèlement : « L'amitié (vraie) n'oblige pas, elle se partage »

Certaines amitiés sont autant de carcans. L'un domine, l'autre souffre. Le psychopédagogue Bruno Humbeek donne des pistes pour discerner et dénouer les relations toxiques.

ENTRETIEN
PASCAL MARTIN

Mon Dieu, gardez-moi de mes amis. Quant à mes ennemis, je m'en charge !... » Dans son livre *Le harcèlement intime*, Bruno Humbeek (UMons) trace le profil d'amitiés pas toujours cool, même si elles procèdent souvent au départ de bonnes intentions. Fusionnelle, tyrannique, intéressée, amoureuse ou conflictuelle, elles peuvent faire souffrir et vous pourrir la vie. Il faut dès lors faire le bilan de la relation amicale et pouvoir tirer un trait le cas échéant, conseille le psychopédagogue.

Dans votre livre, vous saluez la beauté de l'amitié, mais vous distinguez aussi une série de configurations particulières qui transforment la relation amicale en quelque chose de toxique.

Vous avez raison de souligner que c'est l'amitié, et non l'ami, qui est toxique. C'est la relation qui nous lie à lui, et plus exactement le pouvoir et la puissance que l'on donne à cette relation. Il est relativement normal d'être mis face à différentes formes d'amitiés. Ce qui est problématique, c'est d'en souffrir lorsque l'amitié fait autorité. En substance : « Tu es mon ami, donc tu dois être mon obligé. » L'amitié est alors en péril. Vous souffrez, vous vous égarez, vous vous perdez complètement. On en a des exemples multiples dans la littérature. Je pense à *L'amie prodigieuse* d'Elena Ferrante. Au contraire, l'amitié (vraie) n'oblige pas, elle se partage. Elle recommande éventuellement, mais elle ne peut pas obliger. Elle exige une réciprocité, là où l'amour se veut exclusif.

Si l'amitié fait souffrir, comment reprendre le dessus sans se perdre soi-même ?

Il est parfois plus facile de se débarrasser d'un ennemi que de mettre à distance un ami et de neutraliser la relation qui nous lie à lui. C'est pourquoi il faut faire un état des lieux. Cela ne veut pas dire qu'on doit comptabiliser l'affectivité, mais bien poser la question en ces termes : qu'est-ce que cela m'apporte et qu'est-ce que j'y perds ? Si chaque fois que vous voyez un ami, vous vous bagarrez avec lui parce qu'il a un plaisir fou à mettre en scène des conflits, vous risquez peut-être tous deux de vous user.

La deuxième étape consiste à s'affranchir du pouvoir et de la puissance que l'on donne à la relation amicale. Et la troisième, c'est de pouvoir qualifier ou disqualifier la relation amicale qui est interrogée. Posez-vous cette question : « C'est mon ami ou ce n'est pas mon ami ? » La réponse peut aboutir à constater qu'il n'est pas possible de se comporter de cette façon et d'être mon ami. Donc, je décide que ce n'est pas mon ami. » Ce sont les trois phases qui



Fusionnelle, tyrannique, intéressée, amoureuse ou conflictuelle, l'amitié peut faire souffrir et vous pourrir la vie. © DR.

vous permettent de s'affranchir de la relation amicale vécue comme toxique.

Qui fait ce travail ? Celui qui souffre de la relation amicale ou les deux personnes qu'elle lie ?

On ne peut changer que ce qui nous appartient. On ne change pas les autres comme s'il suffisait d'embrasser toutes les grenouilles du monde : vous n'en ferez pas des princes ou des princesses. Il existe souvent l'illusion, notamment dans les rapports amoureux ou dans les rapports amicaux, qu'à force d'aimer l'autre, on peut finir par le changer. En réalité, on ne peut changer que soi-même et le regard que l'on porte sur la relation d'amitié. Des questionnaires autoréflexifs peuvent permettre de mieux cerner ce regard. Avant, éventuellement, d'entamer un travail.

Le harcèlement intime, dans les relations d'amour comme dans l'amitié, est effectivement encore beaucoup plus présent dans nos sociétés démocratiques. La démocratie commence dans le couple, dans le couple d'amants comme dans le couple d'amis

”

plan pour s'affranchir d'une amitié toxique.

