

Bruno Cancellieri et ChatGPT

# **Psychologie de l'avoir-en-commun**

22 mars 2026

Copyright © Bruno Cancellieri



## Sommaire

Note.....	5
PRÉFACE : Pourquoi s'intéresser à l'avoir-en-commun aujourd'hui.....	6
INTRODUCTION : L'avoir-en-commun comme clé d'interprétation du comportement humain .....	8
PARTIE I – QUE SIGNIFIE « AVOIR EN COMMUN » ? .....	12
1 Partager et avoir-en-commun .....	13
2 Les racines évolutives du partage .....	16
3 Le partage et l'identité .....	19
PARTIE II – LES MOTIVATIONS CACHÉES .....	22
4 Les motivations inconscientes du partage .....	23
5 Le pouvoir dans le fait d'avoir en commun.....	26
6 Le filtre de la partageabilité.....	29
7 Narcissisme et altruisme dans le partage .....	31
PARTIE III – LES PATHOLOGIES DE L'AVOIR-EN-COMMUN.....	34
8 L'impossibilité d'avoir-en-commun.....	35
9 L'excès de partage.....	38
10 Le partage manipulateur.....	40
PARTIE IV – STRUCTURES SOCIALES DU PARTAGE .....	43
11 Partage et rôles sociaux.....	44
12 L'économie du partage .....	47
13 Culture, religion et idéologie .....	50
14 Partager et coopérer .....	53
15 Le partage et la compétition.....	54
16 Le partage et la violence .....	56

PARTIE V – UNE THÉORIE DU PARTAGE .....	58
17 Les dimensions fondamentales de l’avoir-en-commun .....	59
18 Le partage comme équilibre dynamique .....	62
19 Vers une psychologie de l’avoir-en-commun conscient .....	65
20 Vers une psychothérapie de l’avoir-en-commun .....	68
CONCLUSION : Entre solitude et communauté .....	71
ANNEXE : Outils d’auto-analyse et d’application .....	73

---

## Note

Cet essai a été élaboré en dialoguant avec ChatGPT.

Le travail a débuté par une demande de ma part : « *Je voudrais écrire un essai intitulé "Psychologie de l'avoir-en-commun". Peux-tu m'aider à créer la table des matières ?* ».

À partir de cette demande, un dialogue s'est engagé, au cours duquel ChatGPT a progressivement produit la table des matières et les textes des chapitres selon les indications que j'avais fournies, et avec les corrections que j'ai apportées.

Le contenu de l'essai reflète des idées et des thèmes que j'avais déjà élaborés et discutés lors d'interactions précédentes avec ChatGPT.

Dans ce texte, l'expression « avoir-en-commun » équivaut à l'expression « avoir en commun ». Cependant, la présence des tirets indique qu'il s'agit d'un concept psychologique que j'ai conçu et défini dans le texte même, plutôt que d'une expression d'usage courant.

Dans ce texte, le terme « partager » peut prendre, selon le contexte, deux sens distincts : d'une part celui de « avoir-en-commun », d'autre part celui d'exprimer, de révéler ou de publier quelque chose (en présentiel ou en ligne) dans le but de le mettre en commun avec quelqu'un.

Le terme « *avoir-en-commun* » peut être remplacé par le terme « *co-avoir* ».

*Bruno Cancellieri*

---

## PRÉFACE : Pourquoi s'intéresser à l'avoir-en-commun aujourd'hui

Nous vivons à une époque où l'on utilise souvent le verbe « partager » et le nom « partage », mais où l'on s'interroge rarement sur les significations profondes que ces termes peuvent impliquer.

Nous partageons (ou nous nous berçons de l'illusion de partager) des contenus, des images, des données, des idées, des opinions, des expériences, des espaces, des moyens de transport, des maisons, des émotions, notamment grâce à la technologie qui a rendu le geste du partage facile, immédiat, visible, mesurable. Et pourtant, alors même que les occasions et les moyens de partage se multiplient, la solitude et la fragmentation sociale s'accroissent paradoxalement.

Dans ce contexte, l'enjeu n'est pas l'acte de communication en soi, mais l'établissement effectif d'un espace commun, matériel ou mental. Cet essai explore l'écart qui sépare le fait d'imposer ou de suggérer un partage de *la mise en commun* réelle de l'expérience, ainsi que les effets de cette mise en commun et de son absence.

Étudier ce que j'appelle ici *l'avoir-en-commun* (ou *le co-avoir*) revient à se demander ce qui se passe réellement lorsque deux ou plusieurs êtres humains cohabitent dans un même espace — matériel ou symbolique — qui les concerne. Qu'est-ce qui se passe dans leur esprit ? Quels besoins, quelles peurs, quelles stratégies, quelles illusions ? Ce qui apparaît comme un geste ou une situation simple cache en réalité une structure complexe, qui touche au cœur même de l'identité présumée : ce que nous possédons, ce que nous savons, ce que nous ressentons, voire ce que nous sommes.

Mais l'avoir-en-commun ne concerne pas seulement ce qui entre dans l'espace partagé. Il concerne aussi ce qui reste à l'extérieur. Tout ce que nous vivons ne trouve pas une forme susceptible d'être mise en commun, et tout ce qui n'y entre pas ne reste pas intact. Une partie de l'expérience est adaptée, sélectionnée, parfois atténuée, afin de pouvoir entrer dans l'espace commun. Une autre partie, en revanche, tend à rester en marge, moins définie, moins accessible — et, avec le temps, moins concevable.

Entrer dans un espace commun signifie s'exposer. Cela signifie renoncer à une part de contrôle. Cela signifie accepter que quelque chose qui nous appartient entre dans un espace qui ne peut plus être entièrement maîtrisé. C'est pourquoi le partage est toujours une condition ambivalente : il recèle à la fois générosité et calcul, désir d'appartenance et besoin de reconnaissance, ouverture et stratégie.

Dans un monde marqué par les polarisations, les conflits identitaires et la méfiance réciproque, comprendre la psychologie de l'avoir-en-commun n'est pas un exercice théorique, mais une opportunité de connaissance et de compréhension. Bon nombre des phénomènes que nous observons — de la radicalisation idéologique à l'ostentation narcissique, du repli défensif à l'hyperexposition numérique — peuvent être interprétés comme des distorsions, des échecs ou des excès des formes de partage.

Le problème ne concerne pas seulement la qualité des relations quotidiennes. Le « vivre-ensemble » n'est pas seulement un acte parmi d'autres, un mode de vie parmi d'autres, ou une pratique morale : c'est une condition essentielle qui rend possibles différentes formes de relation et d'interaction. À travers lui, les individus construisent des liens, mais aussi des différences ; ils coopèrent, mais aussi rivalisent ; ils se reconnaissent, mais parfois s'opposent.

Lorsque les êtres humains sont impliqués dans un espace commun — matériel ou symbolique —, ils peuvent l'orienter vers la construction commune, ou l'utiliser pour se distinguer et s'opposer. En ce sens, coopération et compétition ne sont pas des phénomènes opposés, mais des modalités différentes d'organisation d'un même terrain commun.

Il existe toutefois des situations où ce terrain se fissure ou est rejeté. Lorsqu'il n'est plus possible de reconnaître ce qui est censé être commun, le conflit change de nature et peut prendre des formes plus radicales. Dans ces cas-là, la violence apparaît comme l'une des manifestations de la rupture de l'avoir-en-commun : le moment où ce qui pourrait être mis en commun devient objet d'imposition, de défense ou de négation.

L'avoir-en-commun est une condition psychologique fondamentale. À travers lui, nous construisons des liens, mais aussi des hiérarchies. Nous créons des communautés, mais aussi des dépendances. Nous recherchons l'authenticité, mais parfois nous produisons des masques.

Étudier le partage, c'est interroger la structure invisible des relations humaines. C'est observer le point où l'individu rencontre l'autre et le groupe, où le « je » se confronte au « nous ». C'est à ce point que se décide la qualité d'une société : dans la forme concrète que prend ce qui entre dans l'espace commun — et, non moins important, ce qui en est exclu.

Cet essai naît de la conviction que le partage est l'une des clés les plus puissantes et les plus fécondes pour comprendre le comportement humain. Tout ne peut pas être mis en commun, mais beaucoup de choses le peuvent, comme, par exemple, l'engagement réciproque, le savoir, les croyances, les récits, la confiance dans l'argent, les valeurs, le pouvoir, la soumission, le sens du sacré, le plaisir, la douleur, les peurs, etc.

Comprendre le partage, c'est comprendre les limites et les possibilités de la coexistence humaine. C'est explorer la frontière ténue entre solitude et appartenance, entre liberté et dépendance, entre authenticité et représentation.

Si nous voulons comprendre pourquoi nous nous rapprochons des autres ou pourquoi nous nous retirons ; pourquoi nous donnons parfois avec générosité et, d'autres fois, nous retenons avec rigidité ; pourquoi nous aspirons à la communauté mais craignons l'envahissement — nous devons examiner de près les formes du partage.

Si le mal-être psychique peut être interprété comme un dysfonctionnement des modalités du partage, alors le partage peut devenir l'objet d'un travail de transformation. Le chapitre « Vers une psychothérapie de l'avoir-en-commun » développe cette hypothèse, en déplaçant l'attention du plan descriptif des symptômes vers celui des processus et des relations. Dans cette perspective, la relation psychothérapeutique est considérée comme un espace où les modalités du partage peuvent être observées, réactivées et modifiées.

Si l'avoir-en-commun est une condition fondamentale de l'expérience humaine, alors ce n'est pas seulement ce à travers quoi nous comprenons les relations, mais aussi ce dans quoi elles prennent forme, se transforment et parfois se dissolvent. Il ne s'agit pas simplement de ce que nous choisissons de mettre en commun, mais des conditions mêmes qui rendent possible — ou impossible — notre être-ensemble. En ce sens, interroger le partage, c'est interroger la manière dont nous habitons le monde avec les autres, et, en même temps, les limites dans lesquelles cet habiter peut se réaliser.

---

## INTRODUCTION : L'avoir-en-commun comme clé d'interprétation du comportement humain

Chaque époque choisit, souvent sans le dire, une lentille à travers laquelle interpréter l'être humain et son comportement. Il fut un temps où la clé était le péché, puis l'intérêt économique, puis l'inconscient, puis le pouvoir, puis le langage. Chaque paradigme a mis en lumière un aspect réel, mais aucun n'a épuisé la complexité de la condition humaine.

Cet essai propose une thèse simple et ambitieuse : l'avoir-en-commun est l'une des clés de compréhension les plus fécondes du comportement humain en ce qui concerne les relations et les interactions interpersonnelles.

Il ne s'agit pas d'affirmer que toute action humaine est centrée sur le partage, mais que de très nombreux comportements peuvent être interprétés comme différentes manières de mettre — ou de refuser de mettre — quelque chose en commun, tant dans les relations entre individus que dans les dynamiques entre groupes et communautés.

Dans cet essai, le terme « *partager* » est utilisé au sens large : il désigne, selon le contexte, tant la situation d'avoir en commun quelque chose, que le geste par lequel quelque chose qui appartient à la sphère individuelle — un bien, une information, une émotion, une signification — est exposé et rendu accessible aux autres dans le but de l'intégrer à un espace commun.

L'être humain vit constamment entre deux tensions :

- la préservation de soi
- l'ouverture à l'autre

Toute action significative se situe sur cet axe. Partager signifie franchir la frontière entre le « mien » et le « nôtre ». Ne pas le faire revient à la renforcer.

Si l'on y regarde de plus près, de nombreuses dynamiques sociales peuvent être réinterprétées comme des variations sur ce thème :

- l'amitié comme partage sélectif
- l'amour comme partage profond
- le conflit comme refus de partager un sens
- le pouvoir comme contrôle sur ce qui est partagé
- l'idéologie comme imposition d'un « commun »

Dans cette perspective, la société apparaît comme un réseau d'espaces communs, continuellement négociés.

### **Le partage comme structure invisible**

De nombreux comportements humains semblent avoir des motivations évidentes : la compétition, le désir, la peur, l'ambition. Cependant, derrière ces motivations se cache souvent une question plus fondamentale : que puis-je mettre en commun, avec qui, et à quel prix ?

Le succès social, par exemple, peut être considéré comme la capacité d'offrir aux autres quelque chose qu'ils souhaitent partager ; la solitude, comme la difficulté ou l'impossibilité de trouver un espace commun sûr ; la radicalisation, comme la fermeture du champ du partage à ceux qui n'appartiennent pas au groupe.

Dans certains cas extrêmes, la rupture totale de l'espace partagé peut transformer le conflit en hostilité radicale, pouvant aller jusqu'à la violence. Ces phénomènes peuvent eux aussi être interprétés comme les conséquences d'une crise du partage.

En ce sens, l'avoir-en-commun est une condition invisible qui traverse des phénomènes apparemment éloignés les uns des autres.

### **Le partage et la construction de l'identité**

L'identité ne se forme pas dans le vide. Elle prend forme dans la confrontation avec ce qui est mis en commun et avec ce qui est retenu.

Chaque individu sélectionne ce qu'il rend accessible aux autres : idées, émotions, fragilités, compétences. Cette sélection construit une image de soi. Nous ne sommes pas seulement ce que nous possédons intérieurement ; nous sommes aussi ce que nous décidons de partager.

En même temps, ce que nous refusons de partager définit nos limites.

Le comportement humain peut donc être interprété comme un travail continu de régulation entre exposition et protection.

### **Une perspective transversale**

La force de cette perspective réside dans sa transversalité. Le fait d'avoir en commun traverse :

- la psychologie individuelle
- la dynamique familiale
- l'organisation économique
- les structures politiques
- la culture numérique

Même le refus du partage — la fermeture, la méfiance, le repli sur soi — n'est pas le contraire du phénomène, mais l'une de ses manifestations négatives. C'est la réponse à un risque perçu.

### **Une question contemporaine**

La contemporanéité amplifie le problème. Jamais autant qu'aujourd'hui le partage n'a été :

- techniquement facilité
- socialement exigé
- moralement valorisé
- exploité sur le plan économique

Et jamais autant qu'aujourd'hui on observe des formes aiguës d'isolement, de méfiance et de fragmentation.

Ce paradoxe suggère que le partage n'est pas un bien simple ou automatique. Il peut générer des liens authentiques, mais aussi de la dépendance, du contrôle, de l'exposition et de la manipulation.

### **Une proposition théorique**

Cet essai n'a pas pour but de célébrer le partage ni de le condamner. L'objectif est d'en comprendre la structure psychologique dans une perspective systémique.

Si nous parvenons à observer le comportement humain à travers le prisme du partage, nous pouvons saisir :

- les motivations cachées derrière l'altruisme
- les ambivalences de l'appartenance
- les dynamiques de pouvoir implicites dans les liens
- les raisons profondes du repli défensif
- certaines des racines psychologiques des conflits entre individus et entre groupes

Le « avoir en commun » devient ainsi un champ d'étude privilégié pour comprendre la relation entre l'individu et la collectivité.

### **Une posture critique**

Adopter cette clé de lecture exige une posture critique. Tout geste généreux n'est pas dénué d'intérêt. Tout repli sur soi n'est pas de l'hostilité pure. Toute communauté n'est pas un espace harmonieux.

Le partage peut être authentique ou stratégique. Il peut émanciper ou contraindre. Il peut créer de la liberté ou engendrer de la dépendance.

Le comprendre, c'est le soustraire à la rhétorique et lui rendre sa complexité.

### **Le parcours de l'essai**

Le parcours de cet essai part d'une définition rigoureuse du « avoir en commun » et du partage en tant que geste communicatif, explore ses racines évolutives et ses motivations psychologiques, en analyse les distorsions et les pathologies, et propose enfin un modèle théorique capable d'orienter une pratique de vie plus consciente en ce sens.

Il ne s'agit pas d'offrir des solutions immédiates, mais de fournir une carte conceptuelle.

Si le comportement humain est, en grande partie, une gestion de la frontière entre le mien et le nôtre, alors comprendre la psychologie du « avoir-en-commun » signifie comprendre l'une des tensions fondamentales de la vie sociale.

C'est dans cet espace de tension que se joue la possibilité — fragile et jamais définitive — d'une cohabitation mature.

Les pages qui suivent se concentrent principalement sur les formes, les dynamiques et les implications du partage dans la vie individuelle et sociale. Cependant, cette analyse conduit également à une question supplémentaire : que se passe-t-il lorsque le partage ne fonctionne pas, se

bloque ou se déforme ? Et, surtout, est-il possible d'intervenir sur ces modalités de manière intentionnelle ? Le chapitre consacré à une psychothérapie possible du partage explore cette voie, en déplaçant l'attention du plan descriptif vers le plan procédural et relationnel, où le partage devient objet d'observation, d'expérimentation et de transformation possible.

---

## **PARTIE I – QUE SIGNIFIE « AVOIR EN COMMUN » ?**

---

# 1 Partager et avoir-en-commun

Partager est un terme simple, mais psychologiquement complexe. Nous l'utilisons avec légèreté, comme si sa signification était évidente. Pourtant, derrière ce verbe se cache un geste structurellement délicat et incertain : mettre quelque chose qui nous appartient dans un espace commun.

Pour comprendre le partage de quelque chose en tant que geste ou proposition, et le fait d'avoir-en-commun telle chose, nous devons d'abord les distinguer d'autres actes et situations qui leur ressemblent mais ne coïncident pas avec eux. Ce n'est qu'à travers des distinctions rigoureuses que nous pouvons en clarifier la nature.

## **Partager n'est pas simplement donner**

Donner implique un mouvement unidirectionnel : quelque chose passe d'un sujet à un autre. Dans le don pur, celui qui donne peut ne rien attendre en retour. Le geste peut être définitif : ce qui est donné n'appartient plus à celui qui l'a offert.

Partager, c'est différent. Dans le partage, ce qui est mis en commun n'est pas nécessairement perdu. Il reste, au moins en partie, lié à l'identité de celui qui l'offre. Lorsque je partage une idée, elle continue d'être mienne même après avoir été écoutée. Lorsque je partage une expérience, je ne la cède pas définitivement : je l'expose.

Le partage, donc, n'est pas une privation mais une exposition.

## **Partager n'est pas échanger**

L'échange est régi par un principe d'équivalence. Il suppose une réciprocité mesurable : je te donne quelque chose, tu me donnes quelque chose de valeur comparable.

Dans le partage authentique, la réciprocité peut exister, mais elle n'est pas nécessairement calculée. Il n'y a pas de comptabilité immédiate. La dimension économique peut être absente ou secondaire.

L'échange relève de la logique du marché. Le partage relève de la logique du lien.

Cela ne signifie pas qu'il soit dépourvu d'intérêts ou d'attentes — au contraire, il est souvent chargé d'implications invisibles — mais sa structure ne se réduit pas à une transaction.

## **Partager, ce n'est pas céder**

Céder implique une perte de contrôle et souvent une passivité. C'est un acte qui peut se produire sous la pression ou la contrainte.

Le partage, pour être volontaire, nécessite au moins un minimum d'accord entre les parties. En l'absence de celui-ci, le fait d'avoir en commun devient une imposition.

Il existe certes un partage forcé — dans les familles, les groupes, les communautés politiques — mais dans ces cas-là, nous sommes déjà dans une zone ambiguë, où la frontière entre partage et coercition s'estompe.

## **Structure minimale du partage**

Nous pouvons désormais proposer une définition psychologique préliminaire :

Partager est l'acte volontaire de rendre accessible à une ou plusieurs autres personnes quelque chose que nous percevons comme nôtre, sans en réduire l'appartenance.

Cette définition contient quatre éléments essentiels :

1. Volontariat – au moins partiel.
2. Perception de propriété – matérielle ou symbolique.
3. Accessibilité aux autres – ouverture de l'espace privé.
4. Persistance du lien identitaire – ce que je partage continue de me représenter.

Si l'un de ces éléments fait défaut, nous sommes alors face à un geste différent.

### **Partage matériel et immatériel**

Une proposition de partage, tout comme le fait d'avoir en commun qui en découle, peut concerner des objets matériels, tels que l'argent, la nourriture, l'espace, les outils. Dans ces cas-là, la dimension de la rareté et du risque entre en jeu.

Mais cela peut aussi concerner des éléments immatériels : informations, émotions, souvenirs, connaissances, visions du monde. Ici, le risque n'est pas économique mais identitaire. Lorsque je partage une pensée, j'expose une partie de mon monde intérieur au jugement de l'autre.

Le partage immatériel est souvent psychologiquement plus intense que le partage matériel. Partager une opinion impopulaire peut générer plus d'anxiété que de prêter un objet de valeur.

### **La frontière entre privé et commun**

Tout acte de partage présuppose l'existence d'une frontière. Si tout est déjà commun, il n'y a rien à partager. Si tout est rigoureusement privé, rien ne peut être mis en commun.

La psychologie de l'avoir-en-commun se situe précisément dans cette zone frontalière. Elle étudie le moment où quelque chose franchit le seuil entre le « mien » et le « nôtre ».

Ce passage n'est jamais neutre. Il implique une redéfinition de l'identité. Lorsque je partage, je modifie l'espace relationnel. Je crée une nouvelle configuration entre moi et l'autre.

### **Le risque implicite**

Tout partage comporte un risque :

- risque de rejet
- risque d'incompréhension
- risque de perte de contrôle
- risque de dévalorisation

C'est pourquoi le partage n'est jamais tout à fait innocent ni inoffensif. Même dans les gestes les plus spontanés, il y a une évaluation, souvent inconsciente : « Est-ce que je peux le faire sans risque ? »

L'enfant apprend très tôt que tout ne peut pas être partagé avec n'importe qui. L'adulte poursuit cette sélection, bien que de manière plus sophistiquée.

### **La dimension relationnelle**

Le partage n'existe pas dans le vide. C'est toujours un acte relationnel. Il suppose au moins une autre personne qui reçoit, observe, participe ou réagit.

En ce sens, le fait d'avoir quelque chose en commun est une forme de communication élargie. Il ne se limite pas à transmettre un contenu, mais modifie la relation elle-même. Après avoir partagé quelque chose d'important, la relation n'est plus la même qu'avant.

Le partage crée un lien — ou le met à l'épreuve.

### **Une première thèse**

Nous pouvons formuler une première thèse sur laquelle repose cet essai : le partage n'est pas un comportement accessoire de la vie sociale, mais l'une de ses structures essentielles.

C'est à travers le partage que nous construisons l'appartenance, le pouvoir, la confiance, la dépendance, l'identité et le conflit. C'est l'un des principaux moyens par lesquels l'individu se situe au sein du groupe et interagit avec ses semblables. Sans avoir en commun certaines choses avec les autres, l'homme ne peut pas interagir socialement, et s'il ne peut pas interagir socialement, il ne peut pas survivre.

Ce chapitre a délimité le champ du partage. Dans les chapitres suivants, nous explorerons les racines évolutives et les motivations qui poussent l'être humain à partager — ou à refuser de le faire.

---

## 2 Les racines évolutives du partage

Si le partage est une condition fondamentale du comportement humain, alors ses racines doivent précéder la culture, la morale et les institutions. Elles doivent plonger dans une dimension plus ancienne : celle de l'évolution.

Avant de devenir une valeur, le partage a été une stratégie de survie.

### **Survivre ensemble**

L'être humain est biologiquement fragile. Il n'a pas de griffes, n'est pas particulièrement rapide, n'est pas doté d'une force extraordinaire. Sa survie, depuis ses origines, a dépendu de la coopération.

Partager la nourriture, les informations sur les dangers, les techniques de chasse ou de cueillette n'était pas un geste altruiste au sens moderne du terme. C'était une condition pour augmenter les chances de survie du groupe — et donc de l'individu lui-même.

La sélection naturelle a favorisé les individus capables de coopérer et de participer à des réseaux de réciprocité. L'isolement total était, dans la plupart des cas, une condamnation à mort.

Dans cette perspective, le partage ne naît pas comme une vertu morale, mais comme un mécanisme d'adaptation.

### **La réciprocité comme principe régulateur**

L'un des mécanismes évolutifs les plus étudiés est la réciprocité. Partager aujourd'hui peut augmenter les chances de recevoir demain.

Ce principe ne requiert pas d'altruisme pur, mais de la mémoire et une capacité d'évaluation. Ceux qui participent à des échanges coopératifs développent des attentes : ceux qui ne rendent pas la pareille sont progressivement exclus.

La réciprocité introduit un élément fondamental dans la psychologie de l'avoir-en-commun : la confiance.

Partager, c'est parier sur le fait que l'autre ne profitera pas systématiquement de cette ouverture.

L'angoisse qui accompagne le partage a donc une racine ancienne : c'est la peur d'être exploité.

### **Partage et réputation**

Dans les petites communautés, la réputation jouait un rôle crucial. Ceux qui partageaient de manière fiable se constituaient un capital relationnel. Ceux qui retenaient systématiquement ou trompaient étaient marginalisés.

Le partage devenait ainsi un signal social. Pas seulement un acte pratique, mais un message : « Je suis un membre coopératif du groupe. »

Cette dimension de signalisation est encore active aujourd'hui. De nombreux actes de partage — surtout publics — ont une fonction de réputation. La distinction entre authenticité et stratégie, comme nous le verrons, est plus nuancée qu'il n'y paraît.

### **Les racines de l'enfance**

La psychologie du développement apporte une confirmation supplémentaire des racines profondes du partage.

Le jeune enfant ne naît pas spontanément enclin au partage. Au cours des premières années de la vie, c'est une perception fortement égocentrique de la possession qui prévaut : l'objet est « à moi » au sens absolu.

Progressivement, à travers l'interaction sociale, l'enfant apprend que mettre quelque chose en commun peut générer de l'approbation, des relations, des jeux partagés. Il apprend également qu'il existe des règles implicites : les tours, les échanges, les limites.

Ce processus n'est pas seulement éducatif, mais structurel. L'expérience du partage contribue à la formation de l'empathie et de la théorie de l'esprit : comprendre que l'autre a des désirs, des attentes, des besoins.

En d'autres termes, le partage n'est pas seulement un comportement social ; c'est une étape dans le développement de la conscience relationnelle.

### **Partage et attachement**

La relation primaire entre l'enfant et ses figures d'attachement est déjà une forme élémentaire de partage : attention, regards, émotions, protection.

Lorsque le lien est stable et sécurisant, l'enfant développe une plus grande confiance pour s'ouvrir au monde. Lorsqu'il est instable ou imprévisible, une tendance à la fermeture ou, au contraire, à une recherche excessive d'approbation peut émerger.

Les façons dont les adultes partagent — ou évitent de partager — peuvent être influencées par ces premières expériences. La disposition à s'exposer n'est pas seulement un choix rationnel ; c'est aussi le résultat d'un apprentissage émotionnel précoce.

### **Coopération et conflit**

L'évolution n'a pas seulement sélectionné la coopération, mais aussi la compétition. L'être humain porte en lui ces deux tendances.

Le partage est donc toujours en tension avec l'accumulation et la défense des ressources. Cette ambivalence est structurelle : partager peut renforcer le groupe, mais peut aussi réduire l'avantage individuel.

La psychologie de l'avoir-en-commun naît précisément de cet équilibre instable. Si nous étions programmés uniquement pour coopérer, le partage n'entraînerait aucun conflit interne. Si nous étions programmés uniquement pour rivaliser, il n'existerait pas.

L'être humain est structurellement coopératif-compétitif. Le partage est la condition dans laquelle cette double nature s'exprime.

### **Du besoin au choix**

Avec le passage des petites communautés aux sociétés complexes, le partage a perdu une partie de son caractère de nécessité immédiate. L'anonymat, les institutions, le marché et l'État ont remplacé de nombreuses formes directes de réciprocité.

Pourtant, le besoin psychologique d'appartenance et de reconnaissance est resté. Aujourd'hui, nous pouvons survivre physiquement sans partager grand-chose de nous-mêmes, mais nous pouvons difficilement mener une vie relationnelle significative sans le faire.

La racine évolutive s'est transformée en besoin inconscient.

### **Une continuité évolutive cachée**

Ce qui apparaît comme un geste moral ou un choix individuel conserve donc une continuité avec d'anciens mécanismes adaptatifs.

Lorsque nous éprouvons de la satisfaction à partager, lorsque nous ressentons de la gratitude à recevoir, lorsque nous craignons l'exclusion ou l'abus, nous activons des circuits anciens, stratifiés au fil du temps.

Comprendre ces racines ne réduit pas la complexité du partage moderne, mais le replace dans une perspective plus large. Le partage n'est pas une invention culturelle récente : c'est un trait structurel de l'animal humain, que la culture ne crée pas, mais réélabore.

Dans le chapitre suivant, nous explorerons comment le fait d'avoir en commun n'est pas seulement une adaptation évolutive, mais aussi un élément central dans la construction de l'identité personnelle.

---

## 3 Le partage et l'identité

Si, dans le chapitre précédent, nous avons vu que le partage trouve ses racines dans la survie et la coopération, nous devons maintenant porter notre attention sur un niveau plus subtil : celui de l'identité.

Le partage ne sert pas seulement à vivre ensemble. Il sert à définir qui nous sommes.

### **L'identité comme construction relationnelle**

L'idée d'une identité purement interne, autonome et autosuffisante est, en grande partie, une illusion. Le moi prend forme dans la confrontation avec l'autre. Ce que nous pensons être est constamment modulé par le regard des autres.

Dans ce processus, le fait d'avoir des points communs joue un rôle décisif.

Nous ne sommes pas seulement ce que nous possédons intérieurement ; nous sommes aussi ce que nous rendons accessible.

Chaque acte de partage est une déclaration implicite :

- « Cela me représente. »
- « Je peux montrer cela. »
- « Cela fait partie de moi. »

Le choix de ce que nous partageons contribue à la construction de l'image de soi.

### **Le moi qui s'étend**

Lorsque nous partageons une idée, une œuvre, un souvenir ou une compétence, une partie de nous-mêmes entre dans l'espace relationnel. Le moi s'étend au-delà des limites du corps et de l'esprit privé, pour entrer dans l'espace relationnel.

Cette extension peut générer de la satisfaction : voir une partie de soi reconnue renforce la cohérence interne. Mais elle peut aussi engendrer de la vulnérabilité : ce qui a été partagé peut être mal interprété, critiqué, rejeté.

Le partage est donc un acte d'auto-exposition régulée.

### **Le besoin de reconnaissance**

L'être humain ne souhaite pas seulement exister ; il souhaite être reconnu. La reconnaissance implique que quelqu'un d'autre voie, comprenne et légitime ce que nous sommes ou ce que nous croyons être.

Le partage est l'un des principaux outils par lesquels nous recherchons cette reconnaissance. Nous partageons nos opinions pour être pris au sérieux. Nous partageons nos émotions pour être compris. Nous partageons nos succès pour être estimés.

Le risque, cependant, est que l'identité devienne dépendante de la réponse reçue. Si la valeur de ce que nous partageons est entièrement déterminée par le regard des autres, le moi devient instable.

### **Avoir en commun pour exister**

Dans certaines situations, le fait d'avoir en commun revêt une fonction encore plus radicale : il devient une forme de confirmation ontologique. « Si quelqu'un m'écoute, alors j'existe. » « Si quelqu'un réagit, alors je suis réel. »

Ce mécanisme est particulièrement évident dans les contextes d'exposition publique, mais il est présent, sous une forme plus discrète, dans toute relation significative.

Le partage, en ce sens, n'est pas seulement de la communication ; c'est une co-construction de l'existence sociale.

### **La frontière comme élément identitaire**

Toute identité se définit aussi par ce qui n'est pas partagé. Les frontières sont tout aussi importantes que les ouvertures.

Choisir de ne pas partager une partie de soi peut être un acte de protection, mais aussi d'affirmation. Le secret, la confidentialité, l'intimité préservée contribuent à la perception d'un noyau personnel qui n'est pas entièrement exposé.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit donc prendre en compte une double dynamique :

- ce que nous mettons en commun construit notre visage social
- ce que nous gardons pour nous préserve notre profondeur intime

L'équilibre entre ces deux dimensions détermine la stabilité identitaire.

### **Appartenance et différenciation**

Le fait d'avoir des points communs crée un sentiment d'appartenance. Lorsque nous partageons des valeurs, des langages, des symboles, nous construisons un sentiment d'« appartenance ». Ce processus renforce les liens et réduit l'isolement.

Mais l'identité passe aussi par la différenciation. Si tout est partagé sans distinction, l'individu risque de se fondre dans le groupe.

L'être humain est constamment confronté à cette tension :

- assez de partage pour se sentir intégré
- assez de différence pour se sentir individu

Le comportement humain peut être interprété comme un ajustement continu de ce seuil.

## **Crise d'identité et crise du partage**

De nombreuses crises personnelles peuvent être interprétées comme des crises dans la gestion du partage.

- Trop partager peut générer un sentiment de perte de soi.
- Partager trop peu peut entraîner l'isolement et l'incompréhension.
- Partager de manière inauthentique peut créer un décalage entre l'image publique et le vécu intérieur.

Lorsque l'identité perçue ne coïncide pas avec ce que les autres reconnaissent, une fracture s'ouvre. La personne peut réagir en augmentant son exposition, en la réduisant drastiquement ou en construisant des masques plus sophistiqués.

## **Identité et récit partagé**

L'identité n'est pas seulement un ensemble de traits, mais un récit. Nous racontons à nous-mêmes et aux autres qui nous sommes. Chaque récit implique une sélection, une omission, une mise en valeur.

Partager des pans de son histoire, c'est rendre publique une version de soi. Cette version peut se consolider au fil du temps jusqu'à devenir contraignante : nous sommes reconnus à travers ce que nous avons partagé.

Le fait d'avoir des points communs contribue donc à stabiliser l'identité, mais peut aussi la rigidifier.

## **Une deuxième thèse**

Nous pouvons formuler une deuxième thèse qui complète la précédente :

Le fait d'avoir en commun n'est pas seulement une condition sociale, mais un dispositif à travers lequel l'identité se construit, s'expose et se régule.

C'est à travers ce que nous mettons en commun que nous définissons qui nous sommes dans le monde. C'est à travers ce que nous retenons que nous préservons notre espace intérieur.

Comprendre la psychologie de l'avoir-en-commun signifie donc comprendre la dynamique même du moi par rapport au nous.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons un domaine encore plus complexe : les motivations cachées qui poussent à partager, entre besoin d'appartenance, peur de l'exclusion et recherche de valeur personnelle.

---

## **PARTIE II – LES MOTIVATIONS CACHÉES**

---

## 4 Les motivations inconscientes du partage

Jusqu'à présent, nous avons analysé le partage comme structure évolutive et comme dispositif identitaire. Mais une partie décisive du phénomène reste encore dans l'ombre : les motivations que nous ne reconnaissons pas pleinement.

Tout ce que nous partageons ne résulte pas d'un choix lucide. Souvent, ce geste est guidé par des pulsions profondes, stratifiées, parfois contradictoires.

Étudier la psychologie de l'avoir-en-commun, c'est donc aussi explorer son côté le moins transparent.

### **Le désir d'appartenance**

L'une des forces les plus puissantes qui animent l'être humain est le besoin d'appartenance. Il ne s'agit pas seulement de compagnie, mais d'une inclusion significative.

Le partage est l'un des moyens les plus efficaces de signaler son appartenance :

- partager des langages
- partager des opinions
- partager des symboles
- partager des émotions collectives

Lorsque nous partageons ce que le groupe valorise, nous renforçons le lien. Ce geste devient une déclaration implicite : « Je suis des vôtres. »

Dans de nombreux cas, le partage ne naît pas du contenu en soi, mais du besoin de ne pas être exclu.

### **La peur de l'exclusion**

À côté du désir positif d'appartenance opère une force négative : la peur d'être laissé de côté.

Dans l'histoire de l'évolution, l'exclusion sociale pouvait équivaloir à une menace concrète. Cette trace ancienne persiste dans la sensibilité contemporaine.

Nous partageons pour ne pas être isolés. Nous partageons pour ne pas être suspects. Nous partageons pour ne pas être perçus comme des étrangers.

En ce sens, le partage peut être défensif. Ce n'est pas une expansion spontanée, mais une stratégie pour éviter la marginalisation.

### **Le besoin de valeur personnelle**

Partager peut aussi être un moyen de confirmer sa propre valeur. Montrer ses compétences, ses intuitions, ses expériences peut renforcer l'estime de soi.

La dynamique est subtile : la reconnaissance reçue ne concerne pas seulement le contenu partagé, mais la personne elle-même. Si ce que j'ai mis en commun est apprécié, alors je le suis aussi.

Le risque, cependant, est que le partage devienne une quête constante de validation. Dans ce cas, le geste perd une partie de sa liberté et devient dépendant de la réponse extérieure.

### **Culpabilité et réparation**

Il existe également une motivation moins évidente : le besoin de compenser ou de réparer.

Celui qui a le sentiment d'avoir reçu plus qu'il n'a donné peut se sentir redevable. Le partage devient alors un moyen de rééquilibrer symboliquement la situation.

Dans d'autres cas, le partage peut être une forme d'expiation. Offrir quelque chose de soi-même soulage un sentiment de culpabilité, réel ou imaginaire.

Ici, le geste ne naît pas tant de l'autre que de son propre conflit interne.

### **Partager pour contrôler**

Tout partage n'est pas une ouverture désintéressée. Parfois, partager signifie orienter l'autre, l'influencer, le lier.

Celui qui offre peut créer une dette implicite même sans le dire. Celui qui se dévoile peut acquérir un pouvoir d'information. Celui qui met en commun peut établir les règles du jeu relationnel.

Le partage peut donc devenir un instrument subtil de contrôle. Pas nécessairement conscient, mais efficace.

### **L'ambivalence de l'altruisme**

De nombreux actes de partage sont interprétés comme altruistes. Et ils le sont souvent. Mais l'altruisme peut lui aussi comporter des composantes complexes :

- le désir de se sentir moralement supérieur
- besoin de reconnaissance
- recherche de sens
- construction d'une identité cohérente

Reconnaître cette ambivalence ne signifie pas nier la possibilité de gestes authentiquement généreux. Cela signifie simplement soustraire le partage à une vision naïve.

Les motivations humaines sont rarement pures.

### **Le plaisir de partager**

Toutes les pulsions inconscientes ne sont pas défensives ou compensatoires. Il existe aussi un plaisir intrinsèque dans le partage réussi.

Lorsque ce que nous offrons est accueilli, cela produit un sentiment de connexion. C'est une expérience de résonance : quelque chose qui n'appartenait qu'à nous vibre désormais aussi chez l'autre.

Ce plaisir renforce le comportement. Le partage peut devenir une source d'énergie psychique positive.

### **Conflit entre les pulsions**

Souvent, les motivations se chevauchent. Nous pouvons partager simultanément par générosité, par besoin de reconnaissance et par crainte de l'exclusion.

Ce chevauchement engendre de l'ambivalence. Nous pouvons éprouver à la fois de la satisfaction et un certain malaise. Nous pouvons offrir quelque chose et, aussitôt après, craindre d'avoir exagéré.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit accepter cette complexité. Il ne s'agit pas de séparer rigoureusement les motivations pures et impures, mais de comprendre leur coexistence.

### **Une troisième thèse**

Nous pouvons maintenant formuler une troisième thèse :

Le partage est une condition traversée par une pluralité de motivations, souvent inconscientes et ambivalentes, qui entremêlent appartenance, peur, valeur personnelle et pouvoir.

Comprendre ces pulsions ne signifie pas démasquer chaque geste, mais le rendre plus conscient.

Ce n'est que lorsque nous reconnaissons les forces qui nous animent que nous pouvons choisir avec plus de liberté ce que nous voulons partager et avec qui.

Dans le chapitre suivant, nous analyserons plus explicitement la dimension du pouvoir dans le partage : celui qui donne contrôle-t-il ? Celui qui reçoit est-il vraiment passif ? La relation est-elle plus symétrique qu'il n'y paraît ?

---

## 5 Le pouvoir dans le fait d'avoir en commun

Tout acte de partage modifie un équilibre relationnel. Lorsque quelque chose passe de la sphère privée à la sphère commune, ce n'est pas seulement la quantité de ressources disponibles qui change : c'est la structure de la relation qui change.

Il n'existe pas de partage qui n'implique pas une structure et un type de relation caractérisés par des valeurs, des hiérarchies, des rapports de force, des droits, des devoirs, des obligations, des interdictions, des privilèges et des limitations de liberté particuliers.

Même dans les contextes les plus informels et spontanés, mettre quelque chose en commun définit un champ : cela établit qui peut y accéder, dans quelles conditions, avec quelles attentes et quelles conséquences.

Le partage n'est jamais seulement un transfert ou une ouverture ; c'est toujours aussi une organisation.

Le fait d'avoir quelque chose en commun n'est jamais neutre, car il implique certaines attentes. Même lorsqu'il semble simple et spontané, il produit des effets de pouvoir.

Comprendre cette dimension signifie abandonner une image naïve du partage comme acte purement bienveillant. Non pas pour en nier la valeur, mais pour en saisir la complexité.

### **Celui qui donne contrôle-t-il ?**

Dans la plupart des cultures, celui qui offre quelque chose est perçu comme généreux. Mais le geste de donner — et en partie aussi celui de partager — peut créer une asymétrie.

Celui qui met une ressource à disposition en fixe implicitement les conditions : quand, combien, à qui, de quelle manière. Même sans le déclarer, il définit implicitement le champ relationnel.

La personne qui reçoit peut éprouver de la gratitude, mais aussi une forme subtile de dépendance. Il se crée une dette symbolique, pas nécessairement mesurable mais perceptible.

Le pouvoir du donateur n'est pas toujours explicite. Il est parfois intériorisé par celui qui reçoit, qui se sent obligé de rendre la pareille, de se conformer, de maintenir le lien.

### **La dette invisible**

La dette n'est pas seulement économique. Il existe une dette émotionnelle, relationnelle, morale.

Quand quelqu'un partage quelque chose d'important — du temps, une écoute, une protection, une opportunité —, cela laisse une trace dans la mémoire relationnelle. Cette trace peut devenir un lien.

La dette invisible peut être utilisée de manière manipulatrice : « Après tout ce que j'ai fait pour toi... » C'est une formule qui révèle à quel point le partage peut se transformer en instrument de pression.

Mais la dette peut aussi être vécue de manière plus subtile, sans mots. Elle peut générer un sentiment d'infériorité ou d'obligation qui altère la spontanéité de la relation.

### **Le partage comme accès privilégié**

Partager des informations, c'est distribuer du pouvoir cognitif. Celui qui détient des données, des connaissances ou des interprétations décide de ce qu'il rend public et de ce qu'il garde pour lui.

Dans de nombreuses dynamiques sociales, le contrôle de l'information est une forme primaire de pouvoir. Partager de manière sélective peut créer des alliances, renforcer les sentiments d'appartenance, exclure les autres.

Même dans les relations intimes, la gestion de ce qui est dit et de ce qui reste tacite définit des hiérarchies subtiles. Celui qui en sait plus peut orienter la relation. Celui qui ignore dépend.

### **Le pouvoir de celui qui reçoit**

La dynamique n'est toutefois pas unidirectionnelle. Celui qui reçoit exerce lui aussi une forme de pouvoir.

Accepter ou refuser un partage modifie la valeur du geste. L'accueil légitime ; le refus dévalorise. La réaction de l'autre peut renforcer ou affaiblir l'identité de celui qui a partagé.

Celui qui écoute peut interpréter, réinterpréter, diffuser. Une fois partagé, le contenu n'appartient plus entièrement à celui qui l'a offert. Il entre dans un réseau de significations qui échappent au contrôle initial.

En ce sens, le partage implique toujours une perte, au moins partielle, de souveraineté.

### **Asymétrie et réciprocité**

Les relations les plus stables sont celles où le partage présente une certaine réciprocité. Pas nécessairement symétrique à chaque instant, mais équilibrée dans le temps.

Lorsque l'asymétrie devient chronique — l'un partage toujours, l'autre presque jamais ; l'un offre, l'autre accumule — une tension s'installe. Du ressentiment, un sentiment d'exploitation ou, au contraire, de dépendance peuvent émerger.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit donc s'interroger sur la répartition du pouvoir dans le temps. Il ne suffit pas d'observer le geste isolé ; il faut analyser la dynamique globale.

### **Partage et légitimation**

Il existe une forme plus large de pouvoir liée à la définition de ce qui est partageable.

Chaque groupe établit, implicitement ou explicitement, quels contenus peuvent être mis en commun et lesquels doivent rester privés. Cette norme définit les limites de la légitimité.

Celui qui fixe ces limites exerce un pouvoir culturel. Déterminer ce qu'il est approprié de partager revient à orienter l'expression individuelle.

Le contrôle ne concerne pas seulement les ressources, mais les possibilités mêmes d'exposition.

### **La fragilité du contrôle**

Pourtant, toute tentative de contrôler entièrement le partage est vouée à se heurter à une limite.

Une fois qu'une chose a été mise en commun, elle entre dans un espace qui n'est plus entièrement contrôlable. Elle peut être réinterprétée, transformée, voire utilisée contre celui qui l'a partagée.

Cette vulnérabilité est le prix inévitable de ce geste.

### **Une quatrième thèse**

Nous pouvons formuler une nouvelle thèse : tout acte de partage redistribue le pouvoir, créant des asymétries, des dettes, des influences et des vulnérabilités au sein de l'espace commun.

Le partage authentique n'élimine pas le pouvoir ; il le rend plus fluide. Il le transforme d'une domination stable en une dynamique relationnelle.

Comprendre cette dimension ne signifie pas renoncer au partage, mais le faire avec une plus grande conscience. Cela signifie reconnaître que mettre quelque chose en commun n'est jamais seulement un geste d'ouverture : c'est aussi un acte qui redéfinit les positions respectives.

Dans le chapitre suivant, nous explorerons un aspect plus radical : la manière dont l'expérience elle-même est sélectionnée avant même de pouvoir être partagée.

---

## 6 Le filtre de la partageabilité

### Le filtre de la réalité

Tout ce que nous vivons n'est pas partageable. Certaines expériences prennent forme, peuvent être racontées et intégrées dans l'espace commun. D'autres résistent : elles dépassent le langage ou entrent en conflit avec ce qui est socialement acceptable.

Cette différence est décisive. Ce qui peut être partagé tend à se stabiliser : on s'en souvient, on le répète, on le confirme. Ce qui ne l'est pas perd ses contours et son accessibilité.

Le processus est en grande partie inconscient. Le filtre agit en amont, en orientant l'attention. L'expérience humaine ne coïncide pas avec ce qui se passe, mais avec ce qui peut entrer dans l'espace du partageable.

### Le destin de l'expérience

Le critère de la partageabilité oriente l'expérience avant même son expression. Il ne s'agit pas seulement de dire quelque chose, mais de pouvoir le dire sous une forme reconnaissable.

Le langage n'est pas seulement un moyen d'expression, mais un dispositif de sélection : ce qui ne trouve pas de forme reste indistinct.

En ce sens, l'Autre est présent même en son absence. L'expérience est modelée en fonction d'une réception possible.

### Les formes de la sélection

La sélection prend différentes formes :

- omission — ce qui n'est pas dit
- transformation — ce qui est adapté
- simplification — ce qui est rendu narrable
- atténuation — ce qui perd de son intensité

Il s'agit d'un ajustement continu, rarement intentionnel.

### L'Autre intériorisé

Le filtre ne nécessite pas la présence réelle des autres. Une fois intériorisé, il agit même dans la solitude.

Nous ne nous contentons pas de communiquer : nous pensons déjà sous une forme communicable. L'Autre devient un regard anticipé.

Ce qui est partageable tend à s'intégrer à l'identité ; ce qui ne l'est pas reste périphérique.

### **Ce qui reste à l'extérieur**

Ce qui est exclu ne disparaît pas. Persistent des expériences difficiles à articuler, des intuitions impossibles à formaliser, des états qui résistent au langage.

Il en résulte une fracture : ce qui est partageable et ce qui ne l'est pas n'ont pas le même statut. Ce qui ne peut être partagé tend également à devenir difficile à penser.

### **Conséquences sur la réalité**

Ce qui peut être partagé s'impose comme réel : il entre dans le sens commun, s'installe dans les pratiques, est reconnu.

Ce qui ne l'est pas reste dépourvu de consistance sociale.

La réalité partagée est le résultat de cette sélection.

### **Tension structurelle**

Le filtre de la partageabilité n'est pas une limite accidentelle, mais une condition de possibilité.

Sans lui, l'expérience serait fragmentaire. Mais la sélection même qui rend possible le monde partagé introduit une perte.

Il en résulte une tension inévitable : rendre communicable implique de sélectionner.

L'être humain vit dans cet équilibre : ce qu'il partage le rend présent dans le monde des autres, tandis que ce qu'il ne peut pas partager continue de délimiter, en silence, les frontières de son expérience.

De plus, une fois entrées dans l'espace du partageable, les expériences ne se répartissent pas de manière neutre : certaines émergent et s'imposent, d'autres restent marginales.

Le filtre ne décide pas seulement de ce qui peut être partagé, mais prépare le terrain sur lequel certaines expériences deviennent plus visibles que d'autres.

C'est là que le fait d'avoir en commun s'entremêle avec le besoin de reconnaissance et avec l'image que chacun se construit de soi.

---

## **7 Narcissisme et altruisme dans le partage**

Le partage est souvent célébré comme un geste altruiste. Mettre quelque chose en commun apparaît, à première vue, comme un acte d'ouverture vers l'autre. Cependant, une lecture psychologique plus attentive révèle une tension structurelle : le narcissisme et l'altruisme coexistent dans le partage.

Il ne s'agit pas de deux motivations opposées, mais de deux dimensions fréquemment entremêlées.

### **Le besoin d'être vu**

Partager, c'est s'exposer. S'exposer, c'est devenir visible. La visibilité, à son tour, renforce le sentiment d'existence sociale.

Dans de nombreux cas, ce qui est partagé n'est pas seulement un contenu, mais une image de soi. Afficher une opinion, une expérience, un geste généreux peut renforcer la perception de sa valeur personnelle.

Le narcissisme ne doit pas être compris ici au sens pathologique, mais comme une composante structurelle du moi : le besoin de reconnaissance, de confirmation, de reflet. Le fait d'avoir quelque chose en commun peut satisfaire ce besoin profond.

Le geste adressé à l'autre comporte toujours aussi un retour sur soi.

### **Le plaisir moral**

Il existe une forme subtile de satisfaction liée à l'idée d'être « bon ». Lorsque nous partageons quelque chose d'utile ou de généreux, nous pouvons éprouver une satisfaction morale.

Ce plaisir n'annule pas nécessairement l'authenticité du geste, mais en révèle une dimension autoréférentielle. Le moi se perçoit en cohérence avec une image positive de soi.

Dans certains cas, la recherche de cette cohérence devient centrale : on partage pour préserver intacte sa propre image morale.

### **L'altruisme authentique**

Réduire tout partage au narcissisme serait toutefois une simplification. Il existe des actes dans lesquels l'attention portée à l'autre prévaut de manière évidente.

L'altruisme authentique implique une suspension, au moins temporaire, du calcul identitaire. Le centre de l'action n'est pas la reconnaissance, mais le bénéfice d'autrui.

Cependant, même dans ces cas, l'expérience subjective n'est pas dépourvue de retombées intérieures. Aider, soutenir, offrir produit souvent un sentiment de connexion et de sens. La dimension relationnelle est réciproque par nature.

## **L'ambivalence structurelle**

Le point crucial n'est pas de séparer rigoureusement le narcissisme et l'altruisme, mais de reconnaître leur coexistence.

Nous pouvons partager une expérience douloureuse pour chercher de la compréhension et, en même temps, pour nous sentir au centre de l'attention. Nous pouvons offrir un soutien sincère et, en même temps, désirer de la gratitude.

Cette ambivalence n'est pas une déviation pathologique ; c'est une caractéristique structurelle de la psychologie humaine.

La pureté des motivations est rare. Le mélange est la règle.

## **Quand le narcissisme domine**

Le problème apparaît lorsque le partage devient principalement autoréférentiel.

Si le geste vise presque exclusivement à se forger une image, l'autre se transforme en public. Il n'est plus un interlocuteur, mais un spectateur.

Dans cette configuration, le partage perd sa profondeur relationnelle. Il devient exhibition. L'interaction se réduit à un échange de visibilité.

La fragilité de cette dynamique est évidente : l'identité dépend de la réponse reçue. L'absence de reconnaissance peut générer de la frustration, de la colère ou une escalade supplémentaire de l'exhibition.

## **Quand l'altruisme efface le moi**

À l'extrême opposé, il existe une forme de partage dans laquelle le sujet tend à se dissoudre dans l'autre.

Celui qui partage sans cesse, qui offre constamment sans préserver ses limites, peut progressivement perdre le sens de ses propres besoins. L'altruisme se transforme en annulation de soi.

Cette dynamique altère elle aussi l'équilibre relationnel. Un excès de disponibilité peut engendrer une dépendance ou un ressentiment latent.

## **Vers un équilibre conscient**

La maturité psychologique ne consiste pas à éliminer la composante narcissique, ni à réprimer le désir de reconnaissance. Elle consiste à en prendre conscience.

Lorsque nous savons que notre geste recèle à la fois de l'ouverture et un besoin de confirmation, nous pouvons choisir avec plus de liberté. Nous pouvons moduler notre exposition, accepter la gratification sans en dépendre, offrir sans transformer ce geste en instrument de domination.

Le partage équilibré n'est pas dépourvu de retombées intérieures, mais il n'est pas non plus exclusivement régi par celles-ci.

Elle naît de la rencontre entre deux subjectivités qui se reconnaissent mutuellement, sans s'annuler ni se réduire l'une à l'autre.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons un domaine plus problématique : l'impossibilité de partager, les fermetures défensives et les formes de retrait qui interrompent ou déforment le lien.

---

**PARTIE III – LES PATHOLOGIES DE L’AVOIR-EN-COMMUN**

---

## 8 L'impossibilité d'avoir-en-commun

Si l'avoir-en-commun est une structure fondamentale de la vie relationnelle, son absence n'est pas un simple accident. L'impossibilité d'avoir-en-commun n'est pas seulement un manque d'ouverture : c'est une configuration psychologique précise.

Il y a des moments où l'individu ne parvient pas, ne veut pas ou ne peut pas mettre quelque chose en commun. Dans ces cas-là, la frontière entre le « mien » et le « nôtre » devient rigide, imperméable. Le seuil n'est pas franchi.

Comprendre cette fermeture est tout aussi important que d'analyser l'ouverture.

### **La fermeture défensive**

L'une des causes les plus fréquentes de l'impossibilité de partager est la défense.

Si l'expérience enseigne que l'exposition entraîne humiliation, incompréhension ou abus, le sujet peut réagir en durcissant ses frontières. Mieux vaut se retenir que s'exposer au risque.

La fermeture défensive n'est pas nécessairement consciente. Elle peut se manifester par une extrême réserve, un détachement émotionnel, un refus systématique de s'impliquer.

En surface, elle apparaît comme de l'autosuffisance. En profondeur, c'est souvent une stratégie de protection.

### **La méfiance structurelle**

Il existe une forme plus radicale d'impossibilité : la méfiance généralisée.

Dans ce cas, ce n'est pas seulement l'expérience personnelle qui détermine la fermeture, mais une vision du monde. Les autres sont perçus comme potentiellement manipulateurs, superficiels ou hostiles. Partager semble naïf ou dangereux.

La méfiance peut procurer un sentiment de lucidité. Celui qui ne partage pas se sent moins exposé aux illusions collectives. Cependant, cette position a un coût : l'isolement progressif.

La distance protège, mais prive de la possibilité de résonance.

### **Le traumatisme et le repli sur soi**

Dans certaines situations, l'impossibilité d'avoir-en-commun est liée à des expériences traumatiques.

Lorsqu'une révélation a été utilisée contre le sujet, lorsque la confiance a été trahie de manière significative, l'esprit peut associer le partage et le danger.

Le retrait devient alors une réponse automatique. Il ne s'agit pas d'un choix délibéré, mais d'un conditionnement émotionnel.

Dans ces cas, le travail psychologique ne consiste pas à forcer le partage, mais à reconstruire progressivement un sentiment de sécurité relationnelle.

### **L'illusion de l'autosuffisance**

Une forme plus subtile d'impossibilité apparaît lorsque l'individu cultive l'idéal de l'autosuffisance totale.

« Je n'ai pas besoin de partager. » « Je peux me suffire à moi-même. »

Cette position peut s'appuyer sur des succès professionnels, une indépendance économique ou une forte discipline intérieure. Cependant, là encore, le refus du partage implique un renoncement.

L'identité se rigidifie et perd sa souplesse relationnelle. La relation devient fonctionnelle, et non plus transformatrice. L'autre n'est pas un interlocuteur, mais une simple présence périphérique.

### **L'angoisse de l'invasion**

Parfois, l'impossibilité de partager quelque chose en commun découle d'une crainte opposée à celle de l'exclusion : la crainte d'être envahi.

Partager, c'est ouvrir un espace. Mais si les frontières personnelles sont fragiles ou mal définies, cette ouverture peut être vécue comme une menace de dissolution.

Le sujet craint de perdre son autonomie, d'être absorbé par les attentes des autres, de ne plus parvenir à distinguer son propre désir de celui de l'autre.

Dans ces cas-là, la fermeture n'est pas du désintérêt, mais une tentative de préserver un sentiment d'intégrité.

### **Le paradoxe de la solitude**

L'impossibilité d'avoir-en-commun engendre un paradoxe. Elle protège du risque immédiat, mais alimente une solitude qui peut devenir douloureuse.

L'être humain est structurellement relationnel et motivé par le partage. Même ceux qui se méfient, même ceux qui se replient sur eux-mêmes, conservent un besoin latent de reconnaissance.

Lorsque la distance s'installe, une tension interne peut émerger : désir de connexion et refus simultané de s'exposer.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit reconnaître cette tension sans la moraliser.

### **La possibilité d'un partage sélectif**

L'alternative à la fermeture totale n'est pas l'ouverture sans discernement.

Il existe une forme mature de partage sélectif : choisir avec soin ce que l'on partage, avec qui, dans quel contexte. Il ne s'agit pas de surmonter toute méfiance, mais de la nuancer.

La capacité à moduler les limites est un signe d'équilibre. Tout ne doit pas être mis en commun, mais certaines choses le doivent, si l'on veut éviter l'atrophie relationnelle.

### **Un seuil à franchir**

L'impossibilité de mettre en commun n'est pas une condamnation définitive. C'est une position qui peut être comprise, analysée, parfois transformée.

Toute ouverture comporte un risque, mais toute fermeture définitive entraîne une perte.

La question n'est pas de choisir entre exposition totale et isolement absolu, mais d'apprendre à reconnaître ses propres seuils : là où la protection devient prison, là où la lucidité devient distance stérile.

Dans le chapitre suivant, nous analyserons la situation inverse : l'excès de partage, lorsque les frontières s'amenuisent jusqu'à se dissoudre et que l'intimité perd de sa consistance.

---

## 9 L'excès de partage

Si l'impossibilité de partager rigidifie les frontières, l'excès les dissout.

Partager trop ne signifie pas simplement être ouvert. Cela signifie réduire drastiquement la frontière entre le privé et le public, entre l'intime et le commun. Lorsque tout est exposé, la sélection s'affaiblit et l'identité risque de se disperser.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit donc s'interroger non seulement sur les fermetures, mais aussi sur les ouvertures sans mesure.

### **La fragilité des frontières**

Chaque individu possède des frontières psychologiques : des limites qui définissent ce qui peut être exposé et ce qui doit rester protégé.

Lorsque ces frontières sont fragiles ou mal définies, le partage peut devenir impulsif. On parle, on montre, on raconte sans véritable évaluation des conséquences.

L'excès n'est pas toujours conscient. Il peut être guidé par le besoin d'être écouté, par la peur du silence, par l'angoisse de retenir l'attention de l'autre.

Dans ces cas-là, le partage n'est pas un choix mûrement réfléchi, mais une réponse immédiate à une tension interne.

### **L'illusion de l'authenticité totale**

Dans la culture contemporaine, l'idée s'est répandue que l'authenticité signifie une transparence totale. « Tout dire », « tout montrer », « ne pas avoir de filtres » sont présentés comme des signes de sincérité.

Mais l'authenticité ne coïncide pas avec l'absence de limites. Une vie entièrement exposée perd de sa profondeur et de son épaisseur. L'intimité n'est pas un mensonge ; c'est un espace d'élaboration.

Le partage excessif peut se transformer en une forme d'auto-vidage : chaque émotion est immédiatement projetée vers l'extérieur, sans laisser le temps de la comprendre.

### **Le besoin de visibilité permanente**

Dans certaines situations, le partage excessif est alimenté par un besoin constant de visibilité.

L'attention de l'autre devient une source de réconfort psychologique. Le silence est perçu comme une menace. Chaque expérience doit être racontée, chaque état émotionnel déclaré.

Ce mécanisme crée une dépendance à la réaction extérieure. L'absence de réponse peut générer de l'anxiété ou un sentiment d'invisibilité.

La relation se transforme ainsi en un circuit de stimulus et de réponse, où la profondeur cède la place à la fréquence.

### **La perte d'intimité**

L'intimité exige de la sélection et de la confiance. On ne partage pas tout avec n'importe qui. Le partage excessif, surtout s'il est aveugle, peut éroder cette dimension.

Lorsqu'un contenu profondément personnel est rendu public sans distinction, il perd une partie de sa qualité relationnelle. Ce n'est plus un don ciblé, mais une exposition diffuse.

Le risque est une désensibilisation progressive : ce qui était significatif devient ordinaire, ce qui était vulnérable devient spectacle.

### **La confusion entre relation et public**

Une relation authentique implique réciprocité et présence. Le partage excessif peut en revanche s'adresser à un public indéfini.

Dans ce cas, l'autre concret disparaît, remplacé par un public imaginaire. Le geste ne vise plus la rencontre, mais la diffusion.

Le partage passe de la dimension dialogique à la dimension performative. On ne recherche pas la compréhension, mais la réaction.

### **La fatigue de l'exposition permanente**

S'exposer constamment a un coût psychique. Chaque contenu partagé nécessite de gérer les réponses, d'interpréter les réactions, de surveiller son image.

L'identité peut se fragmenter sous le poids d'une visibilité continue. Les versions de soi se multiplient, adaptées aux différents contextes d'exposition.

L'excès de partage ne libère pas nécessairement ; il peut emprisonner dans une dynamique de représentation permanente.

### **Vers une juste mesure**

Comme pour le repli sur soi, la solution ne réside pas ici non plus dans un extrême opposé.

La maturité dans le partage implique la modération. Cela signifie reconnaître la valeur du filtre, de la sélection, du temps de réflexion. Cela signifie distinguer ce qui enrichit la relation de ce qui ne répond qu'à une urgence momentanée.

Le partage équilibré n'élimine pas la spontanéité, mais l'intègre à la conscience.

L'intimité préservée n'est pas la négation de l'ouverture ; c'est sa condition.

Dans le chapitre suivant, nous analyserons une forme encore plus ambiguë : le partage manipulateur, lorsque le geste d'ouverture devient un instrument d'influence et de contrôle émotionnel.

---

## 10 Le partage manipulateur

Toutes les ouvertures ne sont pas sincères, et tous les gestes de transparence ne naissent pas d'un désir de relation. Il existe une forme de partage qui utilise l'apparente vulnérabilité comme un outil d'influence.

Le partage manipulateur n'est pas toujours conscient. Parfois, celui qui le met en œuvre ne se perçoit pas comme un manipulateur. Cependant, l'effet relationnel est clair : l'autre est orienté, contraint ou déstabilisé par ce qui est mis en commun.

Comprendre cette dynamique est essentiel pour ne pas confondre profondeur et exposition stratégique.

### **La vulnérabilité comme levier**

Partager une fragilité suscite souvent de l'empathie. L'autre se rapproche, s'ouvre, baisse ses défenses.

Dans une relation équilibrée, cette dynamique construit une confiance réciproque. Mais elle peut aussi être utilisée comme levier : l'exposition sélective d'une faiblesse peut servir à obtenir protection, indulgence ou contrôle.

La vulnérabilité, dans ce cas, n'est pas offerte pour être comprise, mais pour orienter la réponse de l'autre.

### **Le chantage émotionnel**

L'une des formes les plus évidentes de partage manipulateur est le chantage émotionnel.

« Je t'ai tout dit sur moi. » « Après ce que je t'ai confié, tu ne peux pas me traiter ainsi. »

Le contenu partagé devient un instrument de pression. L'autre est placé dans une position d'obligation morale.

La relation se charge d'un poids implicite : la confiance n'est plus un don, mais un lien.

### **Le victimisme stratégique**

Il existe également une forme plus subtile : la construction systématique d'une image de soi en tant que victime.

Partager constamment les injustices subies, les difficultés, les malentendus peut susciter de la solidarité. Mais si ce récit devient un schéma récurrent, il peut se transformer en dispositif de contrôle.

L'autre est appelé à prendre position, à offrir son soutien, à confirmer l'interprétation proposée. Celui qui remet en question le récit risque de paraître insensible.

Le partage n'ouvre pas au dialogue ; il l'oriente de manière rigide.

### **La fausse transparence**

La manipulation ne consiste pas toujours à en dire trop. Elle consiste parfois à ne dire que ce qui est nécessaire.

La fausse transparence est une sélection stratégique d'informations. On donne l'impression d'une ouverture totale, mais on retient des éléments décisifs.

L'autre perçoit de la sincérité, alors que la relation est guidée par un contrôle minutieux du flux d'informations.

Dans ce cas, le partage est une construction d'image, et non un échange authentique.

### **L'inversion des rôles**

Dans certaines dynamiques, celui qui partage de manière manipulatrice parvient à inverser les rôles de responsabilité.

Exposer une douleur ou une difficulté peut détourner l'attention de l'action accomplie vers ses propres émotions. L'autre se retrouve à consoler au lieu d'évaluer.

Le partage devient ainsi un mécanisme de défense qui empêche la confrontation réelle.

### **La zone grise**

Il n'est pas toujours facile de faire la distinction entre un partage authentique et un partage manipulateur. Les motivations peuvent être mixtes. Un geste peut naître d'un besoin réel et, en même temps, produire des effets d'influence.

La différence ne réside pas seulement dans l'intention, mais dans la structure de la relation qui se crée. Si le partage permet à l'autre de répondre librement, nous sommes en présence d'un échange. S'il crée au contraire une obligation, une culpabilité ou un silence forcé, une dynamique manipulatrice émerge.

### **La responsabilité de l'écoute**

Celui qui reçoit a lui aussi un rôle à jouer. Accepter automatiquement tout contenu partagé comme une vérité incontestable peut renforcer des dynamiques faussées.

La maturité relationnelle implique une capacité d'empathie sans renoncer au discernement. Écouter ne signifie pas se soumettre. Comprendre ne signifie pas accepter toutes les implications.

### **Redonner de la liberté au geste**

Le partage authentique laisse de la place. Il ne contraint pas, ne lie pas, ne crée pas de dettes implicites. Il peut susciter des émotions intenses, mais n'impose pas de réponse.

Lorsque le geste est libre, la réponse peut l'être aussi.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit donc distinguer entre l'ouverture qui crée un lien et l'ouverture qui construit une dépendance.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons la dimension des structures sociales du partage : la famille, l'amitié et la communauté en tant que contextes dans lesquels ces dynamiques prennent une forme stable.

---

## **PARTIE IV – STRUCTURES SOCIALES DU PARTAGE**

---

## 11 Partage et rôles sociaux

Le partage ne se fait jamais dans le vide, mais au sein de structures de rôles. Chaque geste d'ouverture s'inscrit dans une structure de rôles. Famille, amitié, communauté, organisations : chaque contexte définit des attentes implicites sur ce qui doit être mis en commun et sur ce qui peut rester privé.

La psychologie de l'avoir-en-commun varie en fonction des rôles que nous occupons et de ceux que les autres occupent par rapport à nous.

### **La famille comme laboratoire primaire**

La famille est le premier espace structuré du partage. C'est là que l'on apprend les règles implicites : ce qu'on dit, ce qu'on tait, ce qu'on partage, ce qu'on protège.

Dans certaines familles, le partage est large, émotionnellement intense, parfois envahissant. Dans d'autres, il est mesuré, sélectif, régi par le respect des limites.

La manière dont un individu apprend à partager — ou à se retenir — est profondément influencée par ce laboratoire initial. Si l'ouverture a été bien accueillie, elle pourra être vécue comme naturelle. Si elle a été ignorée ou punie, elle pourra être associée à un risque.

La famille, en outre, établit des rôles : qui écoute, qui parle, qui sert de médiateur, qui soutient. Ces rôles peuvent se cristalliser et accompagner l'individu dans ses relations futures.

### **L'amitié comme choix**

Contrairement à la famille, l'amitié est une relation choisie. Le partage n'y est pas imposé par un lien, mais naît d'une affinité.

C'est précisément pour cette raison que la qualité du partage dans l'amitié est souvent plus révélatrice. Ce que l'on met en commun définit le degré d'intimité de la relation.

Une amitié superficielle peut se limiter au partage d'activités ou d'intérêts. Une amitié profonde inclut les émotions, les doutes, les fragilités.

L'amitié met à l'épreuve l'équilibre entre réciprocité et liberté. Si l'un partage beaucoup et l'autre peu, la relation peut devenir asymétrique. Si les deux se retiennent excessivement, le lien reste formel.

### **La communauté et l'identité collective**

Dans les communautés plus larges — groupes culturels, professionnels, religieux ou idéologiques —, le partage prend une dimension symbolique.

On ne partage pas seulement des biens ou des émotions, mais aussi des valeurs, des récits, des interprétations du monde. Ce type de partage crée une identité collective.

L'appartenance à un groupe implique l'acceptation d'un espace commun de significations. Remettre en question ces significations peut être perçu comme une menace.

Ici, le partage devient également un critère d'inclusion et d'exclusion : ceux qui ne partagent pas certains symboles ou certaines convictions sont mis à l'écart.

### **Le rôle professionnel**

Dans le contexte professionnel, le partage est régi par des règles explicites et implicites.

On partage des informations opérationnelles, des compétences, des objectifs. Mais le partage émotionnel est souvent limité. Le rôle professionnel définit un périmètre.

Une ouverture excessive peut être perçue comme inappropriée ; une fermeture excessive comme un manque de collaboration. Là encore, l'équilibre est délicat.

De plus, la répartition du pouvoir a une incidence profonde : ceux qui occupent des postes hiérarchiques décident souvent de ce qui doit être partagé et de ce qui ne doit pas l'être.

### **Les conflits de rôles**

Un individu occupe simultanément plusieurs rôles : familial, amical, professionnel, civique. Ce qu'il est approprié de partager dans un contexte peut être inapproprié dans un autre.

La difficulté survient lorsque les frontières entre les rôles s'estompent. Partager dans un contexte inapproprié peut générer un malaise, des malentendus ou une perte de crédibilité.

La maturité relationnelle implique la capacité à adapter le niveau et le contenu du partage en fonction du contexte.

### **La pression normative**

Chaque rôle s'accompagne d'attentes sociales.

Dans certaines cultures ou certains groupes, un haut degré de partage émotionnel est exigé ; dans d'autres, la discrétion est valorisée. Ne pas se conformer à ces attentes peut entraîner des sanctions implicites : exclusion, critique, suspicion.

Le partage n'est donc pas seulement un choix individuel, mais une réponse à une pression normative.

### **Une structure dynamique**

Les rôles ne sont pas statiques. Ils changent avec le temps, se transforment, se redéfinissent.

Avec eux, la manière de partager change également. Ce qu'il était impensable de partager à une certaine étape de la vie peut devenir naturel à une autre.

La psychologie de l'avoir-en-commun doit tenir compte de cette dynamique : il n'existe pas de niveau universel d'ouverture valable dans tous les contextes.

## **Une synthèse**

Les rôles sociaux ne se contentent pas d'orienter le partage : ils en définissent à l'avance les contenus légitimes.

Le partage prend des formes différentes selon les rôles sociaux que nous occupons. Chaque contexte définit des frontières, des attentes, des possibilités et des limites.

Comprendre cette dimension, c'est reconnaître que le partage n'est jamais un geste isolé, mais une pratique régie par des structures collectives qui en définissent les limites et les possibilités.

Dans le chapitre suivant, nous analyserons le partage dans sa dimension économique : la relation entre don, échange et marché, et la tension entre confiance et intérêt.

---

## 12 L'économie du partage

Le partage n'appartient pas seulement à la sphère émotionnelle ou symbolique, mais traverse également la sphère économique. Biens matériels, temps, compétences, espaces : tout peut être mis en commun, échangé, offert ou monétisé.

La frontière entre le partage et le marché est l'un des points les plus délicats de la psychologie contemporaine. C'est là qu'émergent les tensions entre confiance et intérêt, gratuité et calcul, don et transaction.

Comprendre cette dimension, c'est s'interroger sur la relation entre lien et utilité.

### **Le don comme fondement relationnel**

Avant l'économie de marché, de nombreuses sociétés s'articulaient autour du don. Offrir quelque chose ne signifiait pas seulement transférer un bien, mais créer un lien.

Le don ne transfère pas seulement un bien : il génère une relation. Celui qui reçoit n'est pas simplement un consommateur, mais un partenaire dans un circuit symbolique. Même lorsqu'il n'y a pas de prix explicite, il existe une réciprocité attendue dans le temps.

La psychologie du don révèle que la gratuité absolue est rare. Même lorsqu'il n'y a pas de demande immédiate, un horizon relationnel demeure : le lien se consolide à travers le geste.

### **Le marché et l'équivalence**

Sur le marché, la logique change. La valeur est quantifiée, l'échange est régi par l'équivalence. Après la transaction, la relation peut même se dissoudre sans conséquences.

Cette structure réduit l'ambiguïté : la dette est acquittée immédiatement. Il ne reste aucun lien symbolique.

Cependant, le marché n'élimine pas complètement la dimension psychologique du partage. La confiance reste essentielle : sans confiance dans les règles, les contrats et les institutions, l'échange se fissure.

### **Le partage monétisé**

La modernité a introduit une forme hybride : des activités présentées comme du partage, mais intégrées au système économique.

Le partage d'un logement, d'une voiture ou de compétences professionnelles peut s'inscrire dans des contextes formellement collaboratifs, mais régis par le paiement.

Cette transformation engendre une ambivalence structurelle. Le langage du partage suggère communauté et réciprocité ; la structure économique introduit profit et concurrence.

La psychologie de l'utilisateur oscille entre sentiment d'appartenance et calcul utilitariste.

## **Confiance et risque**

Tout partage matériel implique un risque : perte, détérioration, abus.

La confiance devient alors un élément central. Sans confiance, le partage se restreint ou nécessite des contrôles stricts.

Les sociétés développent des outils pour gérer ce risque : contrats, assurances, systèmes de réputation. Mais aucune réglementation n'élimine complètement la composante psychologique.

Partager des biens matériels signifie toujours accepter une part de vulnérabilité.

## **Intérêt et solidarité**

Un point crucial concerne la coexistence de l'intérêt et de la solidarité.

Nous pouvons partager un bien pour obtenir un avantage économique et, en même temps, créer un lien réel. Ces deux dimensions ne sont pas nécessairement incompatibles.

La difficulté apparaît lorsque l'intérêt est masqué par l'altruisme ou lorsque la rhétorique communautaire cache une structure purement compétitive.

La clarté des règles réduit l'ambiguïté. Une ambiguïté excessive engendre la méfiance.

## **Inégalité et accès**

La possibilité de partager n'est pas répartie de manière uniforme. Ceux qui possèdent beaucoup de ressources peuvent choisir combien et comment les mettre en commun. Ceux qui en possèdent peu peuvent être contraints de partager par nécessité.

L'inégalité économique influence donc la psychologie de l'avoir-en-commun. Ce qui est un geste libre pour l'un peut être une obligation pour l'autre.

Ce déséquilibre modifie également la perception morale : la générosité du privilégié peut être perçue comme de la magnanimité ou comme une consolidation du pouvoir.

## **La transformation du lien**

Lorsque le partage s'inscrit durablement dans la logique économique, le lien change de forme.

L'interaction tend à être plus brève, plus fonctionnelle, régie par des conditions explicites. La dimension symbolique ne disparaît pas, mais elle s'amenuise ou se transforme.

Ce n'est pas nécessairement une dégénérescence. Cela peut être une simplification qui évite les dettes implicites. Cependant, la qualité de la relation s'en trouve modifiée.

## **Une tension non résolue**

La psychologie de l'avoir-en-commun, dans sa dimension économique, évolue dans une tension constante : entre gratuité et utilité, entre lien et contrat.

Aucune société ne peut éliminer complètement l'une des deux polarités. Sans marché, la complexité économique s'effondre. Sans don et sans confiance, le tissu social se dessèche.

Le défi n'est pas de choisir un extrême, mais de comprendre comment ces deux logiques s'entremêlent.

Dans le chapitre suivant, nous explorerons la dimension culturelle et symbolique du partage : religion, idéologie et utopie comme formes de construction d'un « commun » qui dépasse l'individu.

---

## 13 Culture, religion et idéologie

Si l'économie structure le partage des biens, la culture structure celui des significations.

Chaque société repose sur un patrimoine commun : symboles, récits, valeurs, croyances. Ce patrimoine n'est pas simplement transmis ; il est continuellement partagé, réaffirmé, réinterprété.

Le partage culturel crée de la cohésion. Mais il peut aussi générer exclusion, conflit et contrôle.

### **Le commun symbolique**

Une communauté existe dans la mesure où il existe quelque chose que ses membres reconnaissent comme commun.

Langue, rituels, mémoires collectives, mythes fondateurs : ces éléments constituent un espace partagé qui oriente les comportements.

Partager des symboles, c'est participer à un univers de sens. Sans cette base commune, la coopération devient fragile et instable.

La culture, en ce sens, est une forme élargie d'avoir-en-commun.

### **Religion et transcendance partagée**

Les religions représentent l'une des formes les plus puissantes de construction du commun.

On ne partage pas seulement des règles ou des pratiques, mais une vision du monde, une interprétation du destin humain, une relation avec le transcendant.

Le partage religieux crée une solidarité profonde. Le croyant n'est pas seul ; il appartient à une communauté qui partage le même récit ultime.

Mais cette force peut avoir un côté exclusif. Ceux qui ne partagent pas la foi restent en dehors de l'espace symbolique. La frontière entre appartenance et altérité peut devenir rigide.

### **Idéologie et identité collective**

Les idéologies politiques et culturelles construisent elles aussi des espaces de sens partagés.

Partager une idéologie, c'est adopter une clé de lecture de la réalité. Les événements sont interprétés à travers des catégories communes.

Ce processus renforce l'identité collective. Cependant, il peut réduire la complexité du réel, en filtrant ce qui ne correspond pas à la vision partagée.

Le partage idéologique n'est pas seulement une adhésion intellectuelle ; c'est une participation émotionnelle à un « nous » opposé à un « eux ».

## **L'utopie du tout partagé**

Certaines visions culturelles ont imaginé une société où tout serait partagé : biens, connaissances, décisions.

L'idée est séduisante. Éliminer la propriété exclusive semble promettre l'égalité et l'harmonie.

Mais la psychologie de l'avoir-en-commun montre que la frontière entre le privé et le commun ne peut être effacée sans conséquences. L'individu a besoin d'un espace qui ne soit pas entièrement exposé.

Lorsque le commun devient totalisant, le risque est l'annulation de la différence. Le partage obligatoire perd son caractère de choix et se transforme en imposition.

## **Culture et contrôle**

Celui qui définit ce qui doit être partagé exerce un pouvoir culturel.

Déterminer quels symboles sont légitimes revient à délimiter le champ du pensable.

Le partage culturel peut donc devenir un instrument d'homogénéisation.

L'individu se trouve confronté à une tension : participer au commun pour appartenir ou préserver sa différence au risque d'être exclu.

## **Pluralité et conflit**

Dans les sociétés pluralistes, plusieurs espaces partagés coexistent. L'individu peut appartenir simultanément à différentes communautés symboliques.

Cette pluralité élargit la liberté, mais accroît la complexité. Les valeurs partagées dans un contexte peuvent entrer en conflit avec celles d'un autre.

La gestion de ces appartenances multiples devient une compétence psychologique cruciale.

## **Une dynamique en mutation**

La mondialisation et la communication numérique ont considérablement élargi les espaces de partage culturel.

Les récits, les symboles et les idéologies circulent rapidement, se mélangent, se polarisent.

Le commun n'est plus limité à une communauté locale ; il peut devenir transnational. Mais cette extension engendre aussi une fragmentation : des micro-communautés très soudées qui s'isolent les unes des autres.

## **Une réflexion finale**

La culture, la religion et l'idéologie montrent que le fait d'avoir en commun ne concerne pas seulement des objets ou des émotions, mais le sens même de la réalité.

Partager un sens signifie habiter le même monde symbolique ; le refuser signifie habiter des mondes différents.

La psychologie de l'avoir-en-commun, à ce niveau, se confronte aux structures profondes de la coexistence humaine.

Dans le chapitre suivant, nous commencerons à construire une théorie systématique du partage, en identifiant ses dimensions fondamentales et en proposant un modèle interprétatif global.

---

## 14 Partager et coopérer

### La coopération comme forme évidente du partage

La coopération est la forme la plus explicite et la plus reconnaissable du partage. Dans ce cadre, les individus mettent en commun des ressources, des objectifs, des connaissances ou des actions pour obtenir un résultat qu'ils ne pourraient atteindre seuls.

Contrairement à d'autres formes de relation, le partage n'est pas ici implicite mais déclaré : on coopère en sachant qu'on coopère.

### Les éléments partagés de la coopération

Toute coopération suppose au moins trois éléments : un objectif commun, un ensemble de règles partagées et une reconnaissance mutuelle entre les participants.

Sans l'un de ces éléments, la coopération s'affaiblit ou disparaît. Il ne suffit pas d'être dans le même espace : il faut partager une vision commune.

### Confiance et anticipation de l'autre

La coopération implique une forme de confiance, même minime. Chaque individu agit en partant du principe que les autres feront leur part. Cette confiance n'est pas nécessairement morale : elle peut être stratégique, temporaire, voire fragile.

Ce qui compte, c'est la possibilité de prévoir, au moins en partie, le comportement des autres.

### Limites et fragilité de la coopération

La coopération peut se fissurer lorsque les objectifs divergent, lorsque les règles sont enfreintes ou lorsque la reconnaissance mutuelle s'affaiblit.

Dans ces cas-là, la relation ne disparaît pas immédiatement, mais peut se transformer.

### De la coopération à d'autres formes de relation

Lorsque le partage n'est plus orienté vers un but commun, mais qu'un terrain d'entente subsiste, la relation peut évoluer vers d'autres formes. Parmi celles-ci, la plus importante est la compétition.

La coopération n'est donc pas la seule expression de l'avoir-en-commun, mais l'une de ses modalités possibles.

La transformation de la coopération en compétition n'implique pas la disparition de l'avoir-en-commun, mais une réorientation de celui-ci. Le terrain commun demeure, mais il n'est plus orienté vers un résultat partagé : il devient le lieu de la différenciation entre les individus. C'est dans cette transition que la compétition émerge comme une forme spécifique de l'avoir-en-commun.

---

## 15 Le partage et la compétition

### L'illusion de l'opposition

La compétition est communément considérée comme le contraire de la coopération. En réalité, cette opposition n'est qu'apparente : toutes deux représentent des modalités différentes d'organisation d'une même base partagée.

En d'autres termes, la compétition ne naît pas en l'absence de partage, mais à partir de celui-ci, lorsque le terrain commun n'est plus orienté vers la construction conjointe, mais vers la distinction réciproque.

On ne rivalise qu'au sein d'un espace partagé : sans lui, il n'y a pas de concurrence, mais de l'indifférence.

### La base commune de la compétition

Toute compétition présuppose le partage d'au moins l'un des éléments suivants : un objet de valeur, un système de règles ou un espace symbolique commun.

Les individus sont en compétition parce qu'ils accordent de la valeur à la même chose et se reconnaissent mutuellement comme participants au même jeu.

### Rivaliser pour se différencier

Si, dans la coopération, le partage est orienté vers la construction commune, dans la compétition, il est orienté vers la différenciation.

Les individus ne cherchent pas à effacer le terrain commun, mais à se distinguer en son sein. La compétition produit donc des différences sans éliminer la base commune qui la rend possible.

### La hiérarchie comme forme stable

La hiérarchie représente une forme structurée de compétition.

En son sein :

- la compétition détermine les positions
- la coopération maintient la structure

Une hiérarchie n'existe que si elle est, au moins en partie, partagée :

- les critères de valeur doivent être reconnus
- les positions doivent être acceptées
- il doit y avoir un consensus minimal sur les règles

Sans ce partage, la hiérarchie ne se transforme pas en une compétition plus intense, mais se désagrège.

## **Le rôle de la reconnaissance**

La reconnaissance mutuelle est ce qui maintient la compétition dans un espace partagé. Les individus se considèrent comme des adversaires légitimes, et non comme des ennemis absolus.

Cette reconnaissance est la limite interne de la compétition : tant qu'elle persiste, le conflit reste structuré.

## **La limite de la compétition**

La compétition a une limite précise : la perte de la base commune. Lorsque

- les règles ne sont plus reconnues
- la valeur de l'objet est contestée
- l'autre n'est plus considéré comme légitime

la compétition cesse d'exister en tant que telle.

Au-delà de cette limite s'ouvre une autre forme de relation : la violence.

Lorsque cette limite est franchie, le conflit ne s'intensifie pas davantage, mais change de nature. Le terrain d'entente venant à manquer, la compétition cède la place à une forme de relation où il n'existe plus ni règles communes ni reconnaissance mutuelle. C'est dans cet espace que la violence émerge.

---

## 16 Le partage et la violence

### **Au-delà de la compétition**

Comme nous l'avons vu, la compétition n'existe que tant qu'une base commune persiste ; la violence émerge lorsque cette base disparaît ou est rejetée.

La violence n'est pas une forme plus intense de compétition, mais sa rupture.

Lorsque la base commune disparaît, le conflit perd sa structure. Il n'y a plus de règles reconnues, ni de terrain d'entente qui fasse de l'autre un adversaire.

### **La rupture de la reconnaissance**

À la base de la violence se trouve la rupture de la reconnaissance mutuelle.

L'autre n'est plus considéré comme participant au même espace symbolique, mais comme quelque chose à éliminer, à exclure ou à anéantir. La condition minimale qui rend possible toute forme de relation partagée disparaît.

### **Absence de règles partagées**

Dans la violence, il n'existe pas de système de règles partagées. Même lorsque des règles apparaissent, elles ne sont pas reconnues comme contraignantes par toutes les parties.

Le conflit n'est plus régulé, mais ouvert. Il ne s'agit pas de gagner dans un jeu, mais de détruire le jeu lui-même.

### **De la différence à l'annulation**

Dans la compétition, les individus cherchent à se différencier. Dans la violence, l'objectif devient l'annulation de l'autre.

Il ne s'agit plus d'occuper une meilleure position, mais de nier la possibilité même que l'autre occupe une position.

### **La violence comme échec du partage**

La violence peut être comprise comme l'échec du partage.

Non pas parce que le partage a été absent, mais parce qu'il n'a pas réussi à soutenir la relation. Ce qui constituait auparavant un terrain d'entente se dissout ou est rejeté.

### **L'impossibilité de la relation**

Dans la violence extrême, la relation elle-même tend à disparaître. Il n'y a plus ni coopération, ni compétition, mais une dynamique qui vise à la rupture définitive de tout espace partagé.

En ce sens, la violence marque la limite du partage : le point où le partage ne parvient plus à soutenir aucune forme de relation.

---

## **PARTIE V – UNE THÉORIE DU PARTAGE**

---

## **17 Les dimensions fondamentales de l'avoir-en-commun**

Après avoir exploré les racines évolutives, les motivations psychologiques, les distorsions et les structures sociales de l'avoir-en-commun, il est désormais possible de tenter une synthèse théorique.

Si le partage est une structure fondamentale du comportement humain, il doit pouvoir être décrit à travers certaines dimensions récurrentes. Il ne s'agit pas de réduire la complexité à un schéma rigide, mais d'identifier des axes le long desquels les différents comportements peuvent être situés.

Ces dimensions ne définissent pas ce qui est « juste » ou « faux », mais décrivent les tensions internes à toute forme de partage.

### **Volontariat et contrainte**

La première dimension concerne le degré de liberté.

Un partage pleinement volontaire naît d'un choix perçu comme libre. Un partage forcé est imposé par des pressions externes ou internes : normes sociales, attentes familiales, obligations morales, nécessités économiques.

Les situations se situent rarement aux extrêmes. De nombreuses formes de partage se situent dans une zone intermédiaire, où le choix est influencé mais pas totalement annulé.

Le niveau de volontariat a une incidence profonde sur la qualité psychologique du geste. Lorsque la contrainte prévaut, le partage tend à générer du ressentiment ou un sentiment de vide.

### **Réciprocité et unilatéralité**

Un deuxième axe concerne la symétrie.

Le partage peut être réciproque, avec un échange plus ou moins équilibré dans le temps, ou principalement unilatéral.

La réciprocité n'implique pas une équivalence immédiate, mais un équilibre dynamique. Si l'unilatéralité devient permanente, la relation s'oriente vers la dépendance ou l'exploitation.

L'observation de cet axe permet de distinguer le partage en tant que lien du partage en tant que sacrifice chronique.

### **Visibilité et invisibilité**

Tout partage n'est pas public. Certains gestes sont très visibles ; d'autres se déroulent dans le silence.

La visibilité amplifie le pouvoir symbolique du geste. Elle peut renforcer la réputation, l'identité, l'appartenance. Mais elle peut aussi introduire des éléments de performativité et de narcissisme.

L'invisibilité, au contraire, protège de l'exposition, mais limite la reconnaissance.

Tout acte de partage se situe sur cet axe : dans quelle mesure doit-il être vu ? Par qui ? Avec quels effets ?

### **Intimité et publicité**

La dimension de l'intimité est liée à la visibilité.

Partager une opinion générale n'a pas le même poids que partager une vulnérabilité profonde. L'intimité concerne le degré d'exposition de la sphère personnelle.

La publicité élargit le nombre de destinataires ; l'intimité en approfondit la qualité.

Un équilibre mûrement réfléchi exige une capacité à faire la distinction : tout ce qui est intime ne doit pas nécessairement devenir public ; tout ce qui est public ne doit pas nécessairement être superficiel.

### **Stabilité et fluidité**

Une autre dimension concerne la durée.

Certains partages sont ponctuels ; d'autres structurent des relations durables. Mettre en commun un projet de vie n'équivaut pas à partager une information temporaire.

La stabilité crée de la profondeur mais augmente le risque. La fluidité réduit l'engagement mais limite la transformation réciproque.

Là encore, la psychologie de l'avoir-en-commun repose sur l'équilibre.

### **Contrôle et abandon**

Tout partage implique une cession, au moins partielle, du contrôle.

Nous pouvons essayer de garder le contrôle sur le contenu partagé, en régulant qui peut y accéder et comment il peut l'utiliser. Ou bien nous pouvons accepter un degré plus élevé d'imprévisibilité.

Plus le contrôle est élevé, moins il y a de vulnérabilité, mais aussi moins il y a de spontanéité. Plus l'abandon est grand, plus le risque est élevé, mais aussi la possibilité d'authenticité.

### **Un modèle dynamique**

Ces dimensions ne fonctionnent pas isolément, mais se combinent entre elles. Chaque acte de partage est le résultat d'une combinaison spécifique de niveaux le long de chaque axe.

Par exemple, une confiance intime, volontaire, réciproque, invisible et stable génère un type de lien différent de celui d'une communication publique, visible, unilatérale et temporaire.

Le modèle ne prétend pas expliquer chaque situation concrète, mais offre une carte conceptuelle pour s'orienter.

## **Vers une plus grande prise de conscience**

Rendre ces dimensions explicites permet d'observer ses propres choix avec plus de lucidité.

Lorsque nous ressentons un malaise après avoir partagé quelque chose, nous pouvons nous demander : était-ce vraiment volontaire ? Était-ce équilibré ? Était-ce trop visible ? Ai-je perdu plus de contrôle que je n'étais prêt à accepter ?

La théorie n'élimine pas l'ambivalence, mais la rend compréhensible.

Dans le chapitre suivant, nous approfondirons le thème de l'équilibre dynamique : comment moduler ces dimensions pour construire une forme de partage mature, capable de conjuguer ouverture et intégrité personnelle.

---

## 18 Le partage comme équilibre dynamique

Les dimensions identifiées dans le chapitre précédent ne sont pas des catégories statiques, mais des facteurs en interaction constante. Elles interagissent, se compensent, se corrigent mutuellement. Le partage n'est pas un état stable, mais un équilibre continuellement exposé à des forces qui le modifient.

Parler d'équilibre dynamique, c'est reconnaître qu'il n'existe pas de formule définitive valable pour toutes les situations. L'équilibre doit être continuellement négocié, recalibré, adapté aux contextes et aux étapes de la vie.

La maturité dans le partage ne consiste pas à s'ouvrir toujours plus ou à se protéger toujours plus, mais à savoir moduler.

### **La frontière comme compétence**

La frontière n'est pas un mur, mais une membrane régulatrice. Elle doit être suffisamment solide pour protéger l'intégrité personnelle, suffisamment perméable pour permettre l'échange.

Celui qui ne sait pas fixer de limites s'expose à l'intrusion ou à l'effacement de soi. Celui qui les rend trop rigides s'expose à l'isolement.

La maîtrise du partage implique la capacité de percevoir quand la limite s'effrite trop et quand elle devient excessivement rigide.

Il ne s'agit pas d'appliquer des règles abstraites, mais de développer une sensibilité relationnelle.

### **Liberté et responsabilité**

Tout acte de partage est un exercice de liberté. Mais la liberté n'est pas sans conséquences.

Partager implique une responsabilité : envers soi-même et envers les autres. Divulguer un contenu, c'est assumer le risque de sa diffusion. Recevoir une confiance, c'est s'engager à la préserver.

L'équilibre dynamique naît de l'imbrication de ces deux dimensions : la liberté de s'ouvrir et la responsabilité de le faire.

Lorsque l'une des deux prévaut de manière excessive, le geste se déforme. La liberté sans responsabilité peut devenir de la superficialité ; la responsabilité sans liberté peut devenir une contrainte.

### **Le moment du partage**

La maturité ne concerne pas seulement le « combien » partager, mais aussi le « quand ».

Chaque relation a son rythme. Anticiper un partage trop profond peut déstabiliser ; le retarder excessivement peut empêcher l'intimité.

Le temps fait partie de l'équilibre. La confiance se construit progressivement. Le partage qui grandit avec la relation a tendance à être plus solide que celui qui la précède.

### **La capacité de faire marche arrière**

Un élément souvent négligé est la possibilité de revoir son ouverture.

L'équilibre dynamique inclut la faculté de corriger le tir : réduire l'exposition, clarifier un contenu, rétablir une limite.

Tout partage ne doit pas être irrévocable. La conscience permet d'apprendre de l'expérience et de moduler différemment à l'avenir.

### **La tolérance à l'ambivalence**

Le partage comporte toujours une part d'ambivalence : le désir d'être compris et la peur d'être mal interprété ; le besoin de reconnaissance et la crainte de la dépendance.

L'équilibre n'élimine pas cette tension. Il la rend supportable.

Celui qui accepte l'ambivalence ne recherche pas une pureté impossible des motivations. Il reconnaît la coexistence de l'ouverture et de l'autoprotection.

### **La réciprocité comme régulateur**

La réciprocité joue un rôle central dans l'équilibre.

Il ne s'agit pas d'une comptabilité immédiate, mais d'une perception de symétrie dans le temps. Lorsque les deux sujets se sentent libres de s'ouvrir et de se retenir, la relation tend vers la stabilité.

Si l'un des deux se sent constamment exposé ou constamment redevable, l'équilibre se rompt.

La régulation réciproque est un processus continu, souvent implicite.

### **L'équilibre aux différentes étapes de la vie**

Les modalités du partage évoluent avec l'âge, l'expérience, les déceptions et les découvertes.

À certaines étapes, c'est l'exploration qui prévaut, à d'autres, la prudence. L'important est d'éviter la cristallisation : transformer une stratégie momentanée en schéma rigide.

L'équilibre dynamique est, par définition, flexible.

### **Une forme de maturité relationnelle**

Nous pouvons définir la maturité dans le partage comme la capacité à :

- distinguer l'ouverture de l'impulsivité
- reconnaître ses propres besoins de reconnaissance
- établir des limites sans ériger de barrières

- accepter la vulnérabilité sans chercher à tout contrôler

Il ne s'agit pas d'un état définitif, mais d'une orientation.

Dans le chapitre suivant, nous aborderons la perspective conclusive de l'essai : la possibilité d'un « avoir-en-commun » conscient, qui intègre les racines évolutives, les dynamiques psychologiques et les structures sociales dans une pratique réflexive du vivre-ensemble.

---

## **19 Vers une psychologie de l'avoir-en-commun conscient**

Après avoir parcouru les racines évolutives, les motivations inconscientes, les dynamiques de pouvoir, les distorsions et les structures sociales du partage, nous pouvons désormais tenter une synthèse orientative et réflexive.

Si le partage est l'une des structures fondamentales du comportement humain, il ne peut alors être entièrement laissé à l'automatisme. Il peut devenir l'objet d'une prise de conscience.

Une psychologie de l'avoir-en-commun conscient ne prescrit pas ce qu'il faut partager, ni avec qui. Elle n'offre pas de code moral universel. Elle propose plutôt une attitude réflexive : interroger le geste avant et après l'avoir accompli.

### **Reconnaître ses propres motivations**

Le premier pas vers la prise de conscience consiste à reconnaître la pluralité des motivations qui sous-tendent le geste.

Est-ce que je partage par générosité ? Par besoin de reconnaissance ? Par crainte de l'exclusion ? Pour exercer une influence ?

Ces questions ne servent pas à juger, mais à rendre visible. L'ambivalence n'est pas un défaut ; elle ne devient problématique que lorsqu'elle reste inconsciente.

Connaître ses motivations élargit l'espace de choix.

### **Distinguer entre besoin et valeur**

Toute envie de partager ne naît pas d'une valeur ; parfois, elle naît d'une urgence.

Il y a une différence entre partager parce qu'on estime que c'est significatif et partager pour apaiser une tension immédiate. La prise de conscience introduit une pause entre l'impulsion et l'action.

Cette pause permet d'évaluer le contexte, le destinataire, le moment.

### **Choisir les contextes**

La maturité dans le partage implique une capacité de discernement : tout ne convient pas à tous les espaces.

Un contenu peut être approprié dans une relation intime et inadapté dans un contexte public. La même information, exprimée dans des environnements différents, produit des effets différents.

La pleine conscience ne réduit pas l'authenticité ; elle la rend située.

### **Accepter la vulnérabilité**

Il n'y a pas de partage authentique sans vulnérabilité. Toute ouverture implique une perte partielle de contrôle.

Une psychologie consciente ne vise pas à éliminer le risque, mais à le reconnaître. Accepter la vulnérabilité signifie accepter que l'autre puisse ne pas réagir comme prévu.

Le contrôle total est incompatible avec un lien réel.

### **Cultiver la réciprocité**

Le partage conscient recherche l'équilibre dans le temps. Il ne se mesure pas en termes arithmétiques, mais relationnels.

Lorsque les deux parties se sentent libres de s'ouvrir et de se taire, le lien se stabilise. Si l'une des deux se sent contrainte ou systématiquement exposée, la relation doit être réexaminée.

La réciprocité n'est pas une obligation, mais un régulateur naturel.

### **Préserver un espace non partagé**

Un aspect essentiel de la maturité est la reconnaissance d'un noyau personnel qui n'est pas entièrement exposé.

Tout ne doit pas être mis en commun pour être authentique. L'intimité préservée n'est pas de la fausseté ; c'est de la profondeur.

La conscience protège de la confusion entre sincérité et transparence totale.

### **Intégrer l'individu et la communauté**

La psychologie de l'avoir-en-commun conscient ne privilégie ni l'individu isolé ni le collectif totalisant.

L'individu a besoin d'appartenance, mais aussi d'autonomie. La communauté a besoin de cohésion, mais aussi de différence.

L'équilibre entre ces deux besoins n'est pas acquis une fois pour toutes. C'est une construction continue.

### **Une pratique quotidienne**

Le partage n'est pas un thème abstrait. C'est un geste quotidien : un mot dit ou retenu, une opinion exprimée, un silence gardé.

Chaque jour, nous franchissons le seuil entre le « mien » et le « nôtre ».

Rendre ce passage plus conscient, c'est transformer un automatisme en pratique réfléchie.

### **Une conclusion ouverte**

Cet essai ne propose pas une idéologie du partage. Il ne soutient pas que partager est toujours une bonne chose, ni que garder pour soi est toujours un défaut.

Il propose une clé de lecture : observer le comportement humain à travers le prisme de la frontière entre le privé et le commun.

C'est dans cet espace que se jouent l'appartenance et la liberté, le pouvoir et la vulnérabilité, l'identité et le lien.

La psychologie de l'avoir-en-commun conscient n'élimine pas la tension entre ces polarités. Mais elle peut la rendre vivable.

Et c'est peut-être précisément dans cette tension, jamais complètement résolue, que se joue la qualité de notre vie en communauté.

---

## 20 Vers une psychothérapie de l'avoir-en-commun

Si le partage constitue l'une des structures fondamentales du comportement humain, alors le mal-être psychique peut être interprété, au moins en partie, comme une perturbation des modalités du partage lui-même. Ce qui suit ne vise pas à proposer une théorie achevée ni une méthode psychothérapeutique au sens strict, mais à tracer une orientation : considérer le processus thérapeutique comme une réorganisation des modalités du partage, au sein d'une relation intentionnellement construite à cette fin.

Dans cette perspective, la psychothérapie n'est pas définie en premier lieu par les contenus traités, mais par les conditions qui rendent possible leur partage, leur transformation ou leur rétention.

### **Le mal-être comme dysfonctionnement de l'avoir-en-commun**

Le mal-être psychique peut être décrit comme un dysfonctionnement des modes de l'avoir-en-commun.

Il y a des sujets qui ne parviennent pas à partager : ce qu'ils vivent reste fermé, non articulé, ou indistinct. Dans d'autres cas, le partage est excessif ou aveugle : tout est exposé, mais sans transformation. Il existe également des formes intermédiaires et plus difficiles à reconnaître : des partages stratégiques, défensifs, rituels.

Dans tous ces cas, le problème ne réside pas tant dans les contenus que dans les modalités de leur circulation : ce qui ne trouve pas de forme reste inerte ; ce qui circule sans modulation se disperse.

### **La relation psychothérapeutique en tant que dispositif**

La psychothérapie instaure une forme particulière de relation, dans laquelle le fait d'avoir en commun est soustrait, au moins en partie, aux règles ordinaires.

Cette relation est asymétrique : le patient est appelé à partager, le thérapeute à soutenir et à moduler ce processus. L'asymétrie n'est pas un défaut, mais une condition opérationnelle qui permet de suspendre les attentes immédiates de réciprocité.

Le thérapeute n'est pas un simple auditeur. Il intervient, mais de manière régulée : non pas pour remplacer les contenus du patient, mais pour influencer les modalités de leur émergence. Il peut solliciter, contenir, renvoyer, reformuler. À certains moments, il peut même soustraire sa propre réponse, laissant le partage ne pas être immédiatement compensé.

La relation thérapeutique peut être comprise comme un dispositif qui modifie temporairement les conditions de l'avoir-en-commun, rendant possible ce qui, ailleurs, resterait impraticable.

### **Le processus thérapeutique**

La transformation s'opère dans le temps et passe par des phases non linéaires.

Une phase initiale est souvent caractérisée par un partage limité, filtré ou défensif. Le patient apporte des contenus déjà organisés, ou évite ce qui semble le plus exposé.

Une phase d'ouverture plus grande, parfois excessive, peut suivre : ce qui était retenu est partagé sans modulation. Cette phase n'est pas encore transformative en soi, mais marque un déplacement.

Ce n'est qu'ensuite qu'une capacité de différenciation peut émerger : le patient commence à distinguer ce qui peut être partagé, ce qui doit être retenu et ce qui nécessite de nouvelles formes d'expression.

Le processus ne consiste pas en une « libération » progressive, mais en une articulation croissante de l'avoir-en-commun.

### **Le transfert comme réactivation des modalités de l'avoir-en-commun**

Dans la relation thérapeutique, le patient a tendance à reproduire des modalités de partage déjà présentes dans son histoire relationnelle.

Cette réactivation — qui peut être décrite comme un transfert — ne concerne pas seulement les contenus affectifs, mais aussi les formes : les modalités d'exposition, les attentes implicites, les craintes du jugement, les demandes de réponse.

Le patient peut s'attendre à l'accueil, au rejet, à l'indifférence ; il peut se retenir ou exagérer en fonction de ces attentes. Le thérapeute devient ainsi le lieu où ces modalités se manifestent de manière observable.

Le travail thérapeutique ne consiste pas à corriger directement ces modes, mais à les rendre visibles et progressivement modifiables, à travers l'expérience même de la relation.

### **Interventions, tâches et exercices**

Une psychothérapie de l'avoir-en-commun ne se limite pas à l'écoute, mais peut inclure des interventions ciblées sur les modalités de l'avoir-en-commun.

Certaines interventions ont lieu pendant la séance :

- inviter à s'attarder sur ce qui n'est pas dit ;
- ralentir un partage trop fluide ;
- distinguer ce qui est partagé par habitude de ce qui est partagé par nécessité ;
- exprimer clairement ses attentes vis-à-vis du thérapeute.

En plus de cela, des tâches peuvent être proposées entre deux séances :

- noter ce que l'on aurait voulu partager mais qui n'a pas été partagé ;
- observer dans quels contextes le partage est plus facile ou plus difficile ;
- expérimenter différentes formes de partage dans des contextes non thérapeutiques ;
- s'entraîner à retenir ce qui serait partagé automatiquement.

Ces exercices n'ont pas pour but de produire des comportements corrects, mais d'accroître la conscience et la variabilité des modalités du partage.

## **La limite et la régulation**

La transformation ne coïncide pas avec une augmentation du partage. Dans de nombreux cas, elle implique également une réduction ou une sélection.

Savoir ne pas partager devient une compétence aussi importante que savoir partager. La régulation concerne non seulement le « combien », mais aussi le « comment », le « quand » et le « avec qui ».

Le thérapeute contribue à cette régulation non pas en imposant des critères, mais en rendant visibles les conséquences des différentes modalités.

## **Résultat**

Le résultat d'un processus thérapeutique n'est pas un état stable, mais une plus grande flexibilité.

Le patient acquiert une capacité de modulation : il peut partager sans se dissoudre et retenir sans se raidir. Les modalités du partage deviennent moins automatiques et plus situées.

Dans cette perspective, la cure ne consiste pas à éliminer le mal-être, mais à transformer les conditions dans lesquelles il se forme et se maintient.

Considérer la psychothérapie comme une réorganisation des modalités de l'avoir-en-commun implique un déplacement : du contenu vers le processus, de l'intériorité isolée vers la relation régulée.

La relation thérapeutique devient ainsi le lieu où l'avoir-en-commun peut être observé, expérimenté et modifié. Non pas comme principe abstrait, mais comme pratique.

Ce qui en ressort n'est pas une théorie achevée, mais une orientation : intervenir non pas sur ce que le sujet est, mais sur les conditions qui rendent possible — ou impossible — ce qu'il peut partager.

---

## CONCLUSION : Entre solitude et communauté

Le parcours de cet essai a suivi une trajectoire reconnaissable : du geste élémentaire consistant à mettre en commun quelque chose qui nous appartient jusqu'à la construction d'une théorie de ses dimensions fondamentales. Nous avons observé le partage dans ses racines évolutives, dans ses motivations inconscientes — y compris les processus qui sélectionnent ce qui peut être partagé —, dans ses distorsions, dans ses structures économiques et culturelles.

Nous pouvons maintenant revenir au point de départ avec une vision plus large.

Le partage n'est pas une condition secondaire. C'est l'un des modes fondamentaux par lesquels l'être humain habite le monde avec les autres. Toute relation significative franchit un seuil : ce qui devient accessible et ce qui reste exclu, ou ne trouve pas la forme pour l'être.

C'est à ce seuil que s'exerce une tension permanente.

D'un côté, la solitude. Chaque individu possède un noyau irréductible, un espace intérieur qui ne peut être entièrement partagé sans se dissoudre. Sans cet espace, l'identité s'affaiblit. Mais une partie de ce qui reste n'est pas simplement préservée : c'est aussi ce qui ne parvient pas à entrer dans l'espace du partageable.

De l'autre côté, la communauté. Personne ne construit de sens, de langage, de valeur ou de reconnaissance dans l'isolement absolu. Sans un certain degré de partage, la vie relationnelle s'appauvrit.

L'avoir-en-commun est le mouvement entre ces deux pôles, mais aussi le processus qui les rend asymétriques : ce qui entre dans l'espace commun tend à se stabiliser, tandis que ce qui en reste hors tend à perdre de sa consistance.

Ce n'est jamais de l'altruisme pur, car il contient toujours un retour vers le moi. Ce n'est jamais du narcissisme pur, car il implique toujours l'autre.

Son ambivalence n'est pas un défaut à corriger, mais une condition structurelle.

Au fil de cet essai, il est apparu que cette structure donne lieu à différentes formes de relation. Lorsque le partage est orienté vers un but commun, il prend la forme de la coopération. Lorsque l'espace partagé lui-même devient le lieu de la différenciation, la compétition émerge, souvent organisée en structures hiérarchiques. Dans les deux cas, ce qui rend la relation possible, c'est l'existence d'un terrain d'entente, fait de règles, de valeurs et de reconnaissance mutuelle.

Mais ce terrain n'est pas neutre : il est le résultat d'une sélection continue de ce qui peut être partagé.

Lorsque l'espace de ce qui peut être partagé se rétrécit considérablement, ou lorsque la reconnaissance mutuelle fait défaut, la relation change de nature. Le conflit ne se limite plus à se dérouler dans un cadre partagé, mais tend à le détruire. Dans ces cas-là, la violence ne représente pas un degré plus intense de la compétition, mais la crise du partage lui-même.

La qualité d'une relation, d'un groupe, voire d'une société, dépend en grande partie de la manière dont cet espace partagé est construit, entretenu et transformé — et de ce qu'il exclut inévitablement.

Il n'existe pas de degré idéal de partage valable pour tous. Il existe cependant une attitude possible : la conscience. Savoir que chaque ouverture redéfinit un équilibre. Savoir que chaque fermeture a un coût. Savoir que la frontière entre le « mien » et le « nôtre » n'est pas fixe, mais dynamique.

Peut-être que la maturité relationnelle consiste justement en cela : habiter la tension sans tenter de l'éliminer. Accepter que le lien exige une exposition, mais pas une annulation. Accepter que l'autonomie exige des limites, mais pas l'isolement.

Entre solitude et communauté, il n'y a pas de solution définitive. Il n'y a qu'un mouvement continu.

Chaque relation humaine redéfinit, sous des formes toujours différentes, la frontière entre ce qui reste à moi et ce qui devient à nous — et, en même temps, entre ce qui peut être partagé et ce qui tend à rester en marge.

Le « avoir-en-commun » est le nom de ce mouvement, mais aussi de sa limite : le point où ce qui unit peut se transformer en ce qui divise, ou disparaître complètement.

Si l'avoir-en-commun représente une clé de lecture transversale des comportements humains, il peut aussi être compris comme l'un des lieux où ces comportements deviennent modifiables. La perspective psychothérapeutique esquissée au fil de cet essai suggère que le malaise ne réside pas seulement dans le contenu de l'expérience, mais dans les modalités selon lesquelles celui-ci est partagé ou retenu. En ce sens, la possibilité de transformation ne consiste pas tant à changer ce que l'on est qu'à modifier les conditions et les formes de l'avoir-en-commun. C'est peut-être dans cette modulation, plus que dans tout contenu spécifique, que se joue une part décisive de la liberté et de la souffrance humaines.

---

## **ANNEXE : Outils d'auto-analyse et d'application**

Cet essai a proposé une clé d'interprétation du comportement humain centrée sur la frontière entre le « moi » et le « nous ». L'annexe n'ajoute pas de théorie, mais propose des outils pour observer concrètement ses propres modalités de partage.

Il ne s'agit ni de tests diagnostiques ni d'exercices thérapeutiques. Ce sont des outils de réflexion. Leur utilité dépend de la sincérité avec laquelle ils sont utilisés.

Observer sa propre manière de partager, c'est aussi comprendre comment certaines tensions naissent dans les relations. De nombreux conflits interpersonnels découlent en effet de divergences sur ce qui est partagé, sur ce qui est retenu et sur ce que chacun estime légitime d'attendre de l'autre.

Avant d'examiner la manière dont nous partageons, il est utile de s'interroger sur un aspect moins évident : la façon dont nous sélectionnons ce qui peut être partagé. Les exercices suivants ont pour but de mettre en lumière ce filtre.

---

### **Le filtre de la partageabilité – outils d'auto-analyse**

#### **Carte du partageable**

Divisez une feuille en trois colonnes :

- ce que je partage facilement
- ce que je partage difficilement
- ce que je ne partage pas

Notez-y vos pensées, vos émotions, vos expériences récentes. Ne les analysez pas tout de suite : contentez-vous d'observer la répartition.

---

#### **Transformation de l'expérience**

Prends un épisode récent et écris-le en deux versions :

1. comment tu l'as vécu
2. comment tu le raconterais

Compare-les. Observe ce qui change : ce qui est éliminé, simplifié, mis en avant.

---

#### **Ce qui ne peut être partagé**

Écris quelque chose que tu ne dirais à personne, ou que tu ne saurais pas comment dire. Ce n'est pas nécessaire que ce soit important ou cohérent.

Puis demande-toi :

- est-ce vraiment impossible à partager ?
  - Ou bien manque-t-il une forme ?
  - Ou un contexte ?
- 

### **Le destin de l'expérience**

Prends un mot ou une image au hasard. Observe ce que cela suscite en toi.

Fais la distinction :

- ce que tu pourrais partager
- ce que tu ne partagerais pas

Observe la différence.

---

Ce que nous ne partageons pas n'est pas nécessairement ce qui n'existe pas, mais ce qui n'a pas encore trouvé de forme pour exister parmi les autres.

---

### **Questionnaire d'auto-observation**

Les questions suivantes ne nécessitent pas de réponses immédiates. Elles peuvent être notées, reprises au fil du temps, comparées à des expériences concrètes.

#### **Quand je partage quelque chose de personnel :**

- Me sens-je libre ou poussé par une urgence ?
- Est-ce que je recherche de la compréhension ou de la reconnaissance ?
- Est-ce que j'attends une réponse précise ?

#### **Quand quelqu'un partage quelque chose avec moi :**

- Est-ce que je me sens honoré, accablé ou indifférent ?
- Est-ce que je me sens obligé de rendre la pareille ?
- Suis-je capable de faire la distinction entre empathie et responsabilité excessive ?

#### **Dans mes relations principales :**

- Le partage est-il réciproque au fil du temps ?
- Y a-t-il des sujets que j'évite systématiquement ?

- M'arrive-t-il de trop en dire et de le regretter ensuite ?

Les réponses ne doivent pas être moralisatrices. Elles servent à identifier des schémas récurrents.

---

### **Carte personnelle des dimensions**

En reprenant les dimensions théoriques de l'essai, on peut essayer de situer ses propres modes de partage le long de certains axes :

- Volontariat ↔ Contrainte
- Réciprocité ↔ Unilatéralité
- Visibilité ↔ Invisibilité
- Intimité ↔ Publicité
- Contrôle ↔ Abandon

Pour chaque axe, on peut se demander :

- « Vers quel pôle ai-je habituellement tendance à me diriger ? »
- « Cette orientation me protège-t-elle ou me limite-t-elle ? »

La carte n'est pas définitive. C'est un outil dynamique, à mettre à jour au fil du temps.

---

### **Analyse d'un épisode concret**

Choisissez un épisode récent de partage significatif et analysez-le à l'aide de quelques questions :

- Qu'ai-je partagé exactement ?
- Avec qui ?
- Pourquoi à ce moment-là ?
- Quelles émotions ai-je ressenties avant, pendant et après ?
- La réponse reçue a-t-elle modifié la perception que j'ai de moi-même ?

Cet exercice permet de passer de la théorie à la micro-dynamique réelle.

---

### **Exercice sur les limites**

Pendant une semaine, observez consciemment chaque moment où surgit l'envie de partager quelque chose (une opinion, une émotion, une information).

Avant de le faire, marquez une brève pause mentale et demandez-vous :

- Est-ce que je partage pour construire une relation ou pour réduire une tension ?
- Le contexte est-il approprié ?
- Suis-je prêt à accepter n'importe quelle réponse ?

La réponse ne vous incitera pas toujours à vous retenir. L'objectif n'est pas de réduire le partage, mais de le soustraire à l'automatisme.

---

### **Réflexion sur le non-partage**

L'annexe ne concerne pas seulement ce qui est mis en commun, mais aussi ce qui est retenu.

Il est utile de se demander :

- Quels aspects de moi-même n'ai-je jamais partagés avec personne ?
- Ce choix me protège-t-il ou m'isole-t-il ?
- Y a-t-il au moins une relation dans laquelle je pourrais faire preuve d'une plus grande ouverture ?

L'auto-analyse n'impose pas de partager davantage. Elle invite à s'interroger sur les raisons de cette fermeture.

---

### **Réflexion sur les conflits liés au partage**

Certains conflits ne naissent pas tant de ce que les gens pensent, mais de ce qu'ils estiment devoir être partagé.

Il peut être utile de se demander :

- Dans quelles relations ai-je vécu des tensions liées à ce qui était partagé ou caché ?
- M'est-il arrivé de me sentir exclu de quelque chose que je considérais comme devant être commun ?
- Ai-je déjà perçu le partage de l'autre comme intrusif ou excessif ?
- Lorsqu'un conflit surgit, concerne-t-il vraiment le contenu ou la manière dont il est partagé ?

Ces questions aident à observer comment les dynamiques du partage peuvent également influencer les tensions relationnelles.

---

### **Cartographie des relations**

Choisissez quelques personnes importantes dans votre vie (il n'est pas nécessaire de toutes les inclure) et essayez de réfléchir à ce que vous partagez et à ce que vous ne partagez pas avec chacune d'entre elles.

Pour chaque personne, vous pouvez idéalement dresser deux listes :

- ce que je partage
- ce que je ne partage pas

Les listes peuvent inclure :

- des informations personnelles
- des émotions
- des opinions
- des expériences
- des projets
- fragilité

Ensuite, essaie de te demander :

- Quelles différences apparaissent entre les différentes relations ?
- Y a-t-il des éléments que je partage avec tout le monde ?
- Y a-t-il des aspects de moi que je ne partage avec personne ?
- Y a-t-il des aspects que j'aimerais partager mais que je retiens pour moi ? Pourquoi ?

Cet exercice ne sert pas à « corriger » les relations, mais à en rendre la structure plus visible.

---

### **Une note finale**

La psychologie du « avoir en commun » n'est pas un système fermé. C'est un champ d'observation.

Chaque individu peut utiliser cette lentille pour analyser ses propres comportements, ses relations, les dynamiques de son contexte social.

L'objectif n'est pas d'atteindre une transparence totale ni une ouverture idéale. Il s'agit d'acquérir une plus grande lucidité sur le mouvement continu entre le « moi » et le « nous ».

Si cet essai a proposé une carte, l'annexe invite à la parcourir soi-même, dans son propre espace d'expérience.