

## Qu'est-ce qu'un double lien ?

Le double lien est une situation relationnelle bien connue des psychologues, décrite dans les années cinquante par l'anthropologue Gregory Bateson. Il consiste en un vécu paradoxal dans lequel le sujet subissant ce processus est soumis à deux contraintes ou pressions incompatibles. Il s'agit, par exemple, d'un parent qui demandera tantôt à son enfant d'être autonome et aventurier, tantôt de rester dans son champ de vision et de se référer à lui à la moindre anicroche. Cette injonction paradoxale peut également s'inscrire dans des formules subtiles (voire géniales) comme celle qui consiste à demander à quelqu'un d'être spontané ou de se comporter de façon naturelle... Ces contradictions insolubles peuvent, surtout si elles se répètent, être source d'inconfort, de souffrance et d'agacement, mais aussi progressivement de doute, de résignation et de perte d'adhérence dans cette relation.

Si le psychologue n'a pas compétence pour donner un avis sur les mesures prises en raison de la situation sanitaire actuelle, sur leur bienfondé ou l'adéquation de la gradation de celles-ci, il peut en revanche chercher à comprendre le ressenti d'un citoyen dont on a régulièrement entendu dire qu'il était perdu, en manque de repères stables et clairs. Essayons d'analyser le vécu de celui à qui, subitement, depuis mars 2020, le politique donne des indications et des contraintes dans de nombreux champs de sa vie sociale et relationnelle. Mon hypothèse est que le malaise actuel qui peut le traverser est celui de *ne pas savoir sur quel pied danser* en raison d'un message pouvant apparaître comme fondamentalement contradictoire : soyez responsables et restez chez vous (l'art du confinement partiel) et/mais soyez raisonnables et continuer à consommer/travailler (l'art de ne pas réellement confiner). Bien entendu, ces (non-)choix reposent sur des équilibres complexes en matière économique, politique et même de santé mentale (dimension que l'on ne peut que saluer) ; mais en ne cessant de répéter ces derniers jours que la situation est très grave et pire qu'en mars dernier, tout en insistant sur la quasi-

impossibilité d'un re-confinement, ne met-on pas le citoyen dans une position ambivalente comme celle que décrivait Bateson et dont la conséquence pourrait être un vécu de lassitude, de désintérêt, de désinvolture, voire de colère ? Sans doute en partie.

Par ailleurs, il est bien connu (et il ne faut pas être psychologue pour le savoir) que lorsqu'une consigne, une règle ou une limite est donnée, le pire est qu'elle soit sujette à plusieurs interprétations, qu'elle soit malléable et hésitante. Les éducateurs travaillant avec des jeunes en souffrance et vivant des états de crise, le savent mieux que quiconque : le pire que l'on puisse faire est la multiplication de prises de position d'autorité qui, à chaque parole, plutôt que de renvoyer un message toujours identique, indiquent un message fluctuant ou indéterminé.

Cette brève réflexion, plus que de pouvoir donner des conseils ou de dire ce qu'il conviendrait de faire, nous enseigne au moins deux choses. La première, c'est qu'il est bien plus facile de tout interdire que de lister ce qui est permis et ce qui ne l'est pas. Il est plus facile d'enfermer les corps que de les gérer, nous disait Michel Foucault. Ce qu'il appelait – de façon prophétique en quelque sorte – le biopouvoir, c'est-à-dire le pouvoir de gestion de la vie d'autrui, se révèle être une affaire nettement plus complexe qu'attendu. De protocole en protocole, de code couleur en baromètre, de circulaire en circulaire, il semble que *cela résiste* et c'est au fond peut-être l'une des heureuses nouvelles dans le brouillard actuel. Le politique se rend compte que, malgré la bonne volonté des citoyens, et il faut bien le reconnaître leur extraordinaire compliance, il n'est guère simple de leur imposer des normes de vie.

La seconde chose est qu'il est sans doute dangereux, lorsque les consignes sont si ambiguës, de prédire, selon des algorithmes mentaux qui restent difficiles à déchiffrer, que si cela ne fonctionne pas (si cela « foire », si les hôpitaux arrivent à saturation, si le système de soin implose...), ce sera en raison de l'incapacité des citoyens à respecter de telles normes. José Mourinho, Pep Guardiola ou l'entraîneur de football amateur actuellement privé de sa passion savent tous qu'il est souvent plus pertinent de dire que quand une équipe (de onze millions...)

gagne, c'est grâce aux joueurs, et que lorsqu'elle perd c'est à cause de l'entraîneur... Il reste, pour finir, important de préciser que le mécanisme de double lien (appelé parfois double contrainte) était, selon Bateson, le mécanisme préférentiel de l'expérience relationnelle du schizophrène qui, à force de faire avec cette contradiction externe, semblait l'intérioriser au risque de devenir fou.

Jérôme Englebert

(texte écrit le 29.10.20 et publié le 30.10.20 dans *Le Soir*)