On « se lie » d'amitié. Il y a comme une perte de liberté dans cette expression

que l'on ne retrouve pas dans le verbe « aimer ».

« J'aime » signifie en principe qu'on aime d'amour. « J'apprécie » ou « j'estime » font référence à l'amitié. Mais depuis Montaigne et l'amitié qui le liait à La Boétie (« Si on me presse de dire pourquoi je l'aimais, je sens que cela ne se peut exprimer qu'en répondant : parce que c'était moi, parce que c'était lui »), on sait qu'il y a quelque chose de l'ordre de la puissance qui peut être donné à l'amitié. Et c'est là qu'elle peut devenir éventuellement toxique.

« Si tu peux aimer tous tes amis en frères sans qu'aucun d'entre eux soit jamais tout pour toi (...) tu seras un homme mon fils » : cette phrase de Kipling est vraiment essentielle pour expliquer comment l'amitié doit se partager. Comment, lorsqu'elle se donne à un ou une autre, elle ne diminue pas pour autant. Parfois cependant, l'amitié est un amour non avoué, non abouti ou non déclaré, quelque chose qui traîne en arrière-plan et est de l'ordre de l'attachement amoureux.

L'amitié a ses exigences. On entend parfois dire « J'ai des copains mais un ou deux amis ». Mais il reste que les réseaux sociaux ont changé cela en lançant la course aux amitiés virtuelles. Le nombre de personnes importe peu. Ce qui est important, c'est le nombre de personnes sur qui on peut compter et qui peuvent compter sur nous sans justifier de devoir s'obliger ou obliger l'autre. Et c'est là tout l'exercice d'équilibre qu'on doit faire avec nos amis. Une amitié, c'est quelque chose de naturel. Sur Facebook, au contraire, les amis ne sont souvent que des vagues connaissances, voire des gens qu'on ne connaît pas du tout. L'amitié a alors un sens qui peut être différent, avec des formes différentes. Le fait de multiplier le nombre d'amis montre un prestige social. Mais

au-delà, l'amitié est un invariant humain, comme tous les états affectifs. Le besoin qu'on a d'aimer, d'être aimé, d'apprécier, d'être apprécié, vous le retrouvez dans toutes les sociétés, quelles que soient leurs configurations.

Ces amitiés réelles ou non, exposées au vu et au su de tous sur les réseaux sociaux, conduisent parfois au harcèlement.

Le harcèlement, c'est une maladie de la démocratie. C'est la façon dont les jeux de pouvoir se mettent en place dans un espace qui n'est pas autoritaire. Et donc ce harcèlement intime, dans les relations d'amour comme dans l'amitié, est effectivement encore beaucoup plus présent dans nos sociétés démocratiques. Car la démocratie commence dans le couple, dans le couple d'amants comme dans le couple d'amis. C'est là que s'exprime finalement la manière dont le pouvoir va se répartir à l'intérieur du binôme amoureux ou du binôme amical.

L'amitié est un invariant affectif, dites-vous. Mais son expression évolue à travers les temps. L'amitié virile chantée par Brel et Brassens, « Jojo » et « Les Copains d'abord », c'est has been ? Comme on n'est plus ni homme ni femme, mais qu'on est plus ou moins homme, plus ou moins femme, les amis et les amitiés sont mélangés. Ce qui explique aussi qu'on va devoir faire peut-être un peu plus d'examen sur ce qui était vécu comme une amitié virile, c'est-à-dire le regroupement d'hommes centré autour d'une identité commune ou le regroupement de femmes centré autour de la même identité commune. Nous sommes désormais beaucoup plus dans un mélange des genres. Ça, c'est le signe, effectivement, que les identités ne sont plus binaires. Je pense qu'au niveau de la société, c'est plutôt une bonne nouvelle.

Bruno Humbeek



Il est titulaire d'un master européen de recherche en sciences de l'éducation et d'un doctorat en sciences de l'éducation de l'Université de Rouen. Il est actif à la fois sur le terrain en tant que psychopédagogue et en tant que directeur de recherche au sein du service des Sciences de la famille de l'Université de Mons. Il est notamment l'auteur de plusieurs ouvrages « pour aider à grandir », de *Leçons d'humour et de Pédagogies douces en période de confinement*.



Le harcèlement intime
BRUNO HUMBECK
Mols
112 p., 16 €