

« Souffre et fais pas chier ! » — Résumé express

Une introduction pas à pas à la théorie du « *quotidien démocratique* »

Texte généré par Claude (IA) en juin 2026 et légèrement retravaillé, basé sur le livre de Guilain Omont (« Souffre et fais pas chier ! », mars 2026)

Pourquoi ce livre existe

On nous a souvent appris qu'il ne faut pas faire souffrir les autres. Pourtant, la vie montre que c'est parfois inévitable — et même parfois légitime.

Quand mes parents rêvent que je devienne médecin et que je choisis de devenir mécanicien, je les fais souffrir. Est-ce une raison pour renoncer à ma vocation ? Non. Quand une relation amoureuse s'essouffle et que je prends mes distances, je fais souffrir l'autre personne. Est-ce une raison de rester malgré moi ? Non plus. Dans ces deux exemples, on a la priorité et on peut donc aller jusqu'à dire « Souffre et fais pas chier ! »...

Mais dans d'autres situations, faire souffrir quelqu'un est clairement illégitime. Frapper mon voisin parce que sa tête ne me revient pas, c'est non.

La vraie question est donc : quand est-il légitime de faire souffrir les autres — et quand ne l'est-il pas ?

Ce livre propose une réponse précise, structurée et applicable au quotidien. Elle repose sur une idée centrale : toutes les situations conflictuelles ne se ressemblent pas, et les confondre est la source de beaucoup de nos difficultés relationnelles.

L'intuition de départ : il y a trois types de problèmes, pas un seul

La plupart des théories sur les relations humaines — parentalité, couples, groupes — butent sur la même difficulté : elles proposent un principe unique (« la liberté », « l'égalité », « la bienveillance »...) censé s'appliquer à toutes les situations. Et ça ne marche pas, parce que les situations sont fondamentalement différentes.

L'auteur s'inspire d'abord de Thomas Gordon (« *Parents efficaces* »), qui distingue deux types de problèmes dans une relation parent-enfant :

- **Les problèmes paternalistes** : le parent pense savoir mieux que l'enfant ce qui est bon pour lui. L'enfant résiste. *Exemple : l'enfant ne fait pas ses devoirs, mange mal, choisit une mauvaise carrière.*
- **Les problèmes non-paternalistes** : c'est la vie concrète du parent qui est en jeu. *Exemple : l'enfant fait du bruit, coupe la parole, laisse traîner ses affaires.*

Guilain Omont fait un pas de plus : il découpe les problèmes non-paternalistes en deux sous-familles très différentes l'une de l'autre. C'est là son apport principal.

Au total, il identifie donc trois familles de situations :

1. Les **problèmes de paternalisme**
2. Les **problèmes d'intensité du lien humain**
3. Les **problèmes de cohabitation**

Prenons le temps de comprendre chacune.

Première famille : les problèmes de paternalisme

« Je pense que je sais mieux que toi ce qui est bon pour toi. »

C'est le terrain de prédilection des parents, des amis bienveillants, des professeurs, des médecins... Quelqu'un s'inquiète pour quelqu'un d'autre et essaie de l'orienter, de le convaincre, parfois de l'obliger.

Comment reconnaître ce type de situation ? La personne qui « protège » ressent de l'inquiétude, de l'impuissance, de l'incompréhension. La personne qui résiste ressent de l'étouffement, de l'agacement, un sentiment d'injustice.

Exemples :

- Mon ami fume. Je trouve ça mauvais pour sa santé.
- Ma fille ne veut pas faire de sport. Je pense que c'est important pour elle.
- Mon fils ne veut pas apprendre ce qu'il y a au programme scolaire.
- Mon partenaire prend des décisions financières que je juge mauvaises pour lui.

Quelle est la bonne valeur ici ?

L'**autodétermination** de la personne qui résiste. Chaque individu a le droit de faire ses propres choix concernant *sa propre vie*, même si ces choix semblent mauvais aux yeux des autres.

Concrètement : la personne paternaliste peut exprimer son avis une fois, clairement. Mais si l'autre résiste, elle n'insiste pas. Ce n'est pas sa vie.

Concernant les apprentissages scolaires, on peut craindre que, sans insistance des adultes, ils ne se fassent pas. L'auteur estime que cette peur est souvent exagérée, notamment parce que les apprentissages se font en deux phases : la phase de familiarisation (contact prolongé et peu structuré avec un univers) puis la phase didactique (on fournit des codes, des mots, des conventions...). Seule la phase didactique est visible et produit des résultats mesurables. Pourtant, c'est la phase de familiarisation qui est essentielle : sans elle, la phase didactique est inefficace (voire contreproductive) et les apprentissages sont éphémères.

Deuxième famille : les problèmes d'intensité du lien humain

« *Je voudrais plus d'intensité dans notre relation — et toi, tu en veux moins.* »

C'est la famille la plus difficile à reconnaître, et c'est l'apport le plus original du livre.

Comment reconnaître ce type de situation ?

Dans ces situations, on cherche à satisfaire son besoin d'affection, de contacts humains, d'intimité... Un test simple : si je remplace l'autre personne par n'importe quel inconnu pris au hasard, est-ce que mon émotion désagréable disparaît ? Si oui, c'est que le lien *particulier* avec cette personne est en jeu $\Rightarrow$ c'est un problème d'intensité du lien humain.

- Mon amie ne m'appelle plus très souvent. Je voudrais qu'elle m'appelle plus. Elle, moins. $\Rightarrow$ problème d'intensité du lien.
- Avec une autre personne lambda, ce silence ne me pèserait pas. C'est bien ce lien spécifique qui compte.

Exemples :

- Je suis amoureux, l'autre l'est moins.
- Je veux voir mon ami plus souvent, lui moins.
- Je veux une discussion intime, l'autre préfère garder de la distance.

Il y a donc deux rôles dans ces situations :

- **−** : la personne qui veut *moins* d'intensité dans la relation.
- **+** : la personne qui en veut *plus*.

Quelle est la bonne valeur ici ?

Le **consentement de −**. La personne qui veut moins d'intensité a la priorité. Elle ne peut pas être contrainte ni harcelée pour donner davantage.

Cela peut sembler cruel pour **+**. Et en effet, **+** souffre, peut-être même de façon très intense. Mais imposer un surplus d'intensité relationnelle à **−** (en insistant ou en la contraignant), cela met en danger la santé psychologique de **−** et nuit à la relation.

Ce que ça change concrètement :

Pour **−** : elle peut dire non, prendre ses distances, refuser, en culpabilisant moins — et sans avoir à justifier, négocier, ou « travailler la relation ». Elle a la priorité. Elle peut aller jusqu'à dire « Souffre et fais pas chier ! », mais elle peut aussi adapter une approche plus douce, par exemple « je vois que tu souffres et que cette souffrance est en partie liée à moi, pas sûr que je puisse faire grand-chose pour toi, mais j'en parle volontiers avec toi ».

Pour **+** : elle peut exprimer ses envies et ses besoins, mais sans insister. Et elle a tout intérêt à travailler sur trois choses :

1. **L'autocompassion** — être bienveillant avec soi-même face à la frustration (cf. les travaux de Kristin Neff).
 2. **Des ressources multiples** — des liens, des projets, des joies qui ne dépendent pas d'une seule personne.
 3. **Des demandes de signes d'affection** — en demandant sans exiger, en encourageant  à s'exprimer (cf. l'acronyme PARTEnaire).
-

Troisième famille : les problèmes de cohabitation

« Nous devons partager un espace, des ressources, ou des règles — et nous ne sommes pas d'accord. »

Ces situations n'ont rien à voir avec ce que l'autre veut pour sa propre vie (paternalisme), ni avec le degré d'intensité émotionnelle de la relation. Elles concernent le *vivre ensemble* au sens concret.

Exemples :

- Mon colocataire laisse sa vaisselle sale dans l'évier.
- Lors d'un voyage, certains veulent tout planifier, d'autres veulent improviser.
- Mon enfant fait du bruit et m'empêche de travailler.
- Un voisin ne paie pas sa part des charges de copropriété.

Comment les reconnaître ? Si je remplace l'autre par n'importe qui d'autre, l'émotion désagréable reste. Elle est liée à la situation, pas au lien particulier.

Quelle est la bonne valeur ici ?

L'égalité — c'est-à-dire l'égle considération de la voix et des intérêts de chacun. Il s'agit de trouver des règles ou une culture commune, avec un processus aussi équitable que possible.

Dans un groupe, cela passe par des discussions, des votes, des règles écrites. Dans une famille, c'est plus complexe (car on ne peut pas « quitter » sa famille facilement), mais le principe reste le même : chercher à ce que chacun ait voix au chapitre.

Pourquoi cette distinction change tout

Voici ce qui se passe quand on *mélange* ces trois familles :

Exemple 1 : Je trouve que mon enfant de dix-sept ans regarde trop de vidéos sur les réseaux sociaux et/ou trop de séries, et que cela a tendance à l'isoler socialement. Je m'inquiète pour son avenir. Je veux qu'il coopère avec moi pour trouver une « solution sans-perdant ». Pour le pousser à coopérer, je laisse planer des menaces de contraintes (contrôle parental sur le smartphone, désactivation du Wifi, etc.). En laissant planer ces menaces,

j'agis comme s'il n'avait pas ici la priorité, comme s'il s'agissait d'un problème de cohabitation. La réaction et la résistance de l'enfant seront pourtant sans doute beaucoup plus intenses et radicales que s'il s'agissait d'une menace de contrainte liée à un problème de cohabitation (il s'agit en effet de son autodétermination, et l'enfant le sent, même s'il ne l'exprime pas toujours clairement).

Exemple 2 : Mon ami veut moins me voir. Je tente de lui expliquer que c'est injuste, que nous devrions avoir une relation équitable, que la souffrance que je ressens est bien plus importante que l'effort qu'il lui faudra faire pour continuer à me voir souvent, qu'il faut que chacun fasse un pas vers l'autre. J'agis comme s'il n'avait pas ici la priorité, comme s'il s'agissait d'un problème de cohabitation, et je sous-estime donc les difficultés psychologiques qu'entraîne mon insistance.

Exemple 3 : Mon partenaire fait la vaisselle trop rarement. Je ressens de la frustration. Si je considère que ce problème relève de sa liberté, de son consentement, de son droit à l'autodétermination, je souffre en silence, je ne demande pas une répartition équitable des tâches, la pression monte et elle deviendra sans doute vite insupportable.

Chaque famille appelle une posture différente. Les mélanger produit des conflits inutiles, des relations abîmées, et beaucoup de souffrances évitables.

Les 5 valeurs du « quotidien démocratique »

La théorie complète s'articule autour de cinq valeurs — trois spécifiques (une par famille de situation) et deux générales.

Type de situation	Valeur spécifique
Problème de paternalisme	1. Autodétermination de celui qui résiste
Problème d'intensité du lien humain	2. Consentement de celui qui veut moins
Problème de cohabitation	3. Égalité

Et deux valeurs qui s'appliquent à toutes les situations :

4. **Individuation** : personne ne doit être maintenu dans une dépendance relationnelle par des mécanismes négatifs — rabaissement, infantilisation, diabolisation du monde extérieur. C'est ce qu'on appelle le « contrôle psychologique ». Un lien sain peut créer de la dépendance affective (c'est normal), mais pas par le biais de ce type de mécanismes.

5. **Diversité** : toutes les autres valeurs personnelles — altruisme, excellence, sincérité, croyances religieuses, modes de vie alternatifs — sont acceptées, du moment qu'elles ne vont pas à l'encontre des quatre premières. On n'impose pas un mode de vie particulier au-delà de ce socle commun.

Un outil pour les situations concrètes : le schéma-clé

Face à une situation difficile, voici les questions à se poser dans l'ordre :

I. Est-ce que je ressens une émotion désagréable en lien avec quelqu'un d'autre ? Si non ⇒ pas de problème à résoudre dans le cadre de cette théorie. Si oui ⇒ continuer.

II. Est-ce que c'est un problème de paternalisme ? Est-ce que je pense que l'autre fait de mauvais choix *pour sa propre vie* et est-ce que ça m'inquiète ? Si oui ⇒ *autodétermination de l'autre*. Je peux exprimer mon avis, mais sans insister. Si non ⇒ continuer.

III. Est-ce que c'est un problème d'intensité du lien humain ? Si je remplace cette personne par n'importe qui d'autre, l'émotion disparaît-elle ? Si oui ⇒ *consentement de la personne qui en veut moins*. Si c'est moi qui veux moins : j'ai la priorité. Si c'est l'autre qui veut moins : c'est lui/elle qui a la priorité. Si non ⇒ continuer.

IV. Si on arrive ici, c'est un problème de cohabitation. ⇒ *Égalité*. Est-ce qu'il existe des règles ou une culture commune qui tranchent ? Qui en bénéficie ? Cherchons une solution équitable.

Le schéma-clé complet est en dernière page de ce livret. Si la situation est complexe et qu'il y a plusieurs composantes, on la décompose et on traite chaque composante une par une.

Qui peut contraindre l'autre ? (Qui peut aller jusqu'à dire « Souffre et fais pas chier ! » ?)

Uniquement la personne qui a la priorité. Dans les cas ci-dessus :

-  (celui qui résiste au paternalisme) peut contraindre  à le laisser tranquille.
-  (celui qui veut moins d'intensité) peut contraindre  à prendre ses distances.
-  (celui qui s'appuie sur les règles ou la culture du groupe) peut contraindre  à les respecter.

Dans tous les autres cas, la contrainte n'est pas légitime. On peut en revanche toujours chercher une solution « sans perdant » — et c'est souvent la meilleure option, même quand on a la priorité.

Quelques applications concrètes

Dans l'éducation

L'enfant est libre concernant *son propre développement* (apprentissages, centres d'intérêt, rythme). C'est la valeur d'autodétermination. En revanche, pour tout ce qui touche à la vie

commune (bruit, espace partagé, règles de la maison), l'égalité s'applique. L'enfant peut participer à l'élaboration des règles, mais il doit les respecter.

Une nuance importante : les jeunes enfants ne peuvent pas encore pleinement s'autodéterminer. On applique donc les valeurs *autant que possible*, en réduisant progressivement le paternalisme au fil de la croissance.

Dans les relations amoureuses et amicales

C'est là que la confusion entre intensité du lien et cohabitation cause le plus de dégâts. On peut être très ferme sur les règles de vie commune (cohabitation) tout en étant très souple sur l'intensité relationnelle. La rupture d'une relation, la prise de distance, le refus d'une invitation — tout cela relève du consentement, pas de l'égalité.

Dans les groupes et associations

La gouvernance démocratique concerne avant tout les problèmes de cohabitation. Les décisions collectives portent sur les règles communes, pas sur les modes de vie personnels ni sur l'intensité des liens. Un groupe ne peut pas imposer des soirées communes « pour créer du lien » (intensité du lien), ni interdire à quelqu'un de fumer pour sa santé (paternalisme).

Ce que cette théorie ne dit pas

Elle ne prétend pas éliminer toute souffrance. Elle ne dit pas non plus qu'on doit toujours chercher une solution sans perdant — même si c'est souvent la meilleure option. Elle ne dit pas que les émotions de l'autre ne comptent pas, ni que chacun·e est seul·e responsable de ses émotions.

Elle dit simplement : **certaines souffrances sont légitimes, et d'autres ne le sont pas — et la distinction dépend du type de situation, pas de l'intensité de la souffrance.**

Savoir dans quel type de situation on se trouve, c'est déjà avoir fait la moitié du chemin.

Pour aller plus loin

Le livre complet détaille chaque famille de situation, traite en détail les objections courantes, illustre les cinq valeurs avec le « schéma-clé complet », et compare cette théorie avec celles de Thomas Gordon, Marshall Rosenberg, David Schnarch, John Rawls et d'autres.

Pour commander le livre, débattre autour de lui, ou rejoindre l'association *Democratic Living* : <https://dem.li/guilain/fr/livre1/>

Schéma-clé du “quotidien démocratique”

Je ressens une **émotion désagréable** dans une situation avec une autre personne

oui

Problème de **paternalisme** ?

La personne ★ pense qu'elle sait mieux que ● ce qui est bon pour ●, mais ● résiste.

oui
et je suis ●

oui
et je suis ★

Valeur spécifique :
autodétermination
de ●

Valeur spécifique :
autodétermination
de ●

non

Problème d'intensité du **lien humain** ?

⊕ souhaite développer ou savourer son lien avec ⊖, mais ⊖ est moins motivé·e.

oui
et je suis ⊖

oui
et je suis ⊕

Valeur spécifique :
consentement
de ⊖

Valeur spécifique :
consentement
de ⊖

non

Problème de **cohabitation**
Valeur spécifique: égalité

✓ peut s'appuyer sur le principe “d'égale considération de la voix et des intérêts de chacun” ou sur la culture du groupe ? (et ✕ ne le peut pas)

oui
et je suis ✓

oui
et je suis ✕

non (ou ce n'est pas clair)

Je suis prioritaire

Personne n'est prioritaire

L'autre est prioritaire

1. Je peux **accepter la situation** (ou temporiser).

2. Je peux **m'éloigner**.

3. Je peux initier, accepter et/ou refuser la recherche d'une **solution “sans perdant”**.

Si la recherche se fait, c'est une faveur faite à l'autre. Je dis à l'avance si j'utiliserai la contrainte en cas d'échec de la recherche.



Si 1., 2., 4a. et 4b. ne marchent pas, tout refus de recherche de solution “sans perdant” dégrade la relation.

Si la recherche se fait, c'est une faveur que l'autre me fait.

[garde-fou influence] Je n'entretiens pas la dépendance relationnelle via du négatif (par exemple en dramatisant le monde extérieur, en rabaissant l'autre, etc.). Valeur : individuation

4a. Je peux essayer d'**influencer** (persuasion, séduction, contrôle via dépendance relationnelle, modification de l'environnement ou de la culture du groupe, influence via d'autres personnes...) **sans insister**

4b. Je peux essayer d'**influencer en insistant**, même si l'autre résiste. Je n'insiste pas si l'autre résiste.

5. Je peux **contraindre**

Je ne contrains pas.

<<< Options de + en + autoritaires >>>