

Collection dirigée par ANNE GHESQUIÈRE

J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL

DANS MON COUPLE !

MARIE-FRANCE ET EMMANUEL
BALLET de COQUEREAUMONT



21 jours

POUR SAUVER
L'AMOUR

EYROLLES

Les couples heureux et durables existent ! Comment construire un couple à la fois mature et joyeux, profond et léger, engagé et libre, sécurisant et passionné ? Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, en couple depuis 26 ans, prouvent que l'amour peut durer, pour peu qu'on entretienne la flamme et qu'on prenne le temps de s'interroger sur le lien qui nous unit à l'autre. D'une même voix, ils vous proposent un programme efficace pour cultiver l'amour et faire grandir la relation, avec :

- des exercices et des tests pour retrouver la passion des débuts,
- des exemples pour mieux comprendre vos difficultés relationnelles,
- des outils pour en finir avec la routine,
- des témoignages évocateurs où chacun peut se reconnaître.

Cet ouvrage profond et stimulant vous aidera à construire avec votre partenaire une relation heureuse et épanouie.



Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont sont psychopraticiens d'inspiration jungienne, spécialistes renommés de l'enfant intérieur et créateurs de la Méthode Cœur d'enfant® depuis 1990. Ils sont également formateurs, conférenciers et auteurs de plusieurs ouvrages au Seuil, chez Albin Michel, et de *J'arrête d'avoir peur !* aux Éditions Eyrolles.

**21 jours
pour sauver
l'amour !**

**J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL
DANS MON COUPLE !**

Groupe Eyrolles

61, bd Saint-Germain
75240 Paris Cedex 05

www.editions-eyrolles.com

La collection « J'arrête de... » est dirigée par Anne Ghesquière,
fondatrice du magazine *FemininBio.com*, pour mieux vivre sa vie !

Dans la même collection :

J'arrête de stresser !, Patrick Amar et Silvia André

J'arrête d'avoir peur !, Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau

J'arrête de procrastiner !, Diane Ballonad Rolland

J'arrête les relations toxiques !, Marion Blique

J'arrête de (me) juger !, Olivier Clerc

J'arrête d'être jaloux(se) !, Bernard Geberowicz

J'arrête d'être hyperconnecté !, Catherine Lejealle

J'arrête la malbouffe !, Marion Kaplan

J'arrête de râler ! L'intégrale, Christine Lewicki

J'arrête de râler sur mes enfants (et mon conjoint) !,

Christine Lewicki et Florence Leroy

J'arrête d'être débordée !, Barbara Meyer et Isabelle Neveux

J'arrête de me trouver nul(le) !, Clotilde Poivilliers

J'arrête de m'épuiser !, Marlène Schiappa et Cédric Bruguière

J'arrête le superflu !, Joanne Tatham

Des mêmes auteurs

S'ouvrir à son cœur d'enfant, Seuil

Libérez votre enfant intérieur, Albin Michel

Se réconcilier avec son enfant intérieur, CD de pratiques guidées, Souffle d'Or

Illustrations originales : Faustine

Création de maquette : Hung Ho Thanh

Mise en pages : STDI

© Groupe Eyrolles, 2016
ISBN : 978-2-212-56139-5

Marie-France et Emmanuel
Ballet de Coquereaumont

J'ARRÊTE D'ÊTRE MAL DANS MON COUPLE !

21 jours pour sauver l'amour

EYROLLES



*Nul ne peut avoir de lien avec son prochain
s'il ne l'a d'abord avec lui-même.*

Carl Gustav Jung

*Aimez-vous l'un l'autre,
mais ne transformez pas votre amour en carcan (...)
Offrez votre cœur à l'autre,
mais ne lui en confiez pas la garde (...)
Tenez-vous côte à côte, mais pas trop près l'un de l'autre,
Car les piliers du temple se dressent séparément,
Tandis que le chêne et le cyprès ne peuvent croître dans
l'ombre l'un de l'autre.*

Khalil Gibran

Remerciements

Toute notre reconnaissance va à nos deux amies Corinne Cygler et Régina Caiazzo pour leur soutien sans faille et leur relecture intelligente du manuscrit. Mille mercis Corinne et Régina pour votre amitié et votre attention inestimables.

Nous remercions chaleureusement Anne Ghesquière, notre directrice de collection, et Gwénaëlle Painvin, notre éditrice, pour leur confiance et leur enthousiasme. Nous remercions de tout cœur Magali Jacques et Aurélia Robin, responsable marketing et communication, pour leur efficacité, leur chaleur et leur énergie positive. Merci aussi à toute l'équipe d'Eyrolles pour son travail et tout particulièrement à Sandrine Navarro pour son investissement.

Un grand merci enfin à tous nos patients et stagiaires pour leurs témoignages et leur audace. En vous transformant, vous contribuez à changer le monde.

Sommaire

Remerciements	V
Introduction	1

Semaine 1

Réinventer l'amour 5

Jour 1 L'émotion d'amour	6
Jour 2 La synergie de l'amour	13
Jour 3 Le scénario amoureux	22
Jour 4 Le lien au cœur de l'amour	34
Jour 5 L'énamouement	46
Jour 6 L'appel de l'enfant intérieur	55
Jour 7 Le déploiement relationnel	68

Semaine 2

Les cycles de la relation amoureuse 77

Jour 8 La codépendance	78
Jour 9 La première facette du stress post-romantique	86
Jour 10 La contre-dépendance	93
Jour 11 La deuxième facette du stress post-romantique	101
Jour 12 L'indépendance	111
Jour 13 Dernières facettes du stress post-romantique	118
Jour 14 L'interdépendance	125

Semaine 3

Déployer ses ailes en couple 133

Jour 15 La sexualité du couple. 134

Jour 16 La communication dans le couple 142

Jour 17 Le couple face à la famille. 151

Jour 18 Le couple face aux enfants 161

Jour 19 La vulnérabilité dans le couple. 169

Jour 20 Le couple intime 178

Jour 21 Le couple d'adultes enfantins. 186

Conclusion 195

Bibliographie 197

Vidéographie 201

Table des schémas et tableaux 202

Table des pratiques. 203

Table des matières 204

Introduction

Ce livre s'adresse à toutes et à tous, mariés, pacsés, concubins, célibataires, qui :

- ont vécu une rupture par divorce ou séparation ;
- ont peur pour leur relation de couple ;
- se sentent mal en couple ;
- veulent comprendre leurs difficultés relationnelles ;
- cherchent à recréer une relation amoureuse ;
- désirent améliorer leur vie de couple ;
- souhaitent rencontrer l'amour.

Pourquoi un nouveau livre sur le couple ?

Dans cet ouvrage, nous utilisons indifféremment la notion de *couple* ou de *relation* pour désigner une relation amoureuse importante qui s'accompagne d'une période de cohabitation.

La majorité de la population est concernée par la vie de couple, qui demeure le mode de vie le plus répandu sous diverses formes (union libre, pacs ou mariage). Fin 2013, 95 % des personnes âgées de 26 à 65 ans vivent, ou ont déjà vécu, une relation amoureuse importante et 90 % cohabitent, ou ont déjà cohabité, avec un partenaire¹.

Chaque année, le nombre de séparations de couples augmente au fil des générations. En France, ce chiffre atteint environ 290 000. La probabilité de rompre sa première union est la plus élevée dans les deux années qui suivent la cohabitation.

Après une séparation ayant eu lieu entre 25 et 50 ans, près d'une personne sur trois ne reforme pas de couple dans les quinze années suivantes.

Quarante-six pour cent des mariages se terminent par un divorce. Les couples mariés ou pacsés ont des probabilités de rupture plus faibles que

1. Dossier, *Parcours conjugaux et familiaux des hommes et des femmes selon les générations et les milieux sociaux*, Insee Références, éd. 2015.

ceux qui n'ont pas contractualisé leur union. Les unions précoces (avant l'âge de 22 ans) sont plus fragiles.

Fonder un couple est une aspiration partagée par le plus grand nombre. Cependant, la plupart se focalisent sur l'amour en oubliant que la relation de couple est une entité à part entière. Elle obéit à des règles. Grandir et se déployer à deux s'apprend. L'amour ne suffit pas pour vivre heureux. Ce livre aborde de nombreux aspects méconnus de l'amour et de la construction relationnelle. La relation a sa propre intelligence pour mener les partenaires à se soutenir afin que chacun puisse réaliser pleinement son potentiel.

Se séparer ou pas ?

Certaines relations sont particulièrement énergivores et dommageables pour la santé. Dans ce cas, l'un des partenaires (ou les deux) est soulagé et heureux de se séparer. Lorsque des maltraitances, des dépendances ou l'absence totale d'amour dominant, il est impérieux de mettre un terme à cette union.

D'autres sont déçus par leur vie sentimentale. Ils ne parviennent pas à construire un couple enrichissant sur le long terme. Ils mettent fin prématurément à leur relation :

- ils reprochent à leur partenaire de ne pas les combler et sont en colère ;
- ils constatent que la passion et le désir ont disparu. Ils ont de l'affection l'un pour l'autre, mais ne sont plus amoureux ;
- ils pensent que tous les problèmes viennent de leur partenaire ;
- ils ont le sentiment de vivre côte à côte et de gérer le quotidien mais le plaisir et la joie d'être en couple s'étiolent.

Ces situations sont courantes, mais la séparation n'est pas la seule solution. Nombre de ruptures sont le symptôme d'une difficulté à vivre et à s'épanouir dans un lien intime à soi et à l'autre. Si l'on ne parvient pas à éclairer les causes de ses échecs amoureux, il est fort probable qu'ils se répéteront et mèneront aux mêmes résultats.

Un programme sur 21 jours

Ce livre vous propose un processus complet pour réinventer l'amour, explorer les différents cycles de la relation amoureuse et déployer ses ailes en couple. Il est le fruit de nos 25 ans d'expérience personnelle et professionnelle. En accompagnant des milliers de personnes et de couples hétérosexuels ou homosexuels, nous avons constaté que, quel que soit son âge, tout être se lie, espère et aime comme un enfant. Cette réalité psychique interroge :

Comment construire un couple à la fois mature et joyeux, profond et léger, engagé et libre, sécurisant et passionné ?

Les couples heureux et durables existent. Quarante pour cent des couples vivant ensemble depuis plus de dix ans se déclarent profondément amoureux. Avec des éclaircissements, des exemples, des schémas et des pratiques, ce livre est une invitation à une expérience audacieuse : le couple épanoui.



SEMAINE 1

Réinventer l'amour

Retrouver son chemin vers l'amour

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 1

L'émotion d'amour

Pourquoi l'amour est-il simple et naturel ?

À la recherche de l'amour perdu

Et si l'amour n'existait pas ?

L'amour tant espéré et tant recherché (parfois secrètement) est un véritable bric-à-brac. On pourrait rédiger une encyclopédie en plusieurs volumes pour présenter toutes les définitions et toutes les thèses sur l'amour. En amour, tout a été dit. Par amour, tout a été vécu. La signification du mot lui-même est floutée par les myriades d'expériences auxquelles elle fait référence.

Et si l'amour n'existait pas ? Certains finissent par le supposer. Cependant une évidence s'impose : l'être humain semble conditionné pour chercher l'Amour avec un grand A, un amour unique. N'est-ce pas plutôt une créature aux mille visages qui s'adapte à tous les environnements ?

L'amour est attribué à certaines expériences humaines – des idées, des images, des comportements, des émotions et des sentiments existant certainement depuis l'aube de l'humanité. Un ensemble de vécus si disparates que l'amour est devenu indéfinissable. L'amour s'est perdu.

Les micro-moments d'amour

Si l'amour ne peut pas être appréhendé dans sa totalité, il reste pourtant une expérience réelle, intime et des plus nourrissantes pour l'être humain. Pour lui donner son entière place dans votre vie, il convient de le vivre dans sa plus simple et sa plus élémentaire expression. Envisager dans sa vie quotidienne l'amour comme une émotion est source de

transformations. Vous vivez chaque jour en de nombreuses occasions des micro-moments d'amour.

Pour la neuropsychologue américaine Barbara Fredrickson, « l'amour est un micro-moment de chaleur et de relation que l'on partage avec quelqu'un d'autre. (...) L'amour est notre émotion suprême. Sa présence ou son absence dans notre vie influe sur toutes nos sensations, nos émotions, nos pensées, nos actes et notre devenir¹. »

Appréhender l'amour comme une émotion est une évolution majeure. C'est une émotion primordiale, simple et naturelle. Elle est au cœur du bien-être de chacun. En tant qu'émotion, l'amour est une réalité dynamique qui n'est jamais figée et qui se renouvelle sans cesse. Elle influence tous les domaines de l'existence.

Un peu de ménage dans les idées reçues

Si l'amour est une émotion, bon nombre d'idées reçues s'effondrent. Êtes-vous prêt à faire un peu de ménage dans vos représentations ? Vivre des micro-moments d'amour en conscience révèle à chacun que :

- l'émotion d'amour est *conditionnelle*. Elle suppose des conditions individuelles et environnementales pour s'épanouir ;
- l'émotion d'amour est *passagère*. Il ne s'agit pas d'un état stable mais d'un phénomène éphémère qui dure de quelques secondes à quelques minutes comme n'importe quelle autre émotion. Cependant, l'expérience émotionnelle d'amour peut être réactivée en permanence tout au long de la vie ;
- l'émotion d'amour est *relationnelle*. Elle implique des moments de proximité physique avec le partenaire. Elle ne se partage pas à distance par SMS ou Facebook.

Les micro-moments d'amour sont précieux et pourtant mésestimés. Ils font partie des fondations d'une relation d'amour saine... à condition d'en prendre soin et de les considérer comme l'une des substances vitales du couple. Les micro-moments d'amour sont essentiels mais pas suffisants pour s'épanouir dans le couple. *La qualité de la relation, l'engagement mutuel et des comportements fiables transforment l'émotion d'amour quotidienne en une véritable vertu. C'est ce qui va permettre à chaque partenaire de se connaître, de s'aimer et de nourrir positivement la relation.*

Une résonance positive

Lorsque vous partagez dans la bienveillance vos émotions, vos sensations et vos besoins avec l'autre, vous favorisez l'amour. Lorsque vous contribuez à votre bien-être et à celui d'autrui, vous développez une sollicitude propice à l'amour. Lorsque vous avez des gestes accueillants, des sourires et des attitudes d'ouverture, vous cultivez un lien d'amour. Toutes ces conditions créent une résonance positive avec votre partenaire et « une puissante conjonction d'énergie se met brusquement à circuler entre vous deux, semblable à un courant électrique... seul l'amour crée une résonance interpersonnelle aussi profonde² ».

Cette résonance positive réitérée génère un climat relationnel soutenant et constructif. À l'inverse, en s'accumulant, les dissonances émotionnelles érodent et détruisent peu à peu les liens affectifs.

L'amour est une émotion universelle renouvelable à l'infini. Elle se déploie sous différentes formes, entre deux ou plusieurs êtres, et dans des relations diverses : avec un amoureux, un ami, un enfant, un animal... Chaque être est régulièrement en amour depuis sa naissance jusqu'à sa mort sans en prendre toute la mesure. L'amour que vous cherchez ou que vous pensez avoir perdu à jamais est une émotion présente au cœur de vos cellules.

L'amour au cœur de l'enfance

Les adultes aiment comme des enfants

L'émotion d'amour est au cœur de la vie enfantine. Un bébé qui vient au monde n'a aucune idée préconçue sur l'amour. Son corps et son esprit tout entiers mobilisent des ressources incroyables pour se lier à son parent. L'émotion d'amour est, pour le bébé, semblable à une nourriture vitale. Elle s'accompagne d'une joie simple, d'une profonde détente et d'une chaleur bienfaisante. C'est une énergie naturelle qui influe sur sa santé, sa vitalité et son bien-être. Elle garantit sa croissance et son développement. Son besoin d'amour est insatiable. L'amour d'un enfant est une aspiration de l'être profond, une force intérieure qui irradie et s'affirme comme une incarnation unique du vivant et du sensible.

Tous les moyens d'entrer en relation et de créer un lien aimant avec l'autre sont en place dès le plus jeune âge. Le contact visuel, le sourire, le besoin



de toucher et d'être touché, l'imitation – imiter, c'est se lier – et l'odorat créent une interaction étroite avec autrui. Adulte, chacun continue à se relier comme un enfant, recherche les conditions pour ressentir l'émotion d'amour et favoriser une résonance positive.

Par exemple, dans notre couple, nous nous tenons régulièrement par la main. Après 25 ans de vie commune, ce geste n'est pas une simple habitude. Nous le vivons comme une opportunité pour nous synchroniser. Ce contact ravive en nous l'émotion d'amour.

Le petit enfant a besoin d'être au diapason avec son entourage. Loin d'être passif, il a la capacité innée d'adapter son comportement à celui de ses parents pour obtenir le plus d'intimité et de sécurité. La chaleur, le contact, une voix douce, un sourire, le fait d'être porté... signalent à l'enfant qu'il est aimé et choyé. Cette expérience émotionnelle réitérée au fil du temps favorise le développement de l'enfant dans ses capacités de liens empathiques et bienveillants avec l'autre.

L'émotion d'amour est une caractéristique de l'essence humaine.

La blessure du manque d'amour

Dans l'un de nos ouvrages, nous rappelions : « La blessure du manque d'amour est une blessure originelle, (...) une caractéristique centrale de tout être humain qui ne se sent jamais assez comblé, ni profondément digne d'amour³. » La croissance psychique de l'enfant s'appuie presque exclusivement sur l'émotion d'amour. Lorsqu'un enfant ne ressent pas assez régulièrement cette émotion dans son lien avec son parent, il se carence affectivement. La sensation de manque modifie la perception de son environnement. Elle l'oblige à se conformer et à refouler sa souffrance. Plus le manque est intense, plus l'attachement est fort.

D'après les travaux de la psychologue américaine Mary Ainsworth, entre 30 et 40 % des bébés ne sont pas rassurés affectivement dans la relation au parent. Certains apprennent à dissimuler leurs émotions et leurs besoins pour éviter le rejet de leur parent. D'autres sont boudeurs, collés à leurs parents, agités ou inconsolables pour attirer l'attention⁴.

La contrainte de l'adaptation

L'émotion d'amour confirme l'enfant dans sa nature sensible et nourrit profondément son élan vital et créatif. L'enfant est mu par la curiosité et la découverte. Il veut croître, montrer qu'il est capable de faire des

choses. Il a besoin de devenir autonome et libre, tout en étant soutenu et rassuré dans ce mouvement par un être aimant et bienveillant, son parent ou la personne qui s'occupe de lui. L'émotion d'amour est bien le moteur de la croissance psychique.

L'enfant fait aussi l'expérience du lien. Tant que l'enfant est accueilli tel qu'il est, et pour ce qu'il est – un être ayant une pleine intelligence de ce qui l'entoure –, il grandit et se relie librement sous l'égide de l'amour. L'enfant vibre et expérimente ses émotions de base : la joie, la tristesse, la colère, le dégoût et la surprise. Toutes ses émotions légitimées et validées trouvent en lui une place naturelle.

Dans l'expérience du lien parent-enfant résident aussi des attentes de tout ordre. L'enfant découvre qu'il est tenu de se modeler sur son environnement familial pour avoir le sentiment d'être aimé et d'exister. Quand il n'est pas suffisamment nourri affectivement, il va apprendre à nier son ressenti profond.

Barbara Fredrickson affirme : « Aucun ne saisit le véritable sens de l'amour tel que votre corps le vit⁵. » Le corps ne ment jamais et sait ce qu'est l'amour. En s'adaptant, l'enfant s'habitue à ne pas écouter son corps. Une fois adulte, des tensions musculaires, des zones endormies, une respiration comprimée et une circulation d'énergie emprisonnée sont les symptômes d'une répression de la vérité intérieure. On tente de désapprendre l'amour à son propre corps, à ne plus sentir ce qui est juste et bon, ce qui est source de joie et de bien-être. On se protège de la souffrance du manque par des cuirasses corporelles.

La contrainte de l'adaptation dans la relation se cristallise finalement sous la forme d'un message intériorisé : « Je ne peux pas être libre et lié à l'autre en même temps. » Voilà qui engendre nombre de difficultés en amour.

Aimer comme un enfant adapté

Savez-vous aimer ? Votre corps, lui, le sait. Même si le corps est cadencé, l'émotion d'amour est là, tapie à l'intérieur de vous. On peut taire une émotion, ne pas l'entendre, créer des conditions pour l'éviter mais elle ressurgira toujours.

L'adulte aime comme un enfant adapté en accordant plus de place à ses représentations et à ses interprétations sur l'amour qu'à l'émotion elle-même.



Témoignage de Nathalie, 41 ans

« Quand mon mari m'a annoncé son départ et son intention de divorcer, je me suis écroulée. Je vivais uniquement dans ma tête. J'aimais mon mari. Je m'étais mariée pour la vie. Je l'aimais, car il était le père de mes enfants. Je l'aimais, car nous nous étions choisis il y a vingt ans. Je l'aimais, car l'amour est éternel. Quand il m'a jeté à la figure que nous ne partagions plus rien, je n'ai rien compris. Au début, ma souffrance était insupportable. J'avais le sentiment qu'une immense douleur ancienne se réveillait dans mon corps. J'avais mal en marchant, en m'asseyant, en respirant... Il m'a fallu entreprendre une psychothérapie pour conscientiser que mon corps s'était asséché. Je n'étais qu'une image : la femme qui assure à la maison, au travail, à la disposition de ses enfants et de son mari. »

En l'espace d'une année, Nathalie a refait surface. Ses amis l'ont clairement remarqué : « Tu es plus jeune, plus belle, plus vivante », « Tu es plus posée » ou encore « Tu exprimes vraiment tes besoins et ce que tu ressens ».

La dynamique fondamentale de l'amour-émotion est au service de la liberté et du lien épanouissant avec l'autre. Aimer comme un enfant adapté, c'est se nier et cesser de grandir.



Pratique du jour : cultivez la résonance positive ①

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Cet exercice est un moyen de s'ouvrir à l'émotion d'amour. Pratiquez-le avec votre partenaire amoureux pour approfondir votre résonance positive et votre lien affectif.

Phase 1. Fermez les yeux en étant assis face à face. Prenez trois grandes et profondes respirations. Visualisez, imaginez, ressentez que le centre de votre poitrine s'ouvre et qu'un pont de lumière vous relie à votre partenaire.

Phase 2. Tout doucement, levez les bras de sorte que vos mains se rejoignent et se touchent.

Phase 3. Laissez à présent danser vos mains, toujours en contact avec celles de votre partenaire. Faites de ce temps un espace de découverte et de jeu, sans un mot, les yeux toujours clos.

Faites cet exercice quelques minutes sans parler sur une musique que vous aurez choisie. La pratique se termine en lâchant délicatement le contact puis en ouvrant les yeux. Accueillez-vous simplement par un sourire et restez en silence sans partager votre vécu.

Cette pratique sensorielle est à la fois ludique et profonde. En la répétant régulièrement, vous vous sentirez simplement amoureux.

Vous trouverez la partie 2 de cette pratique à la fin du Jour 2.



Idée-clé du jour

En chaque adulte, l'émotion d'amour est l'énergie d'un enfant libre, curieux de croître sans cesse et heureux de se lier à l'autre.

Notes

1. Barbara Fredrickson, *Love 2.0. Ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*, Marabout, 2014, p. 30-36.
2. *Ibid.*, p. 41.
3. Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereaumont, *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel, 2015, p. 35.
4. Mary Ainsworth est une célèbre psychologue du développement qui a contribué à l'élaboration de la théorie de l'attachement. Nous nous appuyons sur cette théorie fondamentale pour comprendre l'amour au fil de l'ouvrage, et plus particulièrement dans le chapitre 4.
5. Barbara Fredrickson, *op. cit.*, p. 24.

JOUR 2

La synergie de l'amour

Quels sont les ingrédients de l'amour ?

L'amour disséqué

L'amour est relation

Chaque être porte en lui le désir d'aimer et d'être aimé, désir dont le ressort principal est l'émotion d'amour. Cette émotion seule, passagère, soumise à des conditions, ne peut suffire pour répondre aux besoins fondamentaux d'intimité et de sécurité.

L'intensité et la complexité des expériences d'amour n'existeraient pas sans relation. Ce qui rend l'amour vivant et vibrant, c'est l'émotion. Ce qui le construit, le consolide ou l'affaiblit, c'est la relation. Ce qui le fait vivre dans la durée, c'est la construction d'une qualité relationnelle respectueuse de l'intégrité de chacun.

C'est au cœur de la relation que certains ingrédients peuvent s'accorder pour créer une magie particulière.

Une valse à trois temps

Certaines unions ne sont pas des mariages d'amour, mais plutôt des contrats qui répondent à des attentes familiales, sociales, culturelles et matérielles. Créer un foyer stable avec des enfants dans un cadre répondant à des valeurs morales précises est un modèle largement répandu. Parfois, le lien est simplement contractuel. Au début, les partenaires ont le sentiment de s'épanouir, mais le manque d'amour, de chaleur et de soutien finit par lamener leur couple. Après le divorce, ces personnes réalisent qu'elles ne connaissent pas l'amour.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!



Témoignage d'Henri, la cinquantaine

Henri a été marié pendant 23 ans avant de comprendre qu'il était enfermé dans un contrat sans amour. Depuis son divorce, ses relations amoureuses sont loin d'être simples ; elles alternent entre rejet et attirance :

« Je suis fatigué. Je cherche l'amour, un lien profond et serein avec la femme sans jamais y parvenir. Je crois en l'amour mais quelque chose ne va pas. Actuellement, j'ai des relations avec trois femmes. La première, Eva, est une femme fabuleuse. Entre nous, l'énergie circule parfaitement. Nous adorons faire l'amour. Elle me téléphone environ une fois par mois et nous nous retrouvons dans un hôtel. Je n'ai jamais vécu une telle entente sexuelle. La deuxième, Catherine, est tellement douce et à l'écoute. Je sais qu'elle est amoureuse de moi, mais je souhaite que notre relation reste platonique. J'aime discuter avec elle, me confier, être en lien. Je suis moi-même. Je peux parler de ce que je ressens en profondeur. La troisième, Isabelle, est l'amour de ma vie. Avec elle, je sens mon cœur s'ouvrir. Je l'aime inconditionnellement. Nous percevons la vie de la même manière. Nous avons des valeurs humaines et des centres d'intérêt communs. »

Henri suit une partition très précise. Pour diverses raisons inconscientes, sa psyché a scindé l'amour en trois parties pour les vivre avec trois femmes différentes.

Toutes les facettes de l'amour sont parfois difficiles à vivre avec un seul être. L'amour est une valse à trois temps qui conjugue le désir, le sentiment et le lien. Sans l'un de ces ingrédients, la relation est douloureuse.



Témoignage d'Erika, la trentaine

Erika a vécu pendant quelques mois des relations sexuelles épisodiques avec un homme. Elle témoigne :

« J'avais un ami de longue date, seul comme moi. Après quelques années de célibat forcé, nous avons décidé d'un commun accord de devenir *sexfriends*. Nous nous plaisions physiquement et nous nous retrouvions pour avoir des relations sexuelles. Au début, c'était génial, la fusion parfaite. Nous n'étions pas amoureux et cela nous convenait. Plus tard, j'ai remarqué qu'à certains moments du rapport sexuel, je n'étais plus présente. Je pensais à autre chose. J'ai mis fin à cette expérience. »

En explorant son histoire, Erika a pris conscience que l'enfant en elle avait dû grandir en faisant toujours plaisir à ses parents. Elle existait moins en tant que personne avec ses pensées, émotions et ressentis propres qu'en tant qu'objet au service des besoins de son père et de sa mère.

Quand seul le désir domine, on se retrouve objétisé par son partenaire et on l'objétise pour tenter de répondre à son besoin le plus cher : se sentir exister. On recherche de façon inappropriée un contact nourrissant et bienveillant non vécu avec son parent. Le désir, sous toutes ses formes, donne parfois l'illusion de pouvoir combler des manques anciens. En amour, il creuse davantage la plaie de l'objétisation : on souffre de n'exister que pour et par l'autre.

Amoureux de l'amour

Le psychiatre et philosophe Karl Jaspers rappelait : « Un sentiment ne garantit rien (...). Un sentiment n'a pas de réalité en dehors de la psyché qui le ressent. C'est un événement, pas une chose. Il s'enracine en lui-même. Voilà pourquoi il peut paraître éphémère comme un papillon de nuit ou immortel comme un dieu¹. » Nombre de personnes souffrent

d'hypertrophie sentimentale (autrement dit, d'un excès de sentiments). Elles n'écoutent que leur cœur.

À certains moments, l'un des partenaires, ne se sentant pas suffisamment aimé, remet soudainement en cause la relation. S'ensuit une vive protestation de l'autre puis de la résignation. Abattus et désespérés, les amants s'éloignent l'un de l'autre et envisagent la rupture. Jamais pour très longtemps. Une parole, un geste ou un regard rallume à chaque fois le feu du sentiment amoureux. Les amoureux de l'amour testent la solidité du sentiment. Ils clament : « Notre amour est inconditionnel. Il est plus fort que les embûches, plus grand que nous. Nous sommes faits l'un pour l'autre. »

Le mélange du sentiment et du désir, tous deux exacerbés, fonde la passion. Le jeu du « Je t'aime, moi non plus » se fait alors plus intense. Les partenaires jouent aux montagnes russes avec leur cœur. Chacun ressent que l'autre n'en fait pas assez.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!



Témoignage d'Édouard, 40 ans

« Dans ma précédente relation, je m'épuisais. Les allers et retours entre abattement et exaltation fatiguaient mon organisme. Un soir, alors que nous faisons l'amour, j'ai remarqué la moue de ma compagne et je lui ai demandé ce qui se passait. Avec aplomb, elle m'a répondu : "Tu ne respectes pas mon besoin !" Cette phrase m'a fait l'effet d'une couverture mouillée jetée sur un feu ardent. J'ai stoppé net : "Que veux-tu dire ?" Avec gravité, elle m'asséna le coup de grâce : "Si tu m'aimais vraiment, tu respecterais le temps réglementaire des quinze minutes de préliminaires !" Ce soir-là, j'ai senti que quelque chose clochait. »

Cette relation entraînait Édouard sur des chemins de plus en plus étroits et douloureux. Il mit un terme définitif à son histoire. Son sentiment amoureux ne diminua pas, mais il le considéra différemment. « Pourquoi suis-je amoureux de l'amour ? » se questionna-t-il.

La réponse réside dans une réflexion du thérapeute familial Jesper Juul : « Un enfant blessé dans son intégrité ne cesse pas d'aimer ses parents, il cesse de s'aimer lui-même². » Le déni de leur souffrance enfantine pousse les amoureux de l'amour à revivre, dans des relations appauvries, un manque de respect et d'amour pour eux-mêmes. Ils évaluent difficilement la qualité relationnelle de leur vécu. Chez eux, l'intensité du sentiment (et du désir) masque la pauvreté du lien.

La dynamique amoureuse

Les composantes de l'amour

Nombre d'histoires amoureuses se perdent et se figent dans des voies sans issue par manque de dynamique positive. Ce mouvement évolutif au sein d'une relation amoureuse épanouissante dépend en premier lieu de la synergie entre les trois composantes de l'amour³ :

- le *désir*, composante physiologique motivant l'attirance et la sexualité, est une quête de plaisir et de gratification. Les désirs projetés sur l'autre sont légion et brouillent souvent la communication dans le couple ;
- le *sentiment*, composante affective et cognitive (la cognition regroupe les processus mentaux que sont la mémoire, l'apprentissage, la connaissance et le langage, associés aux états affectifs), s'appuie sur des interprétations et des représentations. Le sentiment amoureux influence aussi sur les comportements ;
- le *lien*, composante relationnelle, est dominé par le besoin de se sentir proche et relié à l'autre. C'est une recherche vitale de sécurité, de bienveillance et de soutien.

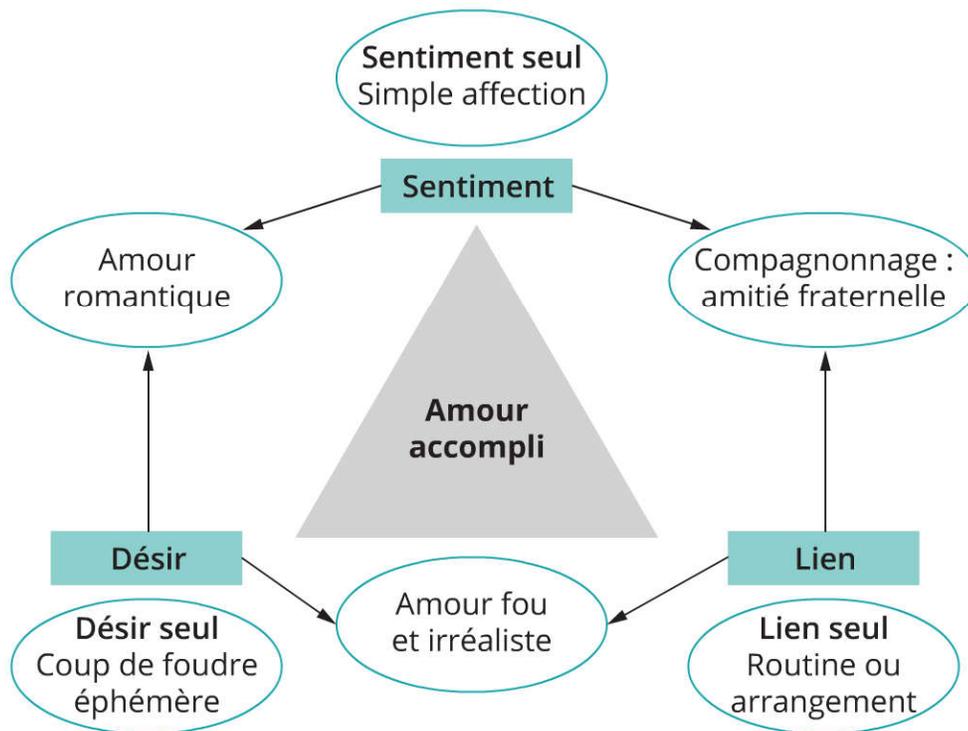
Ces composantes, si essentielles à l'amour, sont comme des briques. Votre construction amoureuse dépend grandement de votre passé. Si ces briques ont été utilisées pour forger des expériences douloureuses, votre psyché aura tendance à les agencer pour reproduire des épreuves similaires.

Nombre de relations malheureuses révèlent d'anciens fardeaux réactualisés qui pèsent sur l'autonomie, la volonté et la croissance de l'être. Ces fardeaux sont des émotions, des sentiments, des croyances, des comportements et des rôles rigides. Vous pourrez les éclairer et vous alléger au fil de cet ouvrage.

L'amour accompli

En 1986, dans son ouvrage *A triangular theory of love*, le psychologue Robert Sternberg a défendu l'idée que certaines expériences amoureuses sont le fruit d'une construction inachevée. Sternberg considère l'amour comme accompli lorsque les trois composantes de l'amour sont suffisamment présentes dans la relation avec un partenaire.

Le schéma suivant illustre les déséquilibres amoureux lorsqu'une (ou deux) composante domine⁴.



Les composantes de l'amour : des déséquilibres à l'amour accompli

Pour Sternberg, l'amour accompli n'est pas possible sans l'engagement et l'intimité. Ces qualités sont en effet indispensables pour vous aventurer sur le chantier de l'amour.

Le chantier de l'amour

Un chantier demande du temps, de l'investissement et une foi inébranlable à l'image de cette histoire aussi unique qu'inattendue.

En avril 1879, Ferdinand Cheval, facteur rural âgé de 43 ans, bute sur une pierre bizarre. Elle éveille en lui une vision, un rêve fou. Durant 33 ans, il va ramasser des pierres durant ses tournées et construire un palais



imaginaire. Seul avec sa brouette et incompris, il crée dans son jardin un monument inhabitable, hors du temps et sans utilité apparente. Peuplé d'animaux (pieuvres, biches, caïmans, éléphants, pélicans, ours, oiseaux, etc.), de personnages mythologiques (géants, fées, etc.) et agrémenté de cascades, d'escaliers et de colonnes aux formes étranges⁵.

La visite de ce lieu inspire le respect. Il fait naître un profond sentiment d'élévation par sa beauté et sa puissance – l'un des aspects de l'amour qui favorise le rapprochement et le lien. On peut l'éprouver face à des lieux, des actes ou des personnes admirables. (Nous évoquerons l'importance des divers sentiments de l'amour dans le chapitre 21.) Que de pleurs, de découragement, de joie et d'exaltation Ferdinand Cheval aura-t-il vécus sur son chemin ? Mais d'où émergent sa foi et son courage ? La réponse tient en deux mots : de l'engagement et de l'intimité.

Ce sont des dynamiques relationnelles qui permettent de cultiver l'amour. Ferdinand ignorait au départ cette force qui l'habitait. L'œuvre achevée a mis en lumière son engagement sans cesse renouvelé et son intériorité (le lien intime à soi). Il ne peut y avoir d'intimité réelle sans engagement.

La création du facteur Cheval est semblable à celle d'une relation de couple. C'est un chantier qui semble titanesque, mais dont l'enseignement est simple : l'engagement permet de poser chaque jour une pierre à l'édifice. Chaque pierre éclaire l'intériorité de l'être, c'est-à-dire son intimité.

En amour, le sentiment seul vise directement un résultat, celui d'une relation idéale, illusoire et sans concrétisation possible. Ferdinand Cheval ne s'enrichit pas de l'œuvre achevée, mais du chemin emprunté. En amour, le désir seul est une dictature du plaisir. Cet homme a su concilier plaisir et souffrance. En amour, le lien seul n'a aucun sens. Il est une attente infantile qui réclame son dû. Ferdinand Cheval s'est entraîné à entendre tel géant ou telle pieuvre lui conter sa propre histoire. Il n'a pas créé ce palais à son image. Il est devenu l'être que son palais intérieur appelait de ses vœux. Il devait apprendre à faire couple avec lui-même.

Pour le psychologue Arthur Aron, l'amour est un système de motivation permettant aux prétendants de bâtir et d'entretenir une relation intime avec un partenaire choisi⁶. Une relation amoureuse est incomplète et peu épanouissante si le sentiment, le désir ou le lien manquent. Ces composantes (sentiment, désir et lien) s'accompagnent d'engagement et d'intimité pour faire naître un couple. Cette incroyable synergie fait prospérer le déploiement des deux partenaires et de leur relation.



J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Pratique du jour : cultivez la résonance positive (2)

La résonance positive (s'appuyant sur l'amour-émotion) favorise l'exploration des différentes composantes de l'amour. La pratique suivante renforcera le sentiment, le désir et le lien qui vous unissent à votre partenaire.

Phase 1. Asseyez-vous l'un en face de l'autre en vous tenant les mains. Fermez les yeux et prenez trois grandes respirations en inspirant et en expirant profondément.

Phase 2. À l'issue de ces trois respirations, ouvrez les yeux et essayez de ne pas vous quitter du regard. Penchez-vous vers votre partenaire et souriez-lui.

Phase 3. Chacun votre tour, exprimez à voix haute votre état intérieur en utilisant les phrases ci-dessous. Celui qui accueille reste en silence. Il peut hocher légèrement la tête en signe d'encouragement et d'acceptation. Ce qui va être confié durant la pratique ne demande aucune explication, ni réponse.

Je me sens... Nommez une émotion. Par exemple, *je me sens joyeux(se)* ou *je me sens triste*.

.....
.....

Je ressens dans mon corps... Exprimez une sensation. Par exemple, *je ressens dans mon corps une boule à la gorge* ou *je ressens dans mon corps une ouverture au niveau de ma poitrine*. Évitez de dire *je me sens fatigué(e)*, ou alors précisez quelle partie de votre corps est fatiguée.

.....
.....



Idée-clé du jour
La synergie de l'amour
est la création d'une relation
qui révèle les êtres
à eux-mêmes.

J'ai un besoin de... Identifiez maintenant un besoin. Par exemple, *j'ai un besoin de douceur* ou *j'ai besoin d'être entendu(e)*.

.....
.....

Phase 4. Terminez cette pratique en vous serrant quelques instants dans les bras.

Il est parfois difficile de nommer son émotion, sa sensation corporelle ou son besoin. Si c'est le cas, exprimez simplement ce qui est possible pour vous dans l'instant.

Vous constaterez que cet exercice favorise des micro-moments d'amour dans votre vie quotidienne. Ils sont un fondement pour cultiver des relations durables et épanouissantes.

Notes

1. Cité par le philosophe Richard David Precht dans son ouvrage, *Amour. Déconstruction d'un sentiment*, Belfond, 2011.
2. Voir son ouvrage de référence, *Regarde... ton enfant est compétent. Renouveler la parentalité et l'éducation*, Chronique sociale, 2012.
3. Notre terminologie est inspirée des travaux de l'anthropologue américaine Helen Fisher. Ses recherches démontrent que les expériences du désir, du sentiment et de l'attachement correspondent à trois réseaux cérébraux en interaction.
4. Nous reprenons son idée de triangle amoureux avec notre propre typologie des composantes de l'amour.
5. Pour découvrir ce monument de l'art naïf, visitez le site : www.facteurcheval.com
6. Propos cités par Helen Fisher dans *Pourquoi nous aimons*, Robert Laffont, 2006, p. 114.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 3

Le scénario amoureux

Quel est mon film d'amour intérieur ?

Le film intérieur

Un jour, mon prince (ma princesse) viendra



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple

« Je me souviens d'un chagrin d'amour. J'avais 10 ans. Je pleurais en courant sur un chemin de campagne aux couleurs de l'été naissant. Je me fis une promesse à voix haute. Je n'aimerais qu'une seule femme. Au premier regard, je saurai que c'est elle. Dix ans plus tard, j'assistais à une pièce de théâtre intitulée *Divague à l'âme*. L'héroïne était interprétée par une magnifique femme blonde. J'étais subjugué. À l'issue de la représentation, j'étais conquis. C'était le coup de foudre. La femme de ma vie s'était révélée à moi, comme par enchantement, sur une scène de théâtre. Je pressentais que nous avions une destinée commune. Après la représentation, il y avait un cocktail. Je me suis dirigé droit vers la comédienne pour la saluer. Elle semblait ailleurs, occupée par d'autres que moi et je me souviens très bien m'être dit : "C'est étrange, elle ne me reconnaît pas !" Nous ne nous étions évidemment jamais

.../...

rencontrés. Le destin a voulu que je retrouve Marie-France quelques semaines plus tard dans un stage de développement personnel auquel nous participions tous les deux. »



Témoignage de Marie-France sur notre couple

« Lors d'un stage, je me suis retrouvée en grande discussion avec un homme intellectuel et peu ouvert. Mon interlocuteur voulait avoir raison et je me lassais quand... un jeune homme s'approcha. C'était Emmanuel. Je ne me souviens plus de ses mots mais j'ai eu immédiatement le sentiment qu'il me comprenait. Mieux ! Qu'il réussissait à mettre en mots ma propre pensée. C'était magique. Je pressentais que nous avions une vision commune de la vie. Aujourd'hui, notre romance dure toujours, 25 ans plus tard ! »

Toutes les personnes connaissant les circonstances de notre rencontre adorent cette histoire. En effet, elle est romantique et ressemble à un film d'amour.

Les éléments du scénario

L'intrigue centrale, celle d'un enfant éconduit se promettant de trouver l'âme-sœur, est touchante. La rencontre entre les protagonistes est improbable. Lui a 20 ans. Il est étudiant et vit à Lyon. Elle a 38 ans et vit à Paris. Elle est issue de la noblesse et brille sur les planches de théâtre. Son mari (eh oui, elle est mariée !) est comédien et metteur en scène. Ils forment un couple modèle dans la vie.

Les futurs amants n'ont rien en commun. Leurs différences d'origine sociale, d'âge et de moyens financiers paraissent insurmontables. La première rencontre est aussi fulgurante que frustrante pour lui. Elle ne le voit pas. Le coup de foudre n'est pas partagé. Mais les fileuses du destin

persévèrent. Leurs chemins se croisent à nouveau. Le suspense s'intensifie. La seconde rencontre se joue sur le terrain d'une joute verbale. Lui prend sa défense. Elle voit dans sa prise de position une attitude chevaleresque. Il défend sa belle avec verve. Il brille maintenant à ses yeux comme elle l'avait ébloui sur scène.

Le psychologue Robert Sternberg affirme : « L'amour est réellement une fiction dont nous sommes les auteurs¹. » Chacun a sa propre vision de l'amour et interprète à sa manière les situations et les événements. Le film amoureux intérieur est un scénario de vie qui aborde, sous forme de scènes, de nombreux sujets essentiels à la vie de couple comme l'argent, les enfants, la sexualité, la relation avec sa famille d'origine, etc.

Tous ces éléments sont des images intérieures, des présupposés sur l'amour et sur le bonheur. Le scénario amoureux intègre les expériences signifiantes de l'enfance comme la blessure du manque d'amour liée aux besoins non entendus et non comblés. Le vécu adulte vient ensuite les consolider de façon surprenante : « Nos scénarios (...) définissent la manière dont nous interprétons tout ce que fait notre partenaire et comment nous réagissons à ses comportements. Ce sont souvent des prophéties auto-réalisées : nos actions et nos réactions incitent les personnes autour de nous à se comporter d'une façon qui correspond à nos attentes bien que nous n'en ayons pas conscience². » En d'autres mots, le scénario amoureux est un mode de pensée et un ensemble de comportements spécifiques.

Être en phase l'un avec l'autre

Le film intérieur élabore la rencontre et la vie commune. Des scénarios identiques ou complémentaires « matchent » les partenaires. Ils sont en phase l'un avec l'autre, et leur couple a toutes les chances de fonctionner de façon optimale. Partager la même vision du monde, avoir des idées semblables et interpréter les événements autour de soi de la même manière forment d'excellentes bases pour une communication réussie : « (...) un couple a toutes les chances de fonctionner de façon optimale si les deux partenaires partagent la même vision du monde, ont les mêmes idées concernant la relation amoureuse et interprètent les événements autour d'eux de la même manière : cela forme d'excellentes bases pour une communication réussie³ ».

À l'inverse, certaines rencontres opposent des scénarios incompatibles. Remettre en cause son film intérieur n'est pas aisé. Les partenaires préfèrent souvent se rejeter mutuellement la faute pour finir par mettre fin à leur histoire. Pas de *happy end* ! Dans ce cas, l'histoire d'amour ne peut durer que quelques mois. La relation a besoin d'une solide romance pour se construire et devenir un espace de transformation des scénarios.



Témoignage de Christelle, 34 ans

« Depuis deux mois, j'avais une relation intense avec un homme. Nous partageons beaucoup sur notre vie passée, nos différents points de vue et notre vision du monde. Notre sexualité était légère. Tout se passait au mieux. Nous n'étions pas d'accord sur tout, mais j'étais emballée par tous les possibles qui se profilaient à l'horizon. Un soir, lors d'un repas romantique, il a mis fin à notre relation en me disant : "Tu es fabuleuse, une femme extraordinaire. Je suis amoureux de toi, mais je ne t'imaginais pas comme la mère de mes enfants." Cette phrase, semblant sortir de nulle part, me terrassa littéralement. Je suis restée muette. Après son départ, je l'ai affublé des pires noms d'oiseaux puis j'ai pleuré. Un sentiment de gâchis me submergea. »

Les éléments du scénario amoureux sont parfois tellement rigides qu'ils deviennent une véritable prison. La recherche d'un idéal amoureux est le principal ennemi de la relation durable et épanouissante. Cet homme, en rejetant Christelle, obéit à une représentation rigide. Il gâche la possibilité d'être simplement présent et ouvert à une nouvelle relation.

Les scénarios amoureux de départ sont rarement épanouissants. Ils définissent et figent des attentes alors que la relation d'amour est un voyage en terre inconnue. Notre propre histoire d'amour nous l'a démontré. Certains éléments de nos scénarios nous ont permis de nous reconnaître, de vivre une romance qui dure encore. D'autres ont été plus douloureux et ont nécessité des réajustements.



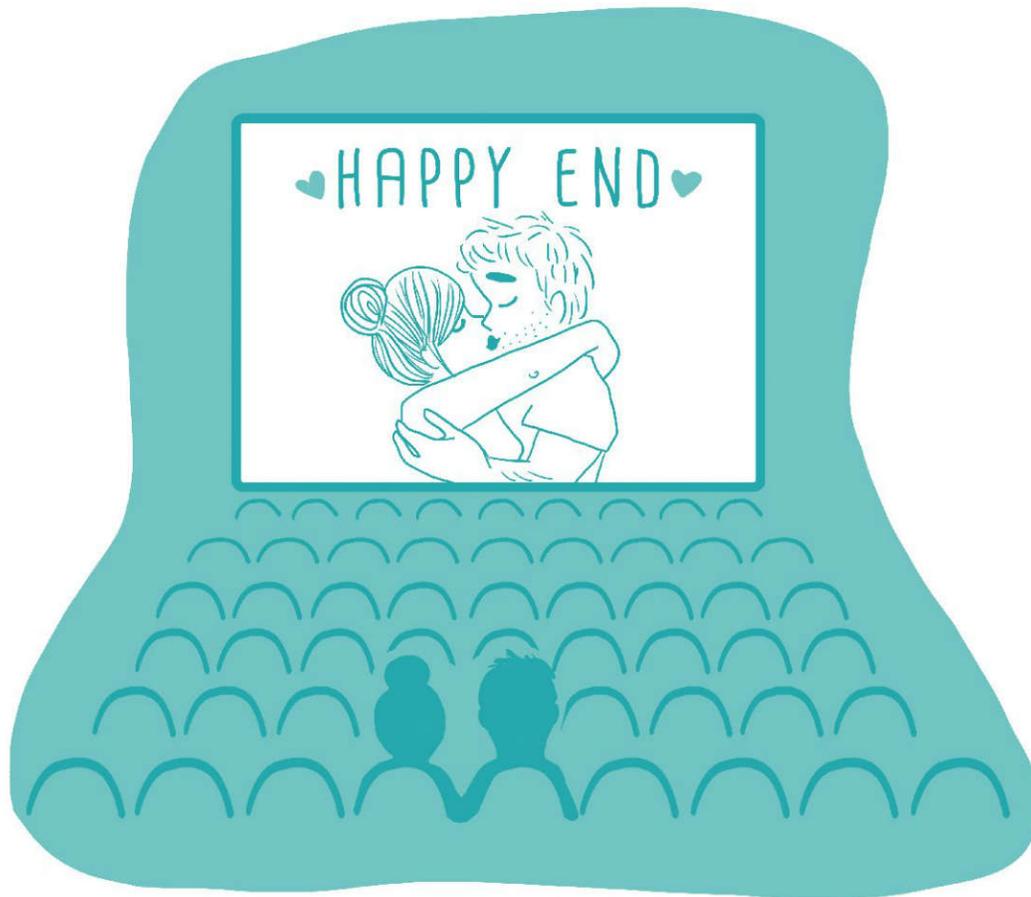
Pratique du jour : découvrez votre scénario amoureux

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

C'est à votre tour. Quel est votre film intérieur ? Nous vous proposons d'écrire maintenant votre scénario amoureux idéal. Nous vous suggérons de le faire juste après avoir lu les consignes.

Décrivez votre histoire d'amour idéale, ce que votre partenaire ou votre couple vous apporterait. Pourquoi cette histoire est-elle la meilleure pour vous ? Énumérez tout ce qui constituerait votre bonheur. Si certains domaines, comme les caractéristiques physiques de votre partenaire, les activités partagées, les enfants, l'argent, etc., sont essentiels à vos yeux, n'omettez aucun détail. Imaginez qu'un grand réalisateur compte sur votre scénario pour tourner son film.

Si vous êtes déjà en couple, écrivez ce scénario, même si la réalité n'a pas rejoint, ou encore confirmé, vos espérances.



Les différents scénarios

Les grandes familles scénaristiques

Le psychologue Robert Sternberg a recensé plus de 25 scénarios amoureux possibles regroupés en grandes familles. Tel un fleuve avec ses affluents, votre film intérieur est une combinaison complexe qui peut s'enrichir de plusieurs courants scénaristiques.

Si les aspects idéalisés du scénario restent constants, d'autres éléments s'élaborent en fonction du partenaire. Ainsi, votre scénario amoureux évolue sensiblement au fil du temps et des relations. Il s'inscrit aussi dans un contexte familial et socioculturel particulier (principalement celui de votre enfance) qui détermine ce qui est acceptable ou non.

Imaginez maintenant que vous êtes confortablement installé dans une salle de cinéma. Voici sur l'écran une description des quatre grands films d'amour existants⁴ :

Le film dominant/dominé

Cette histoire s'appuie sur l'asymétrie des partenaires. Leurs comportements respectifs semblent s'emboîter parfaitement selon un principe ancestral : le monde est fait de dominants et de dominés. Vous pensez peut-être que vous n'êtes pas concerné par ce scénario. Vous auriez pourtant tort de passer immédiatement au deuxième film. L'enfant que vous étiez a ressenti, à de nombreuses reprises, la domination de ses parents. La culture de l'obéissance sous-jacente dans l'éducation de l'enfant lui fait sentir qu'il n'est ni compétent, ni pleinement intelligent pour comprendre son environnement et interagir avec les autres – surtout avec les adultes. La violence ordinaire et les rapports de force trouvent leur origine dans des principes éducatifs, coercitifs ou laxistes. Il y a de nombreuses manières de faire taire l'enfant et de le dominer. Certains parents ou éducateurs le punissent, d'autres le pourrissent. Précisons ici que ce ne sont pas les personnes qui sont en cause mais bien leurs comportements dans la fonction de parent ou d'éducateur. Face à l'enfant, chacun doit s'interroger sur ce qui motive réellement ses propres actions et paroles. La violence ordinaire est pernicieuse. Elle se justifie par des propos ou des pensées du type : « C'est pour ton bien. » La domination des parents sur l'enfant aura des conséquences sur sa future vie amoureuse.

Dans ce film, le partenaire apporte une structure de vie, par son âge, ses connaissances ou sa position sociale, ou une surveillance par des règles de vie strictes. Le scénario se corse lorsque le dominant se transforme en bourreau. Il exerce un contrôle presque total, rabaisse et maltraite l'autre. Le dominé peut ériger l'amour-sacrifice en valeur suprême. Sa position peut même sembler noble. Certains dominés deviennent des victimes et craignent davantage la rupture et ses éventuelles conséquences que la souffrance subie au sein de la relation.

Le film personne/objet

L'amour est parfois un instrument pour arriver à ses fins. Dans ce modèle, le partenaire ou la relation est un objet au service d'un objectif plus ou moins conscient : avoir le sentiment d'être une personne de valeur, quelqu'un de bien. On choisit une personne perçue comme originale de par sa vision ou son mode de vie. Elle peut être physiquement très attirante.



Témoignage de Magalie, 30 ans

« J'ai longtemps collectionné les hommes pour leur beauté physique. En sortant avec eux, j'avais le sentiment d'être plus belle. Comme je me lassais vite, je repartais souvent en chasse. Un jour, une amie m'a fait une remarque blessante : "Tu ne parles que de ton petit copain. Il est ceci... il est cela... et toi ? C'est quoi, ton problème ?" Sur le coup, j'ai eu mal, puis je l'ai remerciée. J'ai alors connu une période d'abstinence où j'ai appris à me donner un peu plus de valeur. »
Magalie pensait avoir trouvé un élixir d'amour et d'estime de soi dans la beauté de ses partenaires.

Parfois, un élément – dans l'histoire de Magalie, la beauté physique – se substitue à la relation elle-même pour en devenir l'unique pilier. Une famille nombreuse, une maison bien décorée et agencée, des valeurs religieuses, etc. se transforment en symboles plus importants que les êtres.

Dans ces exemples, l'image de soi reflétée par l'autre, ou par la relation, est un miroir illusoire qui dissimule la fêlure du manque d'estime. Le manque est un puits sans fond. Toute tentative pour combler un manque, sans répondre à ses véritables besoins, est vouée à l'échec. Ce scénario est une réponse superficielle au passé, une béquille temporaire.

Le film gagnant/gagnant

C'est le film à succès par excellence. Son scénario populaire se concentre sur la coopération entre les partenaires qui poursuivent un objectif commun. L'idée de créer à deux pour vivre un cheminement, une aventure, un voyage enrichissant est le principal moteur du couple. Une entreprise, une association, une vocation sociale ou une mission culturelle deviennent un but mobilisant tous les efforts.

Plusieurs embûches pavent cette route. Un partenaire peut un jour décider de quitter le navire pour suivre une autre destination.



Témoignage de Marie-France sur son premier mariage

« Mon premier mariage s'est construit autour du théâtre. Mon mari de l'époque et moi-même étions comédiens. Nous avons notre propre compagnie de théâtre. Il faisait la mise en scène et j'interprétais les grands rôles du répertoire. Après une vingtaine d'années, nos chemins se sont séparés. J'avais besoin d'être plus proche de mes vraies émotions. Être sur les planches ne me nourrissait plus. Lui rêvait d'avoir son propre théâtre. Nous n'étions plus sur la même longueur d'ondes. Notre couple n'y a pas survécu. »

Un autre risque se profile. Quand l'objectif s'avère plus important que la relation, il absorbe toutes les énergies. Les moments accordés aux autres domaines de la vie à deux sont vampirisés. Certains échanges essentiels à la relation s'appauvrissent.

Justement dans notre couple, dont le scénario dominant est gagnant/gagnant, nous veillons à conserver un équilibre. Notre recherche sur l'enfant intérieur est une passion commune qui mobilise beaucoup de temps et d'énergie. La renommée grandissante dont nous jouissons accroît la pression.

Nous avons dû apprendre à dire non à certaines propositions et, surtout, à organiser notre vie de couple pour lui consacrer des espaces récréatifs et des moments de ressourcement. Cela demande beaucoup de vigilance.

Il est facile de se perdre dans le *faire* – aussi importante que soit l'œuvre, rien ne le justifie – et de négliger l'*être* et la qualité de présence à soi et à l'autre. Nous veillons plus que tout à notre relation de couple qui demeure notre priorité.

Considérer le couple comme un jardin dont il faut prendre soin est une nécessité pour ne pas gâcher son film gagnant/gagnant. Cependant, ne vous leurrez pas, aucun scénario n'est parfait. L'attention portée uniquement au couple, sans ouverture vers l'extérieur, ni espace personnel, se révèle étouffante. Lorsque la relation n'est plus suffisamment oxygénée, elle se dévitalise.

Le film idéaliste/réaliste

Pourquoi l'idéaliste amoureux se heurte-t-il à la réalité ? À cause de son scénario aussi retors qu'attrayant. Il repose sur l'idée que la relation amoureuse idéale obéit à des règles strictes – dont découlent des rôles précis – lui assurant pérennité et bonheur.

L'histoire de Cendrillon offre le canevas le plus répandu : un partenaire idéal, un amour empêché par de nombreux obstacles, le destin guidant les amoureux l'un vers l'autre, une issue heureuse – le mariage en est le modèle absolu – et enfin la création d'une famille.

Il existe d'autres références moins romantiques, mais considérées comme « idéalement » propices aux amours. Par exemple, un passé historique et culturel commun dont le poids et la richesse donnent tout son sens au présent.

C'est le principe des milieux endogames : « On ne se marie qu'entre juifs, qu'entre nobles, qu'entre ouvriers, etc. » Il y a aussi les bonnes vieilles recettes à suivre : « Choisis un homme comme ceci... une femme comme

cela... Ne dis jamais ceci à ton mari... Ne dis pas cela à ton épouse... N'attendez pas pour avoir un enfant... Il en faut au moins deux... Ma chérie, tu dois (ou tu ne dois surtout pas) travailler, etc. »

De nombreuses recettes psychologiques inondent les librairies. En les suivant scrupuleusement, on est soi-disant assuré de faire la bonne rencontre et de former le bon couple. Ce qui est présenté comme des repères valides n'est souvent qu'une somme de clichés ou de généralités. En amour, ce qui semble vrai en théorie, l'est rarement en pratique.

Le film idéaliste/réaliste obéit au principe universel de l'ombre. Plus une lumière est puissante, plus l'ombre des objets autour est grande. En surexposant les aspects idéaux d'une relation ou d'une personne, on se rend aveugle aux imperfections naturelles. Oubliées ou perçues comme des détails, elles vont ressurgir brutalement et apparaître comme insupportables.

La recherche d'un équilibre est une des grandes lois de la vie. Le scénario idéaliste/réaliste impacte fortement les rôles que chacun s'attribue dans la relation. Un pôle rigide attire son exact contraire. Plus une personne est idéaliste – joue pleinement un rôle jugé idéal –, plus son partenaire remplira la fonction inverse. Les rôles, définis au sein de ce scénario, ont la prétendue vertu de souder le couple.

Lors d'une psychothérapie de couple, nous invitons régulièrement les deux partenaires à symboliser avec un objet leur rôle dominant. Voici un exemple récent.



Rencontre avec Marc et Sophie

Emmanuel : « Pouvez-vous décrire, chacun votre tour, l'objet que vous avez choisi ? »

Sophie : « J'ai choisi un agenda. J'ai le sentiment de tout gérer, les sorties, les vacances, etc. C'est épuisant. »

Marc : « J'ai choisi un ours en peluche. C'est doux. Je suis très à l'écoute et attentionné. »

.../...

Emmanuel : « Pour chacun de vous, quel besoin essentiel n'est pas entendu par l'autre ? »

Sophie : « Je ne me sens pas importante à ses yeux. Comme il ne propose rien, je ne me sens pas vraiment aimée. »

Marc : « Je suis atterré. Je passe mon temps à la rassurer et à l'encourager. »

Emmanuel : « Est-il possible pour chacun de vous d'admettre que vous croyez faire au mieux pour l'autre et que pourtant, cela ne le satisfait pas ? » Ils acquiescent. « Les rôles que vous interprétez sont sclérosés et sont devenus des fardeaux. Ils ne répondent plus à vos réels besoins. Je vous propose de réécrire votre scénario. »

Ce couple a pu explorer l'origine de leurs rôles respectifs pour réinventer leur lien d'amour. Leur relation a ainsi pu évoluer positivement.

Par amour pour un film...

Dans de nombreux couples, l'incapacité d'entendre et de soutenir les besoins de chacun est au cœur de grandes difficultés. En découle un constat inconfortable : on tombe plus amoureux de son scénario que du partenaire lui-même⁵. Par amour pour son film intérieur – supposé assurer le bonheur –, on accepte difficilement de transformer ses propres représentations et interprétations. Les paroles et les comportements de l'autre sont filtrés pour confirmer ou invalider le scénario amoureux.

Par amour pour un film... on peut passer à côté de l'essentiel, à côté de l'être réellement en face de soi. Reconnaître l'autre dans sa différence est particulièrement confrontant et vivifiant. À moins de les modifier, les scénarios amoureux balisent des chemins où la différence, l'inconnu et la transformation ont peu de place.



Idée-clé du jour

L'amour est un scénario inconscient qui guide vos choix amoureux. En éclairant vos représentations et vos interprétations de l'amour et de la relation, vous deviendrez l'unique réalisateur de votre film d'amour.

Votre film intérieur cache une quête insatiable à laquelle vous êtes secrètement fidèle. Laquelle et pourquoi ? Vous allez le découvrir dans le chapitre suivant.

Notes

1. Robert Sternberg, *Les Scénarios de l'amour*, Les Arènes, 2011, p. 20.
2. *Ibid.*, p. 59.
3. *Ibid.*, p. 27.
4. La terminologie proposée s'appuie sur notre expérience et notre pratique professionnelle. Elle ne s'inspire que partiellement des travaux de Robert Sternberg.
5. Robert Sternberg, *op. cit.*, p. 60.

1

2

JOUR 3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 4

Le lien au cœur de l'amour

Quels sont les mécanismes du lien amoureux ?

Du lien dans l'enfance

Le besoin d'un lien intime

Tout être a besoin de relations proches et stables pour se sentir bien et s'épanouir. Le domaine amoureux est l'espace où l'intimité profonde peut se vivre dans la bienveillance et la sécurité. Cette recherche est commune à tous. Il n'existe aucune différence dans la manière dont un homme ou une femme se connecte à autrui. L'orientation sexuelle elle-même ne joue aucun rôle dans le processus intérieur visant à créer un lien intime. Toute sa vie, un adulte aime comme un enfant. C'est dans l'attachement vital aux parents qu'un enfant apprend à aimer. Ce premier lien affectif joue un rôle déterminant dans votre facilité ou votre difficulté à créer de l'intimité avec les autres, et plus particulièrement en amour.

Le génie relationnel du nouveau-né

Le génie relationnel du nouveau-né s'explique par ses incroyables facultés perceptives et réceptives. Un bébé de quelques jours seulement s'intéresse aux objets animés et de préférence aux êtres humains. Il est sensible aux paroles qu'on lui prodigue et aux regards dirigés vers lui. Il cherche à établir et à maintenir la proximité et le contact avec les personnes qui prennent soin de lui – généralement, sa mère et son père. Il sait reconnaître leur voix et leur visage. Vers trois ou quatre mois, il sourit moins en présence d'une personne inconnue. Dès six mois, il peut montrer des signes de détresse s'il est laissé avec des étrangers.

Tous ces éléments font du tout-petit un être naturellement doué pour le lien. Son attachement est un besoin social primaire dépassant la seule satisfaction de ses besoins physiques et affectifs. Celui-ci lui garantit de pouvoir croître et viser l'autonomie. Pour cela, il a besoin d'une base affective sécurisante et durable – associée habituellement à la mère –, et d'un soutien dans son désir de jouer et d'explorer – associé au père. Ces fonctions peuvent, bien entendu, être remplies par deux personnes du même sexe. Nombre de besoins fondamentaux de l'enfant sont garantis par ces deux fonctions complémentaires, la sécurité et l'exploration. Pour des raisons historiques et culturelles, elles sont associées à la femme (en tant que mère) et à l'homme (en tant que père). En réalité, en chacun existe la double capacité d'offrir un soutien sécurisant et d'encourager l'autonomie. C'est une question d'harmonisation du masculin et du féminin, de l'action et du sensible, de la confrontation et de la sollicitude en soi. Les caractéristiques de l'enfant (son sexe, son âge, son tempérament...) jouent aussi un rôle dans son attachement. Des facteurs extérieurs (disponibilité, présence...) ont également un impact.

L'attachement du bébé puis de l'enfant à ses parents se nourrit avant tout de l'émotion d'amour et de résonance positive – une puissante énergie bienveillante, semblable à un courant électrique, circulant entre individus. Par la suite, cet attachement se déploie dans le soin apporté à la relation. Une relation parent-enfant constructive s'appuie sur quatre piliers essentiels¹ :

- laisser l'enfant exprimer pleinement ses émotions ;
- accueillir ses émotions et les prendre en compte ;
- l'autoriser à nommer librement ses besoins ;
- écouter, reconnaître et valider ses besoins.

La fonction parentale requiert de la bienveillance et une grande sensibilité pour se mettre au service de la croissance d'un petit être incroyablement réceptif et attentif. Il est bon de savoir que nul n'est parent à la naissance de son bébé. On le devient par un apprentissage à chaque stade du développement de l'enfant.

Votre lien d'attachement à vos figures parentales est le socle secret de votre modèle relationnel. Les mécanismes cachés de ce modèle vont s'activer toute votre vie, à moins de les éclairer et de les remettre en cause.

La sécurité intérieure

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Le modèle relationnel le plus épanouissant est celui où chacun se sent libre, curieux de grandir sans cesse et heureux de se lier intimement à l'autre. Il nécessite une solide sécurité intérieure. Rares sont les personnes qui la possèdent naturellement. Plusieurs études démontrent qu'environ 55 % des personnes ont bénéficié dans leur petite enfance d'un attachement sécurisant. Elles sont mieux préparées aux problèmes relationnels de la vie quotidienne.

Ne vous êtes-vous jamais surpris à penser : « Puis-je compter sur l'autre ? Se préoccupe-t-il vraiment de moi ? Quelle estime a-t-il pour moi ? Ne faut-il pas éviter de lui dire que je suis triste ou en colère ? Comment faire en sorte qu'il pense à moi ? » Tous ces questionnements, et bien d'autres, trahissent un fond d'anxiété dans la relation amoureuse. Cette anxiété s'exprime aussi sous forme de peurs précises comme la peur d'être rejeté, la peur d'être séparé, la peur de l'intimité, la peur de ne pas être assez aimant ou assez bien²...

Cette anxiété latente dans la relation à l'autre révèle des carences affectives remontant à l'enfance. Elle dévoile un attachement de type anxieux dans le lien à ses parents.

Le lien blessé

Le lien d'amour parent-enfant est trop souvent blessé par des principes éducatifs nocifs. Frapper un adulte, c'est de la torture. Frapper un animal, c'est de la cruauté. Mais pour un trop grand nombre, frapper un enfant, c'est de l'éducation. L'enfant est souvent victime d'une violence éducative ordinaire, véritable fléau pour le lien d'attachement à autrui. La pédiatre Catherine Gueguen explique : « Pour trop d'adultes, la relation adulte-enfant dans l'éducation reste basée sur des rapports de pouvoir, de domination et a recours à des souffrances physiques et des souffrances morales souvent associées. La punition est souvent utilisée pour que l'enfant "marche droit", des trésors d'imagination et de perversité sont parfois déployés au seul motif de la morale³. »



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple

« Enfant, j'ai subi cette violence éducative ordinaire. Ma mère avait intégré l'idée qu'une bonne fessée n'a jamais fait de mal à personne. Si ses corrections n'ont pas été nombreuses, elles m'ont cependant marqué. Il m'a fallu du temps pour comprendre que cette violence ordinaire m'avait inhibé. En d'autres mots, il fallait que je sois gentil ! Dans les premiers mois de ma relation avec Marie-France, j'étais sujet à des coups de colère aussi inattendus qu'inadaptés. Une parole ou un comportement de Marie-France déclenchait en moi un tsunami. Je me sentais contraint, non respecté et un irrésistible besoin de m'échapper m'envahissait. Je sortais en claquant la porte ! Cela devenait pénible pour elle. Un jour, je me suis demandé ce que tout ce vacarme signifiait. Inconsciemment je testais la relation. En ayant le sentiment de revivre la violence subie dans mon enfance, j'osais exprimer une colère longtemps réprimée et, dans le même temps, je cherchais une bienveillance absolue de ma compagne pour me sentir rassuré et aimé. Marie-France m'a beaucoup aidé en se positionnant fermement et en défendant son propre besoin de sécurité⁴. »

C'est à 3 ans que l'enfant reçoit le plus de fessées⁵. Or, entre 3 et 4 ans, l'enfant achève de construire son lien interpersonnel avec son parent. Lors de cette dernière étape du développement de son attachement, nommé *partenariat ajusté*, l'enfant apprend à comprendre le point de vue d'autrui et à interagir davantage pour obtenir de l'intérêt et des soins⁶. À cet âge, un enfant maltraité constate que son parent est aussi capable de menaces et de violences. Il intériorise ce lien blessé comme référence. Son autonomie, son ouverture et sa curiosité sont entravées. L'adulte, qui a un enfant maltraité enfoui en son cœur, développe un attachement blessant.

1

2

3

JOUR 4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Un enfant crée tout d'abord un lien principal avec une figure source, la mère le plus souvent, et des liens secondaires, avec le père ou d'autres proches. Dès l'âge de 2 ans, les liens d'attachement à la mère et au père sont potentiellement d'égale importance. Ainsi, fort heureusement, un enfant peut avoir un attachement blessant avec l'un de ses parents et un attachement globalement aimant avec l'autre.

Du lien dans la relation amoureuse

Les quatre états d'esprit de Mary Main

La théorie de l'attachement est une approche relativement récente en psychologie. Elle date d'une soixantaine d'années. Elle s'appuie sur des découvertes qui ont révolutionné la compréhension du lien parent-enfant. Les travaux du psychiatre John Bowlby et de la psychologue Mary Ainsworth ont permis de connaître les différents types d'attachement chez l'enfant. Les recherches de la psychologue Mary Main explorent ces quatre différents types d'attachement (ou *états d'esprit*) chez l'adulte⁷ :

- L'état d'esprit *autonome* : la personne se remémore avec aisance ses premières relations, positives ou non, avec ses parents. Elle accède à ses souvenirs et à ses émotions d'enfance. Même négatives, elles sont accueillies et considérées comme significatives. Cet être a globalement confiance en lui et en autrui.
- L'état d'esprit *détaché* : la personne est distante et fuit les liens trop intimes – ceux qui l'engagent dans l'expression de ses émotions et de ses besoins. Elle n'exprime pas ses émotions et défend son indépendance. Elle a peu de souvenirs de son enfance et évoque ses parents en faisant d'eux des portraits normalisés ou idéalisés. Cet être a confiance en lui mais se méfie des autres.
- L'état d'esprit *préoccupé* : l'attitude de la personne est souvent ambivalente. Elle alterne entre la colère vis-à-vis de son parent – sous toutes ses formes comme l'agressivité, les reproches, etc. – et une attitude dépendante. Elle restitue une image incohérente de son histoire passée. On retrouve la même ambiguïté dans ses autres relations. Cet être manque de confiance en lui.
- L'état d'esprit *désorganisé* : lorsqu'une personne a subi des traumatismes, des abus ou des deuils non résolus, elle n'a pas de distance émotionnelle vis-à-vis de son passé et de ses relations. L'émotion

omniprésente parasite la pensée et le raisonnement. Mettre en mots les maux subis s'avère difficile. L'expression émotionnelle est désorganisée. La relation à l'autre est chaotique.

Le lien parent-enfant impacte le futur adulte dans son fonctionnement relationnel. Pour s'émanciper d'un attachement blessant en amour, il est primordial :

- d'écouter et d'exprimer pleinement ses émotions ;
- de réfléchir sur ses propres motivations et comportements et sur les réactions des autres ;
- de s'autoriser à faire un récit lucide de son vécu d'enfant sans refoulement, déni ou idéalisation.

L'attachement blessant en amour

La capacité de vivre une relation satisfaisante et durable avec un partenaire amoureux dépend du lien précoce noué avec ses propres parents. Lorsqu'on construit une relation de couple, ce lien sous-jacent (généralement anxieux) n'est pas toujours visible, mais finit par resurgir. L'anxiété ancienne modifie les perceptions et les comportements dans les relations intimes et amoureuses.



Rencontre avec Laura

Laura est mariée à un homme depuis 21 ans. De leur union est né un fils aujourd'hui âgé de 19 ans. Lorsqu'elle arrive en consultation, elle est épuisée physiquement et psychologiquement. Elle ne partage plus rien avec son mari et prend en charge la totalité des tâches du foyer. Elle précise : « Notre couple a littéralement disparu à la naissance de notre fils. Depuis, mon mari boit tous les jours. Il rentre tard, ivre. Il s'affale dans un canapé jusqu'au lendemain. Il est incapable de faire quoi que ce soit. »

Face à l'alcoolisme de son mari, Laura a longtemps été persuadée qu'un soutien sans faille était la meilleure réponse. Au fil du travail thérapeutique, elle met en lumière sa profonde codépendance et son lien d'attachement blessant. Elle souffre, .../...

1

2

3

JOUR 4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

mais l'idée d'une rupture lui semble plus insupportable que tout. Après quelques mois, une séance va bouleverser sa perception. Marie-France : « Laura... (Silence). Comment se manifeste la violence dans votre couple ? »

Laura (visiblement dérangée par cette question) : « Il n'y a pas de violence. Mon mari ne m'a jamais battue. Il est juste amorphe ! »

Marie-France : « Comment le vivez-vous ? »

Laura : « Ça m'insécurise, mais je ne peux pas l'abandonner comme ça. »

Marie-France : « Qui ne pouvez-vous pas abandonner ? »

Laura (agacée) : « Eh bien, mon mari. Et mon fils, il a besoin d'un père. »

Marie-France : « Quand vous étiez enfant, qui ne pouviez-vous pas abandonner ? »

Laura s'effondre en pleurs. Sa voix se transforme. C'est maintenant une petite fille qui parle.

Laura : « Il est méchant. Quand il a bu, il me crie dessus. Je suis effrayée mais j'aime mon papa. Il est gentil parfois. Il m'offre des jouets. »

Petite, Laura avait très peur dans les situations où son père alcoolique et violent verbalement s'en prenait à elle. Il la menaçait puis, se sentant coupable, lui offrait des cadeaux pour se faire pardonner. Tout cela a figé la petite Laura dans une détresse passive. Aujourd'hui, elle revit la même ambiance étouffante et anxiogène dans sa relation de couple. Dans les consultations suivantes, Laura a exploré son attachement à son père et compris toute l'ambivalence de ses ressentis et comportements d'adulte. Comme son mari refuse obstinément toute démarche thérapeutique pour sortir de son addiction, Laura est aujourd'hui en instance de divorce.

L'attachement amoureux blessant n'est pas une fatalité. En éclairant votre propre état d'esprit face aux relations intimes, vous pourrez grandir en amour. L'attachement blessant fige les relations à différents stades et empêche le déploiement relationnel et amoureux. Ces stades critiques seront explorés dans la deuxième partie du livre.



Pratique du jour : évaluez votre attachement amoureux

Vivre une relation apaisante et comblée suppose d'accepter ses émotions, ses besoins et de les partager. Un attachement amoureux peu sécurisant rend parfois cette tâche bien difficile. Voici maintenant un test pour faire la lumière sur votre lien amoureux.

Vous répondrez aux affirmations suivantes concernant votre vie amoureuse en entourant le chiffre se rapprochant le plus de votre tendance habituelle. Voici le code d'évaluation :

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Plus l'affirmation est vraie, plus vous choisissez un chiffre proche de 6. À l'inverse, plus elle est fautive, plus vous vous rapprochez du 1. Le 1 signifie totalement faux ; le 6 totalement vrai.

Questionnaire

Groupe A

J'ai confiance en mon amour pour mon partenaire et en son amour pour moi.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'exprime régulièrement mes émotions et mes besoins.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je me sens accueilli(e), entendu(e) et compris(e) par mon partenaire.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'aime dire « Je t'aime » et partager des moments intimes.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Je me sens capable de faire face aux éventuelles difficultés au sein de ma relation amoureuse.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Groupe B

Je tiens beaucoup à mon indépendance.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ai confiance en moi mais je me méfie souvent de mon partenaire.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je me montre régulièrement très à l'aise dans mes relations sociales.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je peux ressentir que l'autre est indiscret(e) ou indifférent(e).

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je ne ressens pas et/ou je n'exprime pas mes émotions (colère, tristesse, etc.)

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je préfère analyser les situations avant d'agir.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je me sens souvent plus à l'aise sur le terrain sexuel que sur celui de la communication intime.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je ne peux pas rester trop longtemps en présence de la même personne.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Groupe C

J'ai peur de perdre mon partenaire. Il peut me quitter, mourir, etc.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ai peu confiance en moi.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je me sens souvent anxieux(se) ou angoissé(e).

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je me sens mal quand mon partenaire n'est pas assez disponible ou prévenant(e) avec moi.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ai tendance à ruminer mes problèmes de couple.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ai tendance à faire des reproches ou à me mettre subitement en colère.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Je cherche les preuves que mon partenaire m'aime toujours ou/et je ressens de la jalousie.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

J'ai le sentiment que mon partenaire profite de ma gentillesse ou de ma patience.

Faux	1	2	3	4	5	6	Vrai
------	---	---	---	---	---	---	------

Résultats

Faites à présent le compte des points que vous avez obtenus pour chaque groupe et notez le total ci-dessous :

Groupe A = points

Groupe B = points

Groupe C = points

Analyse

Groupe A : au-delà de 20 points, votre attachement amoureux est plutôt autonome. Votre expérience de couple est globalement positive en misant sur l'intimité, l'écoute et le soutien mutuel. Vous avez confiance

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

en la relation amoureuse pour affronter les différentes difficultés de la vie. Vous êtes enclin(e) à une relation durable en restant profondément amoureux(se).

Groupe B : au-delà de 32 points, votre attachement amoureux est plutôt détaché. Même si vous êtes à l'aise avec les autres, vous gardez toujours vos distances. Vous préférez une relation amoureuse raisonnée et/ou raisonnable. Il y a, *a priori*, peu de place pour la passion. Votre expérience du couple est entravée par une peur de l'intimité. Elle peut s'exprimer par l'absence de relation amoureuse ou dans des relations épisodiques et courtes, des relations à distance ou avec des partenaires mariés. Vous exprimez peu ou difficilement ce que vous ressentez.

Groupe C : au-delà de 32 points, votre attachement amoureux est préoccupé. Votre expérience de couple est marquée par une profonde anxiété face à l'abandon. Vous pouvez vivre des relations intenses, passionnées et mouvementées alternant ruptures dramatiques et réconciliations enflammées. Vous supportez mal le manque d'attention et de prévenance et vous faites souvent passer les besoins de l'autre avant les vôtres. Dans la relation, vous pouvez vous sentir impuissant et/ou en colère. Vos émotions prennent une grande place dans votre perception amoureuse et vous manquez de confiance en vous. Un score également important dans le groupe B (entre 20 et 24 points) confirme votre ambivalence. La souffrance née de votre anxiété vous fait parfois prendre brutalement de la distance avec votre partenaire... avant de retomber dans ses bras.

Pour aller plus loin

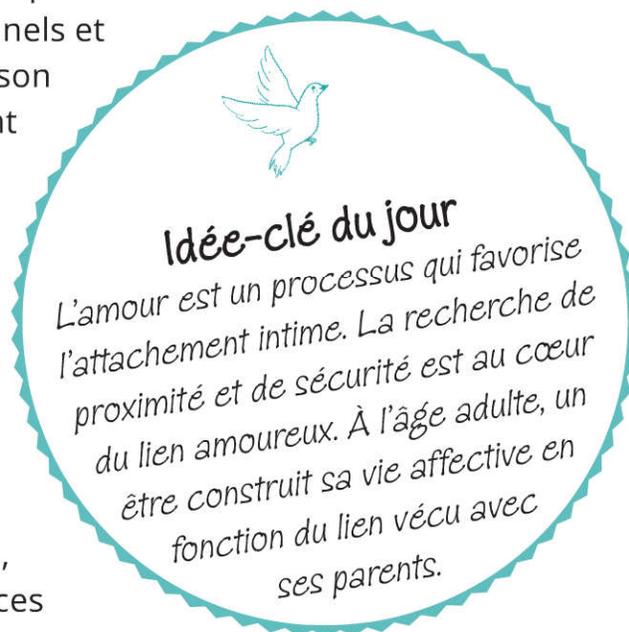
Si vous vous reconnaissez dans le groupe A et un peu dans les autres (avec des scores dans les groupes B et C inférieurs à 30), vous approchez de l'autonomie. Quelques problématiques liées à des carences affectives dans l'enfance sont encore à résoudre. Plus votre score est faible dans le groupe A, plus votre insécurité vous pose des problèmes.

Si vous vivez des relations très chaotiques, ce test vous paraîtra « très en dessous » de votre réalité et de vos ressentis. Votre attachement ou état d'esprit est probablement *désorganisé*. Il est souhaitable d'envisager un travail thérapeutique. La lecture de ce livre vous apportera des clés pour oser franchir le pas.

Il est difficile pour une personne autonome de se lier avec un être souffrant d'attachement désorganisé. Par contre, elle peut apporter de la

sécurité et de la tempérance aux comportements détachés ou préoccupés. Deux états d'esprit préoccupés vont créer une relation passionnée, mouvementée et épuisante. Leur forte dépendance peut faire perdurer la relation plusieurs années mais, à moins d'évoluer, la séparation sera inévitable. Deux tempéraments détachés s'entendent bien. Leur union, apparemment solide et durable, finira par être desséchante avec le sentiment de ne pas évoluer, de ne pas s'épanouir en tant qu'individu. Un divorce peut arriver mais plutôt tardivement. Enfin un tempérament préoccupé et un tempérament détaché vont s'éviter. Ils sont trop opposés et confrontants l'un pour l'autre, le tempérament préoccupé avec ses éclats émotionnels et le tempérament détaché avec son inhibition émotionnelle. Cependant un fort sentiment amoureux peut les encourager à s'appivoiser et à résoudre leurs problématiques affectives. Leur couple n'en sera finalement que plus solide et plus épanouissant.

Ces analyses demeurent des indications générales. Ne vous enfermez pas dans une case, au risque de cloisonner vos forces vitales et créatrices.



Notes

1. Ces piliers se fondent sur les nouvelles découvertes des neurosciences. Si le parent ne répond pas aux attentes de l'enfant, ses émotions sont peu à peu séquestrées, inconscientes, difficilement exprimables et régulables. Pour aller plus loin, nous vous suggérons la lecture de l'ouvrage de Catherine Guegen, *Pour une enfance heureuse*, Robert Laffont, 2014.
2. Nous renvoyons ici le lecteur à notre précédent ouvrage *J'arrête d'avoir peur !* (Eyrolles, 2014). Vous y trouverez de nombreuses clés pour faire face aux différentes familles de peur : les peurs-verrous, les peurs d'adaptation, les peurs relationnelles, etc.
3. Catherine Guegen, *op. cit.*, p. 218-219.
4. Une enquête de l'Union des familles en Europe dévoile que 95 % des personnes interrogées ont reçu des fessées au cours de leur enfance et que 87 % des parents reconnaissent avoir déjà donné une fessée (voir www.uniondesfamilles.org/enquete-fessees.htm).
5. Catherine Guegen, *op. cit.*, p. 224.
6. Au sujet des quatre étapes de développement de l'attachement, voir Blaise Pierrehumbert, *Le Premier Lien. Théorie de l'attachement*, Odile Jacob, 2003, p. 88-89.
7. Pour en savoir plus, voir Blaise Pierrehumbert, *op. cit.*, p. 262-264.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 5

L'énamourément

De qui tombe-t-on amoureux,
comment et pourquoi ?

Récit de l'énamourément

Le droit à l'amour

L'amour est la grande affaire d'une vie. À sa naissance, chaque être humain reçoit un cadeau sacré et inestimable, le droit à l'amour. L'amour est l'émotion suprême au cœur de vos cellules. Elle est aussi une puissante énergie transformatrice. Envisager l'amour comme une énergie prend en compte les dernières recherches en physique qui constatent qu'à son niveau le plus infime la matière émet et absorbe de l'énergie. Le but de la recherche amoureuse, motivée par le besoin irrépissable d'aimer et d'être aimé, est de se lier et d'interagir avec un partenaire pour augmenter son énergie vitale. Ainsi mère Nature a-t-elle inventé un procédé incroyable, souvent d'une intensité rare, l'énamourément ou le fait de tomber amoureux.

Conversation sur une terrasse de café

Imaginez que vous vous promenez sur les berges de la Seine à Paris. Vous passez devant la terrasse d'un café où un jeune couple éperdument amoureux est attablé. Paris est considéré, pour un grand nombre d'Européens, comme la capitale des amoureux. C'est une image romantique par excellence.

Les deux tourtereaux (qu'ils soient homosexuels ou hétérosexuels ne change rien à l'affaire) se tiennent la main et se regardent longuement les yeux dans les yeux. Vous décidez de vous asseoir à côté d'eux. Une chanson de William Sheller vous revient en mémoire :

*« Pourquoi les gens qui s'aiment
Sont-ils toujours un peu les mêmes ?
Ils ont quand ils s'en viennent
Le même regard d'un seul désir pour deux.
Ce sont des gens heureux¹. »*

Vous surprenez leur conversation. C'est le genre de propos que l'on retrouve chez tous les jeunes amoureux.



Conversation amoureuse

Elle : « Tu sais, c'est la première fois que cela m'arrive. Je me sens totalement reconnue par toi. Avant toi, aucun homme ne m'avait aussi bien comprise. Tu es le seul à percevoir ce que je ressens à l'intérieur. C'est extraordinaire. »

Lui (il embrasse délicatement sa main) : « C'est étrange. J'ai le sentiment que l'on se connaît depuis toujours. C'est magique. Peut-être avons-nous même déjà partagé des vies antérieures. » (Ils rient tous les deux.) « J'étais un chevalier et toi une merveilleuse princesse. Nous avons bravé les interdits et nous nous sommes enfuis, follement amoureux l'un de l'autre. »

Elle se recoiffe délicatement. Il la contemple, empli de désir.

Elle (avec intensité, elle plonge ses yeux bleus dans les siens) : « À tes côtés, je me sens entière. Je suis sur un petit nuage. Prends-moi dans tes bras. »

Ils s'enlacent. Ils sont seuls au monde. Ils ont leurs propres codes qui ne ressemblent à aucun autre. Il lui murmure des mots doux à l'oreille, paroles secrètes qui vous éloignent un peu d'eux.
.../...

1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Lui (avec un air un peu grave) : « J'ai besoin de toi. Je ne peux pas vivre sans toi. Si je devais être séparé de toi, je n'aurais plus goût à rien. »
Elle sourit.

Le couple se lève subitement et s'éloigne main dans la main. Vous le suivez du regard. Vous entendez une dernière fois leurs rires avant qu'ils ne s'éclipsent à un coin de rue.

La chimie amoureuse

Si vous aviez pu pénétrer dans leurs têtes, vous auriez assisté à un véritable spectacle pyrotechnique : la libération dans leur cerveau d'une incroyable panoplie de substances chimiques proches des amphétamines réputées pour modifier les perceptions, les sensations et la conscience.

Dans ce cocktail amoureux, on trouve divers ingrédients : la *dopamine* (et ses acolytes, la noradrénaline et la sérotonine) pour se concentrer avec énergie et euphorie sur un partenaire, la *testostérone* pour nourrir le désir sexuel, la *phényléthylamine* pour rester passionnément amoureux et enfin l'*ocytocine* pour s'attacher, se lier à l'autre².

Cette chimie amoureuse explique pourquoi les jeunes amoureux peuvent parler des heures, faire abstraction des autres et de leur environnement ou faire l'amour encore et encore... Ils ne peuvent pas se quitter sans le sentiment d'être arrachés à leur moitié. Toute séparation, même temporaire, leur fait sentir les morsures du manque. Toutes les retrouvailles sont exaltation.

Les partenaires énamourés ressentent des émotions de complétude, caractéristiques de la passion. L'être aimé devient cet alter ego tant espéré, l'âme sœur contée et chantée par tant d'œuvres littéraires et cinématographiques. Les amoureux font l'expérience de véritables prodiges romantiques.

Les quatre prodiges romantiques

L'énamouement – le fait de tomber amoureux – est un miracle. Nul être l'ayant expérimenté ne peut nier son caractère magique, voire surnaturel.

Il n'est pas rare que l'un finisse la phrase de l'autre ou qu'une simple caresse éveille un désir impétueux.

Revenons au dialogue amoureux à la terrasse du café. En vous le remémorant, vous découvrirez que les jeunes amants vivent plusieurs prodiges³ :

- Le prodige de la *reconnaissance*. C'est l'impression rassurante de se connaître depuis toujours. Ce phénomène procure un sentiment immédiat d'intimité partagée.
- Le prodige de l'*atemporalité*. Leur relation n'a plus de frontière temporelle, ni spatiale. Les amants se retrouvent hors du temps et de l'espace comme dans certaines expériences extatiques.
- Le prodige de la *réunification*. Les amants réunis sont comblés ce qui met fin à l'épuisante quête de l'âme sœur. Dans le *Banquet*, Platon offre une lecture mythologique de ce phénomène. À l'origine, il n'existait qu'un seul être androgyne. Ayant déclenché la colère des dieux, cet être unifié fut coupé en deux par Zeus. Depuis ces temps anciens, chacun cherche sa moitié manquante et la guérison par la fusion.
- Le prodige de la *nécessité*. Les amoureux ne peuvent plus s'imaginer vivre séparés. L'attachement devient leur seule nourriture. Ne dit-on pas « vivre d'amour et d'eau fraîche » ?!

Lorsqu'on tombe amoureux, ces phénomènes se manifestent avec plus ou moins d'intensité. Ils sont les piliers de l'amour romantique qui semble être une expérience presque universelle. Les anthropologues William Jankowiak et Edward Fisher ont démontré l'existence de l'amour romantique dans 147 cultures sur les 166 étudiées⁴.

Tous les prodiges de la romance ont un seul et unique but : favoriser un lien solide.

Mystère de l'énamourément

Une recherche inconsciente

Ces dernières années, les recherches sur la biologie de l'amour n'ont jamais été aussi riches. Elles permettent de mieux comprendre la chimie du désir, du lien et du sentiment. Pour certains biologistes, les comportements amoureux restent conditionnés par la recherche du partenaire le plus apte pour s'accoupler et procréer. C'est une vision lacunaire qui écarte la complexité de la vie psychique.

1

2

3

4

JOUR 5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

L'être humain est doté d'une psyché consciente et inconsciente. Consciemment, on peut énumérer ses propres attentes quant au partenaire idéal et au type de relation désirée. Les caractéristiques physiques, la position sociale, le milieu culturel ou encore le désir d'enfant peuvent rendre l'autre désirable. Ces éléments font partie du scénario amoureux évoqué précédemment. Mais ni la biologie, ni les choix conscients ne l'emportent sur les vastes territoires de l'inconscient.

Pourquoi vos relations amoureuses sont-elles parfois si éloignées de vos aspirations profondes ? La réponse est très simple. L'amour est une recherche inconsciente.

L'inconscient demeure un monde intérieur méconnu. Il émerge dans la conscience sous forme d'images visuelles, auditives, kinesthésiques (liées aux mouvements du corps), olfactives et gustatives. Certaines de ces images symboliques renferment des informations-clés sur vos premières figures d'attachement, à savoir vos parents. On les appelle les *imagos parentaux*. Ce sont les caractéristiques conscientes et inconscientes, positives et négatives d'une figure source.

Explorer ses imagos parentaux est une opportunité pour se libérer de ce qui est figé, sclérosé dans sa psyché. Ce qui n'est pas traversé émotionnellement et mis en mots se répète. Vos imagos parentaux, en restant dans l'ombre, ont un grand pouvoir sur vos relations amoureuses.



Pratique du jour : éclairez vos imagos parentaux ①

Phase 1. Prenez deux feuilles de papier dans le sens horizontal et divisez-les en deux colonnes. La première feuille est dédiée à votre imago maternel, la seconde à votre imago paternel. Si vous n'avez pas connu l'un de vos parents (ou les deux), vous choisirez les personnes qui vous ont éduqué(e).

Pour vos deux figures parentales, vous noterez les caractéristiques les plus négatives à gauche et les caractéristiques les plus positives à droite. Voici un exemple avec l'imago maternel :

Caractéristiques les plus négatives	Caractéristiques les plus positives
Colérique Sévère Manipulatrice Imprévisible, etc.	Ouverte d'esprit Courageuse Aisance naturelle Humour, etc.

Phase 2. De la même manière, prenez une nouvelle feuille pour éclairer l'image de votre partenaire amoureux. Choisissez votre partenaire actuel ou, si vous êtes actuellement seul(e), une personne significative dans votre vie amoureuse.

Remplissez ses caractéristiques les plus négatives et les plus positives.

Phase 3. Munissez-vous maintenant de quatre crayons de couleur :

- 1 couleur pour les caractéristiques proches de celles de votre mère ;
- 1 couleur pour les caractéristiques proches de celles votre père ;
- 1 couleur pour les caractéristiques opposées à celles de votre mère ;
- 1 couleur pour les caractéristiques opposées à celles de votre père.

Pensez à noter la signification des différentes couleurs puis soulignez sur la feuille *Image de mon partenaire amoureux* ce qui ressemble et ce qui s'oppose à vos imagos parentaux.

Analyse

Il est possible que certaines colonnes soient moins remplies que d'autres. Par exemple, vous avez découvert beaucoup de défauts chez votre père et très peu chez votre mère ou inversement. Nous examinerons cela dans la partie 2 de cette pratique (voir le Jour 8).

Vous constaterez que l'image de votre partenaire amoureux se construit principalement (ou intégralement) en fonction de vos images parentales. Pour nombre de personnes, cette découverte est souvent un choc.

L'impact des imagos parentaux

Rappelez-vous l'importance pour l'enfant du lien précoce noué avec ses parents. À l'âge adulte, ce lien devient le modèle relationnel de base influant la capacité à s'attacher à un partenaire. Les sentiments et les comportements du parent impressionnent littéralement la psyché de l'enfant. Comme s'il assistait à un film, l'enfant crée en lui une image précise de son parent, l'imago parental.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Endormi ou éveillé, le bébé dans le ventre maternel vibre en harmonie avec chaque geste, chaque pensée et chaque émotion de sa mère. Jusqu'à l'âge de 2 ans, il continue à vivre en résonance avec les sentiments et comportements de ses parents. Jusqu'à 6 ans, son hémisphère droit (siège de l'émotion, de l'expérience et de l'inconscient) est dominant. Le jeune enfant enregistre, principalement en dessous du seuil de la conscience, tout ce qui l'entoure. Toutes ces informations génèrent un flot d'émotions, de sentiments et de sensations contradictoires, parfois difficilement exprimables et régulables pour un enfant. Votre psyché a soigneusement rangé les données ingérables qui demeurent inconscientes et sont stockées dans l'hémisphère droit du cerveau.

Adulte, tandis que votre conscient part à la recherche d'un amour pour combler vos désirs et vos espérances, votre inconscient reconnaît la personne digne d'amour à certaines caractéristiques évoquant vos parents. Les caractéristiques positives et négatives de votre conjoint se définissent par association ou par opposition à celles de vos parents. Elles créent un climat amoureux spécifique.

Le climat amoureux

Quand on leur pose la question sur leur vécu enfantin, certaines personnes attestent qu'elles ont eu une enfance heureuse. En vérité, toute enfance est heureuse et malheureuse à la fois. L'orage, l'embellie, la journée ensoleillée, la tornade, le brouillard, la pluie, le gel, l'arc-en-ciel, la neige, le froid piquant, la douce chaleur... sont les éléments climatiques de l'enfance de tout un chacun.

Le climat de votre petite enfance était assurément complexe pour l'enfant incroyablement sensible que vous étiez. En reconnaissant inconsciemment un partenaire ressemblant ou/et s'opposant à vos parents, vous réactivez votre lien précoce pour revivre l'ambiance de votre enfance.

Pourquoi cherchez-vous à recréer le climat de votre enfance ? Dans le vain espoir de recevoir enfin ce qui vous a tant manqué enfant. Affirmer avoir eu une enfance heureuse empêche l'exploration et la compréhension de ses souffrances d'enfant et donc de ses dysfonctionnements amoureux. C'est rester le jouet de la transe amoureuse.

La transe amoureuse

En recréant le climat de son enfance, on plonge dans une transe amoureuse : certaines situations dans la relation de couple ou certains comportements du partenaire font perdre subtilement la conscience de la réalité. On est comme hypnotisé par son passé. Des états de peur, d'incompréhension, de déstabilisation ou d'enfermement vécus dans l'enfance rejailissent. Se rejouent à deux les scénarios dysfonctionnels d'autrefois.

Yves était l'homme le plus heureux lorsqu'il a rencontré Hana. Ce trentenaire métis, européen par sa mère et asiatique par son père, a été abandonné par ce dernier sans l'avoir connu. Hana est japonaise. Yves a découvert avec elle une culture qui l'attirait depuis toujours. Cela a généré une puissante romance qui a accéléré leur engagement. Ils s'installèrent ensemble au bout de quelques mois puis, après un an d'une union sans nuage, Hana lui annonça la bonne nouvelle. Elle était enceinte. Aux anges, Yves se prépara à devenir papa. À la naissance de l'enfant, le *baby-clash* – crise modifiant l'équilibre du couple – plongea Yves dans une profonde transe.

Certaines différences interculturelles accentuèrent la crise. Née et élevée au Japon, Hana était très marquée par la culture traditionnelle nipponne. Elle noua un lien fort étroit avec son fils mélangeant permissivité et culpabilisation. Avec le temps, elle prit une place omnipotente dans son éducation, ne laissant à Yves qu'un rôle mineur purement matériel. Leur relation de couple devenue inexistante, ils se séparèrent alors que leur enfant venait d'avoir 2 ans.

Lors de son suivi thérapeutique, Yves mit en lumière l'ampleur de sa transe. Depuis la naissance de son fils, il ressentait un profond sentiment d'abandon face à l'absence de sa compagne totalement accaparée par le bébé. Il souffrait aussi d'un sentiment d'étouffement face à l'omniprésence d'Hana dans l'éducation de leur fils : « C'était insoutenable », confia-t-il. Il se mit à considérer sa compagne comme un « monstre », à l'image de sa propre mère « égoïste qui l'avait gardé pour elle ». À ses propres yeux, Yves était devenu « minable », à l'image de son père, « lâche, incapable d'assumer ses responsabilités ». Submergé par des souffrances anciennes, Yves était resté englué dans une forme d'impuissance douloureuse. Spectateur, il avait assisté à la ruine de son projet de couple et de famille.

1
2
3
4

JOUR 5

6
7

8
9

10
11

12
13

14

15
16

17
18

19
20

21

Éclairer son enfance

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

L'énamouement, par ses quatre prodiges romantiques, crée un attachement apparemment indéfectible pour tenter de résoudre les déséquilibres personnels et interpersonnels de son vécu enfantin dans un nouveau lien. Cependant, tomber amoureux déclenche aussi une transe. On régresse et on subit la résurgence de contenus refoulés. On est comme hypnotisé par des sensations, des sentiments ou des comportements oubliés. Devenir plus conscient de ses imagos parentaux et de l'impact de son enfance est une clé pour cheminer harmonieusement en amour et construire un couple.

Tant que l'on n'éclaire pas suffisamment son enfance, la transe est comme une colle qui maintient la structure des problèmes amoureux. Il est essentiel de distinguer la transe de l'énamouement. À l'inverse de la transe, être amoureux n'est pas une illusion. C'est une expression naturelle de la joie et du plaisir, principes vibrants de la vie elle-même.



Idee-clé du jour

L'énamouement (le fait de tomber amoureux) s'accompagne d'une recherche inconsciente des caractéristiques positives et négatives de ses parents. C'est une transe qui nécessite d'éclairer son enfance pour ne plus être hypnotisé par son passé.

Notes

1. Premier couplet de la chanson « Un homme heureux » de William Sheller. Elle figure sur l'album *Tu devrais chanter* sorti en 1998.
2. Helen Fisher, *op. cit.*
3. Chaque réplique de Lui et d'Elle s'inspire de notre propre rencontre. Nous conservons beaucoup de tendresse et de bienveillance pour le début de notre relation. L'euphorie et le surcroît d'énergie nous ont fait pousser des ailes. Quatre ans après, nous avons découvert le livre d'Harville Hendrix. L'auteur y décrivait parfaitement ce que nous avons vécu. Cette lecture ensemble fut l'occasion de revivre cette expérience fabuleuse. À tel point que depuis plusieurs années, nous jouons, lors de notre conférence sur l'amour, notre dialogue amoureux vécu il y a 25 ans ! Pour décrire les quatre prodiges romantiques, nous reprenons la typologie de Harville Hendrix détaillée dans son best-seller, *Le Défi du couple*, Modus Vivendi, 1994, p. 70-71.
4. Recherches citées par John Bradshaw dans *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2010, p. 299.

JOUR 6

L'appel de l'enfant intérieur

Que signifie s'aimer soi-même ?

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

L'amour mystifié

L'oubli de l'enfant en soi

En 25 ans, nous avons accompagné des milliers d'individus et couples dans l'exploration de leur relation amoureuse. Nous avons pu vérifier que chacun aime comme un enfant et cherche à recréer des liens amoureux pour réparer son enfance. L'immatunité affective dont chaque partenaire peut faire preuve dans un couple s'explique paradoxalement par l'oubli de l'enfant en soi. Un adulte adapté se comporte comme un être infantile qui exige son dû en négligeant sa propre responsabilité vis-à-vis du petit et du sensible en lui.

De qui est-on responsable ? De l'enfant oublié en soi, celui que l'on évite de rencontrer. Tous les comportements d'adaptation adoptés dès le plus jeune âge, pour obtenir le sentiment d'être aimé et d'exister, rendent chaque adulte sourd à l'appel de son enfant intérieur.

L'enfant intérieur est une métaphore psychique pour aborder le vécu enfantin. Ce n'est pas simplement une mémoire. C'est aussi une manière d'appréhender le monde par l'expérience, le ressenti émotionnel et sensitif, l'intuition, le langage symbolique et l'imaginaire. Ce moi enfantin demeure présent à l'âge adulte. Il est moins visible et s'efface derrière le fonctionnement adulte qui privilégie la pensée analytique, logique et séquentielle. Chaque personne entière et accomplie possède un moi adulte et un moi enfantin réunifiés. L'enfant intérieur symbolise les besoins fondamentaux et les pouvoirs créatifs de l'être humain.

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Il représente un moi véritable et authentique dans son expression naturelle, l'enfant créatif, et entravée, l'enfant blessé.

L'appel de l'enfant intérieur interpelle chacun : « Quel adulte es-tu si tu n'es pas capable d'amour, d'empathie et de bienveillance pour ce qui est petit et fragile en toi ? » Écouter et répondre à son enfant intérieur sont des clés oubliées de l'amour pour soi et pour ses semblables. Cela demande du courage, celui de découvrir l'enfant mal aimé en soi dont la souffrance provient en grande partie du climat éducatif qu'il a enduré.

Le climat éducatif

La plupart des personnes questionnées sur le rôle de leurs parents dans leur enfance déclarent : « Mes parents m'ont aimé. » Confrontées à leur souffrance d'enfant, par leurs ressentis et par leurs souvenirs, elles argumentent et rationalisent avec des phrases du type : « Ils ont fait de leur mieux », « Ils ne savaient pas montrer leur amour », « Ils ont fait des erreurs mais ils ont eu une enfance difficile »... Ces justifications éludent une réalité toute simple : pour l'être intérieur, l'amour des parents dépend des comportements qu'ils ont adoptés. Nombre de paroles et d'actes, sous couvert d'être « pour le bien de l'enfant », le blessent.

L'enfant devine intuitivement que l'amour est tout d'abord une émotion. En vivant des interactions positives (écoute et connivence) avec sa mère et son père, le petit être humain accède à la sécurité, à la confiance et à la joie. Il se sent alors aimé en de nombreuses occasions. En parallèle, il s'adapte à son environnement et subit une éducation dont les ressorts demeurent encore aujourd'hui pernicieux. L'enfant « éduqué » assimile :

- que son parent a toujours raison puisque ce dernier n'exprime pas, ou trop rarement, son incapacité, son erreur ou simplement son ressenti émotionnel ;
- qu'il ne peut pas comprendre ce qui l'entoure. Il est ignorant au regard du savoir adulte. Sa pensée et sa parole ont une moindre valeur que celles de son parent ;
- qu'il doit obéir à des règles rigides et injustes qui n'ont pas de sens pour lui ;
- que ses émotions et ses besoins sont principalement des caprices. Le « caprice » est une invention parentale pour éviter d'être confronté à son incompréhension et à son impuissance en tant que parent. L'enfant doit s'accoutumer à la frustration de ses besoins légitimes (que le parent confond régulièrement avec des désirs) et taire ses ressentis profonds. La sécurité, la confiance et la joie sont alors altérées.

Un enfant recherche naturellement un cadre soutenant. Il apprécie les règles quand elles sont peu nombreuses, justes, positives et applicables à son âge. Il a besoin d'un climat éducatif bienveillant où ses émotions de peur, de colère, de dégoût... sont accueillies. Nombre de parents ignorent que la fragilité émotionnelle de l'enfant s'accompagne d'une pleine et entière intelligence morale. L'enfant n'a pas besoin d'être éduqué pour être meilleur mais pour être libre.

Tout être a souffert dans son enfance d'une éducation bafouant les caractéristiques de la vie enfantine. L'éducation habituelle est source de violence et de souffrance pour l'enfant. Elle entrave son élan naturel pour grandir, être libre et se lier sagement aux autres. L'enfant a fondamentalement besoin :

- d'être aimé, même quand il est triste, en colère ou qu'il a peur ;
- d'être rassuré, apaisé et consolé ;
- d'avoir des contacts physiques chaleureux et tendres ;
- d'avoir des échanges par des regards, des sourires et des paroles ;
- d'un adulte empathique qui sait pleurer avec lui, partager sa souffrance et l'apaiser ;
- d'un adulte qui l'encourage dans ses initiatives et son autonomie ;
- d'un adulte qui accepte ses limites et reconnaît ses compétences ;
- d'un adulte lui offrant de la confiance, de la compréhension et du soutien ;
- d'un adulte conscient qu'il ne peut pas savoir à la place de l'enfant ;
- d'un adulte qui exprime ses émotions, ses ressentis et ses limites personnelles.

Nombre d'adultes sont persuadés que l'éducation qu'ils ont reçue était une preuve d'amour. Ils s'interdisent le droit de la remettre en cause.

Blessures maîtresses et sentiments toxiques

Dans notre pratique thérapeutique, nous avons rencontré des milliers d'enfants intérieurs. Le plus surprenant est la dichotomie entre la perception de l'adulte et celle de l'enfant en soi. S'engager pour son enfant intérieur est une exploration de son histoire et de son ressenti émotionnel et sensitif dans la perspective enfantine, c'est-à-dire du point de vue de l'enfant. C'est découvrir sa vérité intérieure à travers le regard de l'enfant en soi.

Imaginer que ce sont les blessures de l'enfance qui gâchent sa vie d'adulte est une croyance erronée largement répandue. En réalité, c'est le refoulement des blessures qui engendre les maux adultes. Pour guérir, il est

primordial de retrouver l'accès à la totalité de ses émotions. De nombreuses émotions douloureuses sont restées prisonnières et bloquent la *vivance* – la capacité à dynamiser son potentiel de vie¹.

Le psychologue Silvan Tomkins a défini huit affects majeurs qui sont des mécanismes biologiques à l'origine de l'émotion². Il les caractérise en utilisant un ou deux mots associés d'intensité croissante : intérêt-excitation, satisfaction-plaisir, surprise-sursaut, anxiété-détresse, peur-terreur, colère-rage, honte-humiliation et enfin dégoût (gustatif et olfactif). Il est douloureux, mais libérateur de ressentir la terreur, la rage ou l'humiliation vécues dans l'enfance en étant accompagné par un thérapeute. Sinon, l'enfant intérieur blessé reste enfermé et aucune voix rassurante ne vient le libérer de son exil.

Retraverser ces affects permet d'accéder aux quatre blessures maîtresses de l'enfance³ :

- le *manque d'amour*, blessure fondamentale de l'enfant qui n'a pas reçu, à certains moments, ce dont il avait besoin (même avec des parents à l'écoute) ;
- le *rejet*, meurtrissure pour l'enfant qui n'est pas accompagné et validé dans la découverte de ses émotions et de ses besoins légitimes ;
- la *coupure d'avec son essence*, déchirure pour l'enfant qui se coupe d'une partie essentielle de son être pour s'adapter à son environnement ;
- la *trahison*, profonde offense pour l'enfant qui ne se sent pas perçu et reconnu en tant que personne humaine sensible et pleinement intelligente. C'est une trahison de l'être.

Pour survivre, l'enfant refoule une grande partie de ses expériences difficiles. Comme sa capacité de remettre en question ses parents est limitée, les affects liés aux blessures se retournent contre lui. L'enfant s'accuse et cultive à son égard des sentiments toxiques qui dirigent sa pensée. Adulte, ces mêmes sentiments parasitent la connaissance, la décision et l'action. Ces poisons de l'âme⁴ sont au nombre de quatre :

- la honte,
- la culpabilité,
- l'abandon,
- l'impuissance.

Leur influence sur vos relations amoureuses est considérable ; ils font naître des croyances mystifiées (erronées) sur vous-même et sur l'amour.

Les quatre croyances mystifiées

Petit enfant, soumis à une éducation plus ou moins défailante, certaines de vos émotions n'ont pas été accueillies et certains de vos besoins n'ont pas été entendus, ce qui a créé des manques. Ces derniers ont marqué votre développement relationnel et vous ont poussé à adopter des comportements d'adaptation pour être reconnu et aimé. Ce processus vous a coupé de votre souffrance et de vos blessures d'enfant. C'est une défense psychique naturelle pour l'enfant, car il ne peut pas faire face à sa souffrance et au chaos émotionnel qu'elle génère.

Aujourd'hui, en tant qu'adulte, vous abordez sans le savoir vos relations amoureuses avec le même programme. Un enfant rabroué cultive des sentiments de honte et de culpabilité. Si la remarque du parent s'appuie sur l'écoute, la compréhension et la bienveillance, l'enfant est ravi d'apprendre. Il sent qu'il est normal d'avoir des limites et de faire des erreurs. Il peut digérer sa frustration et s'appuyer sur des sentiments sains pour grandir et évoluer. À l'inverse, s'il n'est pas pris en compte, l'enfant stresse et ne peut plus réguler ses émotions. Il devient agressif, fermé, anxieux, voire déprimé. Se jugeant mauvais et coupable, la honte et la culpabilité le condamnent implacablement. Isolé et incapable de se faire entendre, les sentiments d'abandon et d'impuissance le paralysent. Ils s'enracinent en lui et créent quatre fausses croyances sur son être et sur l'amour qui se formulent ainsi intérieurement :

- « Je ne suis pas digne d'être aimé. »
- « Je dois mériter l'amour et je ne peux le trouver qu'à l'extérieur de moi-même. »
- « Je ne peux pas être moi-même, mais celui ou celle que l'autre attend. »
- « Je ne dois pas dire ce que je ressens, ni m'affirmer car mes sentiments véritables sont dangereux. »

Ces croyances se dissimulent derrière la dévalorisation de soi – le sentiment d'être moins qu'humain – ou à l'inverse derrière la grandiosité – le sentiment d'être supérieur aux autres, plus qu'humain. Elles modifient les comportements amoureux.

Comportements adaptés et mensonge personnel

Avec ces croyances mystifiées, il est logique que nombre d'adultes se comportent en amour comme des enfants adaptés en recherchant l'approbation et la reconnaissance du partenaire ou en le dominant.



Témoignage d'Alain

Alain est un homme sûr de lui dans beaucoup de domaines, sauf en amour. Des difficultés qu'il connaît bien se réveillent dans sa nouvelle relation amoureuse. Il reconnaît volontiers sa dépendance affective tout en ne supportant pas le manque de chaleur et de proximité de sa compagne. Il raconte sa dernière mésaventure :

« J'avais tout prévu dans les moindres détails pour ravir ma chère et tendre. Un week-end en amoureux dans la suite d'un charmant hôtel au bord de la mer. Une excursion sur un voilier. Une soirée unique au restaurant avec une table décorée avec ses fleurs préférées. Tout s'est parfaitement déroulé au point que, profondément émue par toutes mes attentions, elle a pleuré de joie en découvrant la chambre. Elle s'est allongée sur le lit quelques instants pour se reposer. Quand je suis revenu quelques minutes après, elle dormait. J'ai voulu la réveiller pour faire l'amour mais j'ai compris que sa fatigue était plus importante que moi ! »

En explorant ses croyances lors de son travail thérapeutique, Alain a débusqué son mensonge personnel, la croyance la plus négative à son sujet : « Je suis impropre à satisfaire l'autre. » Dans toutes ses relations amoureuses, cette affabulation tournoyait inconsciemment dans sa tête. C'était comme s'il portait des lunettes noires qui obscurcissaient son jugement et ses actes. Il a découvert que tous ses efforts étouffaient sa partenaire et provoquaient en elle une régulière prise de distance.



Témoignage de Bénédicte, la quarantaine

Bénédicte souffre aussi de son mensonge personnel. Elle se confie en consultation :

« Je n'en peux plus. Je vis toujours le même scénario amoureux. Je ne rencontre que des hommes mariés. Lors de mes premières aventures, je découvrais tardivement la vérité. Aujourd'hui, les hommes attirés par moi sont plus directs. Ils me déclarent ouvertement être mariés et chercher uniquement une maîtresse. Je ne veux plus ce genre de relation. Ça suffit ! »

Bénédicte a rapidement éclairé son mensonge personnel : « Je n'ai jamais la première place. » Dans sa vie amoureuse et professionnelle, elle a constaté sa frustration de ne jamais être choisie en premier.

Le mensonge personnel s'active lorsque, comme vous l'avez vécu avec vos parents, vous avez le sentiment que les paroles et les comportements de l'autre vous définissent ou vous accusent. Chacun échafaude inconsciemment un type de relation qui va confirmer sa croyance négative. L'un des meilleurs moyens pour conscientiser son mensonge personnel est de s'interroger :

- « Quand je me sens blessé ou accusé, que semble dire le comportement ou la parole de l'autre sur mon *Je suis* ? »
- « *Je suis...* ou *je ne suis pas...* » À vous de terminer la phrase. Exemple : *je suis bête, je ne suis pas capable d'aimer...*

Le mensonge personnel est toujours une phrase courte, négative qui peut s'appliquer à plusieurs domaines de sa vie. Nourri par un ou plusieurs sentiments toxiques (honte, culpabilité, abandon, impuissance), il est très puissant et révèle un profond manque d'amour pour soi.

1

2

3

4

5

JOUR 6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Tableau récapitulatif sur l'amour mystifié



Blessures refoulées	Sentiments toxiques →	Croyances mystifiées en amour →	Mensonge personnel
Manque d'amour	Honte	→ <i>Je ne suis pas digne d'être aimé.</i>	→ Le mensonge personnel est la croyance la plus négative sur moi-même. Exemple : <i>Je ne suis pas à la hauteur ou Je suis fautif(ve).</i>
Rejet	Culpabilité	→ <i>Je dois mériter l'amour et je ne peux le trouver qu'à l'extérieur de moi-même.</i>	
Coupure d'avec son essence	Abandon	→ <i>Je ne peux pas être moi-même mais celui ou celle que l'autre attend.</i>	
Trahison	Impuissance	→ <i>Je ne dois pas dire ce que je ressens, ni m'affirmer car mes sentiments véritables sont dangereux.</i>	

L'amour pour l'enfant en soi

Nouvelle perspective sur l'amour de soi

Le sociologue français Gérard Mermet rapporte que, pour 69 % des Français, l'amour de soi est la condition *sine qua non* pour aimer l'autre⁵. *S'aimer soi-même* est devenu un postulat tellement évident que l'on oublie la complexité de la relation à soi.

L'amour de soi est régulièrement mélangé à la confiance et à l'estime de soi. La confiance concerne l'aptitude à faire et à agir en restant persuadé que ses propres capacités mèneront à une probable réussite. L'estime est une question d'image de soi. Lorsqu'on porte un regard sévère et jugeant à son égard, le manque d'estime envahit tout l'espace intérieur. Il distille le doute sur sa légitimité à s'exprimer et à s'affirmer. On se dissimule ; on ne se montre pas.

L'amour de soi permet d'accepter ses failles et ses faiblesses avec indulgence. Il concerne l'être. On accepte un *Je suis* imparfait et vulnérable tout en s'accordant une place et une importance de premier choix. L'amour de soi est le meilleur remède contre la honte et la culpabilité toxiques.

Certains déclarent préférer attendre de s'aimer davantage avant de s'engager dans une nouvelle aventure. L'amour de soi, loin d'être un simple sentiment, suppose une relation intrapersonnelle spécifique. S'aimer ne se décrète pas. Il ne suffit pas de s'exercer à ressentir de l'amour. Cela implique des actes tangibles de soutien et de bienveillance pour soi. L'être qui a besoin d'amour en vous est l'enfant que vous étiez. C'est lui qui, en de nombreuses occasions, a éprouvé un manque d'amour quand ses ressentis et ses besoins n'étaient pas légitimés et comblés. Prétendre s'aimer sans s'engager dans des actions concrètes vis-à-vis de son enfant intérieur est une illusion.



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple

« J'avais 20 ans lorsque je suis tombé amoureux de Marie-France. Je me suis très vite senti nourri par cette relation. J'étais – et je suis toujours à ses yeux – beau et désirable. Notre relation m'a offert une nouvelle vision de moi-même. J'ai gagné en confiance et en estime avec le sentiment de m'aimer comme jamais. L'amour de Marie-France me valorisait. Mais, dans mon for intérieur, l'impression de ne pas être digne d'amour était tenace et resurgissait parfois avec virulence. Il m'a fallu explorer tous mes sentiments ambivalents pour sortir du sombre tunnel de l'orgueil/dévalorisation. Cela m'a pris du temps pour nouer un nouveau lien avec moi-même. J'ai entendu l'appel du petit Emmanuel et appris à être un bon parent pour lui. Aujourd'hui, je ressens que je m'aime plus sincèrement. C'est un étrange mélange de force et de vulnérabilité dans un engagement et une responsabilité vis-à-vis de moi-même. Cela a bouleversé ma vie en me rendant plus sensible, plus empathique et plus compatissant avec les autres. »

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Devenir un bon parent pour soi

Chacun évolue et se déploie de sa naissance à sa mort en traversant différentes phases de développement. Celles de l'enfance sont majeures. Si l'une d'elles se déroule mal, l'individu souffre d'une faiblesse psychique, par exemple un manque de confiance ou un écrasant sentiment de culpabilité. Le reparentage ou autoparentage est un processus transformateur pour consolider son intégrité en devenant le bon parent que l'on n'a pas eu. C'est retraverser son développement psychosocial pour répondre à ses besoins oubliés.

Trop rares sont les adultes qui s'engagent dans cette démarche. En évoquant ce reparentage, le psychologue Barry K. Weinhold précise : « L'un de vos plus grands défis consistera à vous libérer du schéma de la haine de soi. Observez comment vous vous parlez à vous-même et essayez de voir si votre discours interne est aimable et assertif ou s'il n'est pas plutôt haineux⁶. »

Les autorisations de bon parent

Il y a très peu d'intimité avec un partenaire amoureux si l'on ne s'autorise pas à être soi : ressentir, désirer, écouter, exprimer, défendre et jouer librement. Ces autorisations sont précieuses pour la vie à deux. Les êtres capables d'aimer pleinement sont avant tout de bons parents pour eux-mêmes. Ils sont sensibles au petit être enfantin et fragile en eux ; ils s'offrent des soins et de l'amour ; ils défendent de saines frontières vis-à-vis d'autrui et enfin ils soutiennent leur partenaire amoureux dans cette même dynamique.

Répondre à l'appel d'amour de son enfant intérieur

Même si sa voix est ténue, votre enfant intérieur exilé ne cesse de vous appeler. Ces retrouvailles sont une révolution pour ceux qui l'expérimentent. Pourtant, il demeure encore de nombreuses confusions sur ce lien unique entre le Moi adulte et le Moi enfantin. On ne guérit pas son enfant intérieur, mais la relation à son être enfantin. Ceux qui espèrent voir disparaître leur enfant intérieur blessé se fourvoient. Ils s'éloignent de l'amour plein d'âme auquel aspire le petit et le sensible en eux. L'enjeu réel de l'amour n'est pas de faire s'évaporer les blessures de son vécu d'enfant, mais d'y apporter enfin une réponse reconfortante⁷. S'aimer soi-même de manière fonctionnelle, c'est accepter :

- de retraverser les affects enfouis de son enfance ;
- d'accueillir les émotions et les besoins de son enfant intérieur comme totalement légitimes et dignes de respect ;
- de pleurer avec lui pour l'aider à grandir et à transcender les souffrances et les frustrations inhérentes à la vie ;
- de lui offrir de nouvelles autorisations pour pallier les déficiences de ses parents et éducateurs ;
- de lui témoigner des paroles encourageantes et vivifiantes ;
- de reconnaître et mobiliser toutes ses forces créatrices.

Cette relation à soi permet de s'ouvrir à des relations amoureuses plus saines, plus épanouissantes et plus durables.



Pratique du jour : confrontez-vous à votre enfant intérieur

Nous vous proposons maintenant un exercice qui peut parfois faire naître un certain inconfort. Nous l'utilisons dans nos accompagnements thérapeutiques. La version ci-dessous est adaptée à une pratique non accompagnée.

Phase 1. Prenez une grande feuille blanche et notez dessus, en grosses lettres, la croyance négative ou le message dégradant que vous cultivez sur vous-même. Privilégiez la formulation *Je suis...* ou *Je ne suis pas...* ou *Je....*. Par exemple : *Je suis moche / Je suis coupable / Je suis méchant(e) / Je suis inculte / Je détruis tout ce que je touche / Je n'arrive à rien...*

Phase 2. À présent, fermez les yeux et imaginez, visualisez, ressentez la présence d'un enfant assis devant vous. Quel âge a-t-il ? De quelle couleur sont ses yeux et ses cheveux ? Comment est-il habillé ?

Phase 3. Regardez-le dans les yeux. Dites-lui à trois reprises la phrase écrite sur votre feuille en utilisant le *Tu....*. Par exemple, *Tu es moche* ou *Tu es méchant(e)*.

Analyse avant la suite de la pratique :

1^{er} cas de figure : vous parvenez à effectuer la phase 3 sans émotion ou difficulté. Cela indique une coupure avec votre enfant intérieur. Vous êtes trop fidèle à l'éducation que vous avez reçue. Peut-être avez-vous tendance à rationaliser, à justifier ou à donner des réponses toutes prêtes sur votre vécu d'enfant. C'est tout à fait courant.

2^e cas de figure : vous allez au bout de la phase 3, mais vous ressentez de la culpabilité, peut-être même un malaise corporel ou émotionnel. Une instance de bon parent s'éveille en vous. Elle vous avertit que ce que vous dites n'est pas juste et bienveillant.

3^e cas de figure : l'idée de prononcer cette phrase à votre enfant est insupportable. Vous n'allez pas au bout de la pratique. Vous ressentez une ou des émotions fortes : colère, tristesse, peur ou/et dégoût. Vous avez un lien empathique avec votre enfant intérieur et vous le respectez trop pour lui infliger cette souffrance.

Phase 4. Toujours en imaginant que votre enfant intérieur est en face de vous, vous allez prononcer à voix haute la phrase correspondant à votre cas :

1^{er} cas : *Pour le moment, je ne suis pas capable d'être en lien avec toi. Je constate ma difficulté à prendre ton parti.*

2^e cas : *Je te demande pardon pour l'offense que je viens de te faire subir. J'ai souvent tendance à te faire du mal sans en avoir conscience. Je vais apprendre à te respecter davantage.*

3^e cas : *Je prends conscience de la manière dont je nous traite tous les deux. C'est inacceptable et je vais apprendre à t'aimer davantage.*

Phase 5. Affichez chez vous la feuille avec votre croyance négative pour l'éclairer. Cela vous permettra de prendre conscience de son impact quotidien. Ne fuyez pas l'inconfort de cette révélation : vous vous traitez de la même manière dont on vous a traité enfant. Identifié et nommé sur cette feuille, votre mensonge personnel est déjà à distance. Il n'est plus à l'intérieur de vous, mais à l'extérieur.

Phase 6. Après quelque temps (entre plusieurs jours et plusieurs semaines), remplacez votre mensonge personnel par des phrases positives qui seront autant de messages encourageants pour votre enfant intérieur et vous-même. Par exemple : *Je suis heureux(se) que tu sois un petit garçon (une petite fille) / Tu as ta place à mes côtés / Tu peux exprimer tes émotions et tes besoins / Je suis fier(ère) de toi / Tu es beau (belle), intelligent(e), joyeux(se) et créatif(ve) / Tu peux te fier à tes ressentis / Je ne t'abandonnerai plus / Tu n'es pas responsable des comportements de tes parents...*

Affichez ces nouvelles affirmations chez vous jusqu'à ce qu'elles deviennent des évidences⁸.

Conclusion

Pensez-vous que si vous atteignez un degré suffisant de perfection, d'intelligence, de réussite ou d'obéissance, vos parents ou leurs substituts combleront enfin vos besoins ? En devenant un bon parent pour votre enfant intérieur, vous renoncerez à cette illusion héritée de votre enfance.

Dépasser ce mirage place les sentiments toxiques (honte, culpabilité, abandon et impuissance) à distance. Comme le soulignait Alice Miller, célèbre psychanalyste, ce que vous n'avez pas reçu enfant est perdu à jamais. Vous ne l'obtiendrez pas de vos parents ou de votre partenaire amoureux. Faire le deuil de cette illusion est un passage indispensable.



Idée-clé du jour

L'amour de soi se noue dans le dialogue avec son enfant intérieur. C'est devenir le témoin lucide de son histoire sans nier les déficiences éducatives de ses parents. S'aimer, c'est être un bon parent pour soi. S'aimer, c'est un chemin d'accomplissement.

Notes

1. Le psychiatre américain James Masterson affirme que, derrière la dépression, on retrouve des sentiments accablants de panique, de terreur, de rage, de honte, de chagrin, de détresse et de vide. Voir son ouvrage *The Search for the Real Self: Unmasking The Personality Disorders Of our Age*, Free Press, 1990.
2. La théorie de Silvan Tomkins est expliquée par John Bradshaw dans *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2010, p. 71-77.
3. Notre théorie des blessures maîtresses de l'enfance est développée dans notre ouvrage, *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel, 2015, p. 21-68.
4. *Ibid.*, p. 71-118.
5. Gérard Mermet, *Francoscopie. Tout sur les Français*, Larousse, 2012.
6. Janae B. et Barry K. Weinhold, *La Fuite de l'intimité. Guérir la contre-dépendance*, Les Éditions de l'Homme, 2009, p. 235.
7. Le processus de reparentage est détaillé dans nos précédents ouvrages et plus particulièrement dans *Libérez son enfant intérieur*, *op. cit.*
8. Vous trouverez des pratiques guidées dans notre CD, *Se réconcilier avec son enfant intérieur*, éditions du Souffle d'Or.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 7

Le déploiement relationnel

Quelle est la vertu première de la relation amoureuse ?

Le pouvoir de la relation

L'illusion de la toute-puissance de l'amour

Une myriade de poètes et d'écrivains ont chanté l'amour. Le sujet est inépuisable, et l'on prête toujours à l'amour le même pouvoir, celui de transformer les êtres. Les prodiges de l'amour romantique, plongeant chacun dans un incroyable tourbillon extatique, nourrissent cette illusion de la toute-puissance de l'amour. Victor Hugo a écrit : « Aimer, c'est donner à autrui, par une sorte de pouvoir créateur, une existence supérieure. »

Nombre de personnes aiment à penser que l'amour est le pouvoir des pouvoirs. Cette idée romantique est source d'écueils dans la relation amoureuse. Telle femme croit que son amour va sauver son compagnon alcoolique. Tel homme imagine trouver un jour l'épouse parfaite qui l'aimera inconditionnellement. Beaucoup oublient que l'intensité de leur sentiment n'a pas le pouvoir de changer l'autre. Ce n'est pas parce qu'il y a de l'amour que ce que l'on fait est juste et épanouissant. D'autres ignorent que la difficulté n'est pas de rencontrer la *bonne personne* mais de construire une *bonne relation*. Pourquoi tant d'êtres fuient-ils l'engagement relationnel ?

L'amour n'a pas de pouvoir sans la dynamique de la relation de couple qui a sa propre vie. Le couple offre une opportunité rare, celle de se déployer. Le déploiement relationnel conduit chaque partenaire à se trouver, se réaliser et s'épanouir dans un lien intime. Cette aventure nécessite de se dépouiller de l'illusion de la toute-puissance de l'amour.

L'amour est une énergie invisible

Entrevoir l'amour comme une énergie permet de mieux comprendre la place et l'importance de la relation amoureuse. Utilisons une métaphore, celle de l'électricité. La maîtrise de cette énergie indispensable remonte seulement au XIX^e siècle. Elle est invisible à l'œil nu, sauf au travers de quelques rares manifestations naturelles comme les éclairs. Les transformateurs, les câbles, les ampoules l'acheminent dans les foyers pour s'éclairer, se chauffer, etc.

L'amour est semblable à l'électricité. Ses composantes incontournables (le désir, le sentiment et le lien) ont besoin d'un canal d'expression privilégié pour s'épanouir. Ce canal est la relation. Sans relation, l'amour ne s'expérimente que partiellement. Quelques mystiques décrivent même leur relation presque charnelle avec Dieu. Ils vivent quotidiennement avec le sentiment d'une présence incarnée du divin qu'ils adorent. Sainte Thérèse d'Avila, très bonne cuisinière, l'évoquait par ces mots : « Le Seigneur est présent, même parmi les marmites. »

Le pouvoir de la relation

Si vous ne changez pas vos ampoules ou si vous laissez votre installation électrique vieillir, vous risquez une coupure. De même, toute relation amoureuse a sans cesse besoin d'être cultivée et régénérée pour fortifier l'amour. Certains attendent naïvement tout de l'amour sans s'engager activement. D'autres considèrent que le mariage est une garantie à vie pour l'avenir du couple.

Dans une relation amoureuse, on traverse de délicates périodes lorsque le sentiment amoureux décline, que le lien est distendu ou que le désir s'effrite. Que reste-t-il dans ces moments-là ? Le déploiement relationnel, un processus qui incite chaque individu à évoluer au sein du couple.

Les ruptures amoureuses et les divorces sont bien souvent le signe d'une faillite relationnelle. La foi en la capacité transformatrice de la relation est perdue. Les partenaires se retrouvent face à face, appauvris affectivement. Ils ont négligé de prendre soin de leur formidable véhicule d'accomplissement, la relation.

L'espace intime

La relation de couple est un espace intime, un chemin initiatique. La création, le partage, la découverte, la confrontation, les prises de

responsabilité et le soutien au sein du couple sont des dynamiques d'épanouissement des plus enrichissantes. Par son degré d'intimité potentiellement très élevé, la relation de couple a des vertus qui peuvent surpasser celles d'autres relations (avec un ami, un enfant, etc.).

Certains ont peur de cette intimité qu'ils vivent comme une intrusion dans leur espace intérieur. En réalité, votre partenaire gardera toujours une part de mystère et sera régulièrement source d'interrogations pour vous. L'intimité n'est pas un laissez-passer pour visiter tous les recoins chez l'autre. C'est davantage un entre-deux, un espace où chacun partage, sans se dissimuler, une part de son humanité. L'espace intime est à la fois physique, sensitif, émotionnel, psychique et spirituel.

Plus une relation amoureuse se développe sainement, plus le degré d'intimité s'intensifie et s'approfondit. L'attachement de l'enfant à son parent est une nécessité vitale, alors que le lien intime entre deux adultes est une création relationnelle. L'énamourerement (le fait de tomber amoureux) crée l'illusion d'une intimité profonde pour renforcer le lien d'attachement entre deux êtres. C'est un moment magique, mais c'est juste le début du voyage. Seule la traversée des divers cycles de la relation crée de l'intimité dans le couple.

L'aventure relationnelle

Énamouerement vôtre

L'énamourerement n'est pas toujours une expérience intense avec les quatre prodiges de l'amour romantique¹. Il est parfois plus progressif. Quelques scénarios amoureux laissent peu d'espace à l'expérience extatique. Quand le choix du partenaire obéit à des règles strictes, la raison semble l'emporter sur la passion. Une bonne situation professionnelle ou financière, l'appartenance au même groupe social ou encore des intérêts partagés sont des critères qui peuvent dissimuler, et parfois remplacer, le feu amoureux.

Quel que soit votre scénario, que vous ayez le sentiment d'être amoureux ou pas, vous accordez beaucoup d'importance au regard de l'autre et à votre propre image. L'autre est dans vos pensées. Vous attachez de l'attention à ce qu'il croit sur vous. Vous prenez soin de votre apparence.

L'élan des débuts amoureux se nourrit du regard de l'être aimé et choisi. Le philosophe Richard David Precht précise : « L'image de soi reflétée par l'autre est le plus grand élixir d'amour ; et l'affirmation de soi dans le plaisir et le regard de l'autre, son arôme le plus convoité. Ce qui est valable pour la sexualité l'est bien entendu aussi pour l'amour : ce qui importe jour après jour, c'est l'image qu'a de nous un être particulier². »

Demeurer important aux yeux de l'autre est au cœur de la relation. Cependant, le psychothérapeute Irvin Yalom rappelle que tout regard n'est dirigé que vers soi, toute attention ne sert que soi et tout amour n'aime que soi³... même si la romance ou vos valeurs vous persuadent du contraire. Être conscient de cette réalité psychique permet de repérer la mince frontière entre l'égoïsme sain et le narcissisme – une admiration et une attention exclusives portées à soi. Certains individus trop narcissiques rompent allégrement lorsque leur image se fissure dans les yeux de l'autre. Ils refusent systématiquement d'explorer leurs fêlures et de prendre la responsabilité de leurs blessures.

Transe et amour romantique

La transe amoureuse est un état hypnotique dans lequel chaque amoureux est plongé inconsciemment. C'est une régression où l'on perd le contact avec la réalité du présent. On se retrouve secrètement dans l'ambiance de son enfance. Sous l'emprise de la transe, on est aveugle ; l'amour devient un jeu de projections sur l'être aimé. On l'adore pour des traits de caractère que l'on détestera plus tard. En transe, vous oubliez que votre partenaire est comme vous, un être humain limité et fragile.

Il est difficile de traverser en conscience la transe amoureuse, cet échafaudage de fausses croyances et de désirs illusoire – attributs de l'amour romantique – qui vous promet un amour éternel et indolore. Séparation et divorce confirment que la relation est un investissement au quotidien. Pour s'épanouir en couple, chaque partenaire aura à dépasser son propre stress post-romantique.

Le stress post-romantique

L'engouement romantique qui accompagne l'énamourément est semblable à un fabuleux cocktail alcoolisé. Il sera inévitablement suivi d'un puissant effet gueule de bois, parfois traumatisant : le stress post-romantique⁴. Le stress post-romantique est la conséquence de perceptions et

1
2
3
4
5
6
8
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

JOUR 7

d'évaluations erronées. C'est une intolérance physiologique, émotionnelle et psychologique plus ou moins prononcée, causée par l'effondrement du désir, de la similarité et de la concorde au sein du couple.

Toute relation est source de stress lorsqu'elle est vécue avec des œillères. La relation amoureuse est un désapprentissage de l'amour romantique. Elle modifie en profondeur la perception de soi-même, du partenaire et du couple. Elle malmène les croyances et les attentes illusoire. L'analyse du stress post-romantique propose une nouvelle lecture sur les difficultés que traversent les couples dans leur développement.

Le stress post-romantique (SPR) génère différents comportements problématiques que nous explorerons dans la deuxième partie du livre. Le SPR peut déboucher sur cinq issues possibles :

- la séparation ou le divorce ;
- le désespoir tranquille, état latent où l'on accepte d'être malheureux en couple ;
- le divorce secret où l'on vit côte à côte, parfois amicalement mais sans partager d'intimité ;
- le deuil impossible de l'amour perdu ;
- la régénération où un nouvel élan anime les partenaires et transforme leur relation.

Le stress post-romantique est cyclique. Il apparaît à divers moments de l'existence d'un couple. Quand l'intimité et l'engagement au sein du couple sont solides, le SPR diminue naturellement avec le temps.

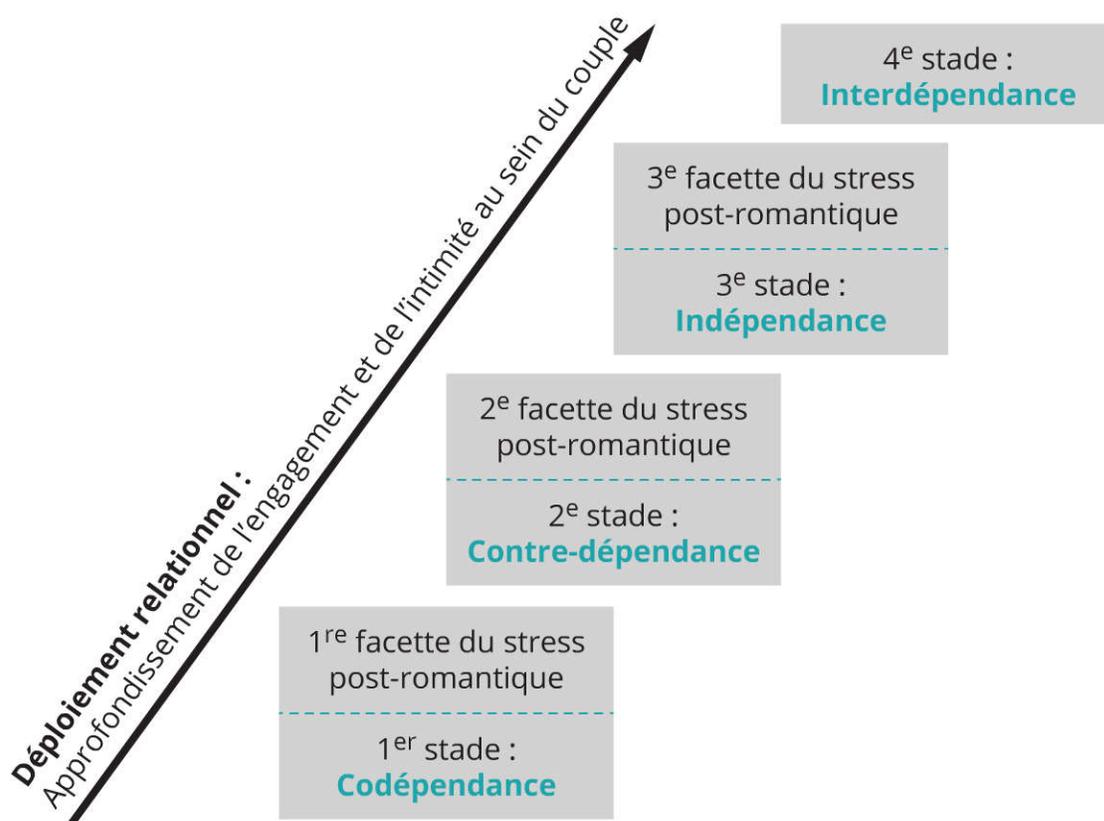
Les cycles de la relation

Une relation obéit à deux dynamiques : les cycles de la vie quotidienne et les cycles de la relation amoureuse.

Les cycles de la vie quotidienne sont l'ensemble des moments-clés de la vie à deux : la rencontre, la cohabitation, le mariage, les projets, la naissance des enfants, le départ des enfants, la retraite... sans oublier les obstacles : perte d'emploi, maladie, décès, etc. Ces expériences sont soumises à des crises qui nécessitent un réaménagement de la relation. Mais cette vision classique est de nos jours insuffisante pour comprendre les difficultés de couple. Ce ne sont plus seulement les étapes de la vie quotidienne qui interrogent, mais la notion de couple elle-même. On ne sait plus ce qu'est un couple par méconnaissance de la deuxième dynamique qui le gouverne : les cycles de la relation amoureuse.

Le sociologue italien Francesco Alberoni affirme : « Qu'est-ce que tomber amoureux ? C'est l'état naissant d'un mouvement collectif à deux⁵. » *L'innamoramento*, l'amour naissant, souffle les prémices d'un long voyage. Pour l'amour romantique, l'état d'amour naissant est une fin en soi. Il n'en est rien. Rapidement déçus par la réalité, certains quittent le navire sur le quai d'embarquement, d'autres se lamentent sur des flots monotones ou partent à l'abordage d'un autre vaisseau.

Une relation amoureuse se déploie à travers des stades relationnels⁶ qui s'accompagnent de différentes facettes du stress post-romantique. Ce sont les cycles de la relation amoureuse. On peut difficilement réinventer son couple sans les connaître et s'y préparer. Le risque est de rester piégé dans l'une de ces étapes, ce qui équivaut à enclencher la fonction pause sur un lecteur DVD. Dans ce cas, votre film amoureux se fige et votre relation n'avance plus. Les différents stades de la codépendance à l'interdépendance, représentés sur le schéma ci-dessous, seront décryptés dans la deuxième semaine avec des clés pour grandir et évoluer en couple.



Les cycles de la relation amoureuse



J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Pratique du jour : testez-vous sur le stress post-romantique

Prenez une feuille de papier et détaillez tout ce qui vous dérange dans la relation avec votre partenaire et chez votre partenaire.

Classez ensuite vos remarques selon les quatre thématiques suivantes :

A. Baisse ou absence de désir sexuel dans le couple

.....

B. Différences inconciliables entre les partenaires

.....

C. Conflits mal vécus dans le couple

.....

D. Constante comparaison avec un ex

.....

Si vous êtes touché(e) par l'une ou plusieurs de ces difficultés, il est probable que vous souffrez de stress post-romantique. Avec la légende ci-dessous, vous repérerez les facettes de SPR qui vous concernent :

A = 1^{re} facette du SPR

B = 2^e facette du SPR

C = 3^e facette du SPR

D = 4^e facette du SPR



Idée-clé du jour

L'amour seul ne suffit pas, il a besoin d'un processus d'accomplissement relationnel pour s'épanouir. Le couple est un entre-deux offrant à chacun l'opportunité de grandir.

Une évolution positive du couple implique la traversée de cycles relationnels spécifiques.

Notes

1. Voir p. 48.
2. Richard David Precht, *Amour. Déconstruction d'un sentiment*, Belfond, 2011, p. 220-221.
3. Irvin Yalom, *Et Nietzsche a pleuré*, Le Livre de Poche, 2010.
4. Le stress post-romantique est un phénomène décrit récemment par John Bradshaw dans son dernier ouvrage, *Post-Romantic Stress Disorder*, Health Communications, 2014. Pour lui, le stress post-romantique est la cause de nombreux désordres dans le couple. Nous reprenons sa notion en explorant diverses causes et conséquences.
5. