







# Relations et communications interpersonnelles





**Relations  
et communications  
interpersonnelles**

**Edmond Marc  
Dominique Picard**

**4<sup>e</sup> édition**

**DUNOD**

Des mêmes auteurs :

*L'interaction sociale*, Paris, PUF, 2003.

*L'École de Palo Alto. Un nouveau regard sur les relations humaines*,  
Paris, Retz, 2006.

*Petit traité des conflits ordinaires*, Paris, Le Seuil, 2006.

*Les conflits relationnels*, Paris, PUF, « Que sais-je ? », 2020.

*L'École de Palo Alto*, Paris, PUF, « Que sais-je ? », 2020.

Par Edmond Marc, chez Dunod Éditeur :

*Le changement en psychothérapie*, 2002.

*Psychologie de l'identité ; Soi et le groupe*, 2005.

*Pratiquer la psychothérapie*, avec A. Delourme, 2014.

*Le groupe thérapeutique. Approche intégrative*, avec C. Bonnal, 2014.

Par Dominique Picard :

*Pourquoi la politesse ? Le savoir-vivre contre l'incivilité*, Paris, Le Seuil, 2007.

*Politesse, savoir-vivre et relations sociales*, Paris, PUF, « Que sais-je ? », 2019.

Maquette de couverture :

Atelier Didier Thimonier

<p>Le pictogramme qui figure ci-contre mérite une explication. Son objet est d'alerter le lecteur sur la menace que représente pour l'avenir de l'écrit, particulièrement dans le domaine de l'édition technique et universitaire, le développement massif du photocopillage.</p> <p>Le Code de la propriété intellectuelle du 1<sup>er</sup> juillet 1992 interdit en effet expressément la photocopie à usage collectif sans autorisation des ayants droit. Or, cette pratique s'est généralisée dans les établissements</p>	<p>d'enseignement supérieur, provoquant une baisse brutale des achats de livres et de revues, au point que la possibilité même pour les auteurs de créer des œuvres nouvelles et de les faire éditer correctement est aujourd'hui menacée.</p> <p>Nous rappelons donc que toute reproduction, partielle ou totale, de la présente publication est interdite sans autorisation de l'auteur, de son éditeur ou du Centre français d'exploitation du droit de copie (CFC, 20, rue des Grands-Augustins, 75006 Paris).</p>
--	--



© Dunod, 2020

11 rue Paul Bert - 92240 Malakoff

ISBN : 978-2-10-080124-4

Le Code de la propriété intellectuelle n'autorisant, aux termes de l'article L. 122-5, 2° et 3° a), d'une part, que les « copies ou reproductions strictement réservées à l'usage privé du copiste et non destinées à une utilisation collective » et, d'autre part, que les analyses et les courtes citations dans un but d'exemple et d'illustration, « toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite » (art. L. 122-4).

Cette représentation ou reproduction, par quelque procédé que ce soit, constituerait donc une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

# Table des matières

<i>Avant-propos</i> .....	1
<b>CHAPITRE 1 – NATURE ET FORMES DE LA RELATION</b> .....	5
1. Le contexte .....	8
2. La relation et la distance .....	10
3. La relation et le temps .....	19
4. Relation duelle, relation plurielle .....	26
<b>CHAPITRE 2 – STRUCTURE DU RAPPORT INTERPERSONNEL</b> .....	33
1. Le rapport de places.....	36
2. Rapports symétriques et rapports asymétriques .....	40
3. L'équilibre dans les relations .....	43
4. Présentation d'un outil : l'analyse transactionnelle .....	47
<b>CHAPITRE 3 – LE LIEN AFFECTIF</b> .....	51
1. Les fondements du lien affectif .....	53
2. L'intersubjectivité.....	58
<b>CHAPITRE 4 – ANALYSER LES COMMUNICATIONS INTERPERSONNELLES</b> .....	73
1. Les modèles de la communication .....	76
2. Formes et niveaux de signification .....	79
3. Approche interactionnelle et systémique de la communication.....	86
<b>CHAPITRE 5 – COMPRENDRE LA DYNAMIQUE PSYCHOLOGIQUE RELATIONNELLE</b> .....	95
1. La conflictualité dans l'expression de soi .....	97
2. Les mécanismes intersubjectifs .....	101
3. Émotion et communication.....	106
<b>CHAPITRE 6 – DYNAMIQUE DE LA COMMUNICATION : ENJEUX ET STRATÉGIES</b> .....	111
1. Les enjeux.....	113
2. Les stratégies .....	118

<b>CHAPITRE 7 – LES PROBLÈMES DE COMMUNICATION</b> .....	131
1. Les sources de difficultés.....	133
2. Un exemple : la communication paradoxale.....	144
<b>CHAPITRE 8 – LES CONFLITS</b> .....	147
1. Les motifs de conflit.....	150
2. Sortir du conflit.....	154
<i>Conclusion générale</i> .....	159
<i>Bibliographie</i> .....	163
<i>Index des notions</i> .....	167
<i>Index des noms propres</i> .....	171



## Avant-propos

Les relations interpersonnelles sont une dimension essentielle de notre existence. Il suffit d'évoquer les relations familiales, l'amour, l'amitié, les relations de travail pour constater qu'elles structurent et nourrissent notre vie quotidienne. Elles constituent la source la plus importante de nos émotions et de nos sentiments les plus profonds.

Elles apparaissent fondamentales pour notre sensation de bien-être, pour notre équilibre psychique, pour notre santé. De nombreuses enquêtes montrent que la pauvreté des relations et la solitude sont les raisons fréquentes de tendances dépressives, d'idées noires, de sentiments d'échec et de dévalorisation. Les gens vivant en couple se disent plus heureux que les gens seuls ; et les événements positifs le plus souvent cités par les sujets sont : « faire connaissance », « se faire de nouveaux amis », « tomber amoureux »...

Il n'est pas étonnant, dans ces conditions, que les relations interpersonnelles représentent un des thèmes centraux les plus constants et les plus féconds de la psychologie (aussi bien de la psychologie sociale que de la psychologie du développement ou de la psychologie clinique).

C'est un domaine très riche et en même temps très hétérogène ; car il est constitué de la juxtaposition d'un très grand nombre de travaux d'inspirations et d'orientations les plus diverses. Les uns portent sur l'attraction, les affinités ou la perception d'autrui ; les autres sur le couple ou la famille ; d'autres se centrent sur un type particulier de relation : l'amitié, l'amour, le conflit, les relations parents-enfants, les relations de travail... ; d'autres se développent autour de la communication et de l'interaction sociale ; d'autres encore s'attachent aux aspects cliniques et pathologiques de la relation...

Faire la synthèse de tant de recherches est une véritable gageure. Il s'en ajoute une autre : les relations interpersonnelles sont de natures très variées. Si l'on prend le seul exemple du cadre familial, on peut distinguer ainsi les rapports au sein du couple parental, les relations entre parents et enfants (en différenciant, d'ailleurs, les rapports mère-enfants et père-enfants), les rapports au sein de la fratrie, avec les grands-parents et la parenté élargie... Et il en est ainsi dans chaque domaine spécifique. Alors parler des « relations » en général devient vite simplificateur ; vouloir faire un inventaire exhaustif de toutes les formes de relations est tout aussi périlleux. Dans ces conditions, aborder les relations interpersonnelles implique nécessairement qu'on définisse des orientations et que l'on fasse des choix.

Il nous a semblé impossible de présenter dans cet ouvrage les résultats de toutes les recherches menées sur ce thème : cela aurait conduit à une énumération incohérente et fastidieuse. De même, nous n'avons pas cherché à décrire systématiquement les différents types de relations : nous risquions d'être contraints à des généralisations hâtives (comme de parler d'« amour » quand il existe de multiples formes de relations amoureuses) ; ou, au contraire, de nous perdre dans des subdivisions infinies.

Nous avons préféré présenter un ensemble cohérent d'outils, de concepts et d'approches théoriques qui permettent de décrire, d'analyser et de comprendre n'importe quelle forme de relation. Notre choix a donc été de privilégier une perspective conceptuelle « généraliste ». Cependant, pour éviter l'écueil d'une abstraction un peu aride, nous avons cherché, de manière assez systématique, à illustrer chaque concept ou chaque élément théorique par des recherches particulières ou par des exemples concrets. Ces illustrations, prises dans des domaines variés, nous

permettront d'incarner et de mettre en scène différents types de relations.

Indiquons une autre option. Une psychologie des relations interpersonnelles tend à articuler trois niveaux : le niveau intrapsychique des mécanismes et dimensions de personnalité impliqués dans la relation et dans la communication à autrui ; le niveau interactionnel de la structure relationnelle et de sa dynamique ; enfin, le niveau social des situations, des statuts, des rôles, des normes, des modèles culturels et des rituels d'interaction. Sans négliger le premier et le troisième, nous nous sommes centrés surtout sur le deuxième : nous avons, par exemple, consacré plusieurs chapitres à la « communication », et donc à la dimension interactive de la relation.

D'un point de vue terminologique, nous avons distingué « relation » et « communication » ; car, même si les deux aspects sont étroitement liés, ils ne se confondent pas. La notion de *relation* désigne la forme et la nature du lien qui unit deux ou plusieurs personnes : on parle ainsi de relations familiales, professionnelles, amicales, de voisinage... Elle implique aussi une relative stabilité : toutes les relations mentionnées s'inscrivent dans une certaine durée et se distinguent des contacts éphémères où le lien ne survit pas à la rencontre. Cependant, si elle suppose une fréquentation régulière, la relation subsiste même si les intéressés ne sont pas en présence (une amitié peut perdurer même en cas de séparation prolongée). Elle constitue donc un lien subjectif intériorisé en même temps qu'objectif et s'inscrivant dans la réalité.

La *communication*, elle, est le rapport d'interaction qui s'établit lorsque les partenaires sont en présence (physiquement, ou par téléphone, Skype...). C'est à travers elle que la relation se constitue, se développe et évolue ; elle

représente donc la dimension dynamique du lien. Il n'y a pas de relation sans communication, même si elle peut s'en passer pour un temps déterminé.

Nous envisagerons successivement ces deux perspectives sur le lien interpersonnel. Notre démarche procédera donc en deux étapes : la première partie (chapitres 1 à 3), centrée sur la relation, s'efforce d'en situer la nature et les formes au regard du contexte, de l'espace et du temps ; d'en analyser la structure à partir d'une perspective systémique sur le rapport de places ; et d'explorer sa dimension affective en se penchant sur l'attraction, le choix et l'intersubjectivité.

La deuxième partie (chapitres 4 à 7) concerne essentiellement la communication interpersonnelle. Elle présente les différentes notions et les différents mécanismes qui permettent de comprendre sa structure et sa dynamique. Elle aborde les enjeux qui la sous-tendent et les stratégies qui l'animent. Elle n'esquive pas, enfin, les problèmes et les difficultés que soulèvent relations et communications.

Au terme de ce parcours, le lecteur, nous l'espérons, disposera des références et outils nécessaires pour pouvoir analyser et comprendre les différentes dimensions des relations interpersonnelles les plus diverses.

# **Chapitre 1**

**Nature et formes  
de la relation**



# Sommaire

1. Le contexte .....	8
2. La relation et la distance.....	10
3. La relation et le temps .....	19
4. Relation duelle, relation plurielle .....	26

Même si l'on aime sa mère autant que sa meilleure amie, on ne l'aime pas de la même façon. Même si l'on se dit « très intime » avec un voisin de palier, cette intimité-là n'est pas tout à fait celle qu'on a avec un frère, un cousin ou un copain d'enfance. Même si je vois plus souvent mes collègues de bureau que mes amis, ceux-ci me sont sans doute plus proches que ceux-là. Et parmi tous mes amis, il y a ceux auxquels je choisis de me confier, ceux avec lesquels j'aime sortir et m'amuser, ceux avec lesquels je préfère faire équipe pour travailler...

Les relations sont donc des phénomènes complexes et différenciés, de nature et de formes très variées. On peut néanmoins essayer de montrer comment elles se structurent à partir de facteurs comme le contexte physique, culturel et social de la rencontre, la distance et le temps...

En effet, toute relation peut être appréhendée à trois niveaux :

- Il y a le niveau immédiat de la *rencontre* « ici et maintenant », niveau observable à partir des interactions qui se déroulent entre les protagonistes et qui entraînent une certaine « définition de la relation » (*cf.* chapitre 2), une certaine distance psychologique entre eux et une certaine forme de contact.
- Mais cet aspect actuel est, bien entendu, influencé par les expériences passées. La rencontre se situe dans une *dynamique temporelle* où le présent s'inscrit dans un avant et un après. Il est d'abord la continuation d'une relation antérieure (ou d'autres relations similaires). Si je vois par exemple un ami, je sais, à partir de tout ce qui s'est passé entre nous depuis que l'on se connaît, quelles sont les caractéristiques de notre relation ; je sais que, lors de notre dernière rencontre, nous nous sommes un peu disputés (nous n'avons pas tout à fait les mêmes orientations politiques) et j'aimerais bien

que cet incident soit dépassé. J'ai donc des attentes et des anticipations quant à l'avenir de notre relation qui vont, elles aussi, influencer sur la rencontre. Cependant, mes propres attitudes et motivations vont entrer en interaction avec celles de mon ami, que je ne connais pas complètement ; il y a ainsi une dimension d'imprévu dans la rencontre qui répond à une dynamique propre à l'interaction, dynamique qu'aucun des protagonistes ne maîtrise complètement.

- En même temps, la rencontre actuelle est influencée par le *contexte* dans lequel elle se déroule. Elle ne sera pas la même, pour poursuivre notre exemple, si je vois mon ami en tête-à-tête dans un café ou si nous sommes ensemble dans une soirée où d'autres personnes sont présentes. Cette dernière situation ne permettra peut-être pas la même « franche explication » que le tête-à-tête.

## 1. Le contexte

Le contexte ne constitue pas seulement un simple environnement dans lequel la relation se déroulerait. En tant qu'il est porteur de normes relationnelles, de codes de communication, de rituels d'interaction, il exerce un effet fortement structurant sur la relation.

On peut distinguer plusieurs dimensions constituantes du contexte : le cadre, la situation, l'institution.

Le *cadre* est formé par les éléments physiques et temporels qui servent de « décor » à l'interaction. Mais ces éléments n'ont pas uniquement un impact matériel ; ils sont porteurs aussi de significations culturelles et symboliques. Prenons l'exemple d'une « boîte de nuit ». Le cadre (lumière feutrée, proximité des tables, musique, piste de danse...) favorise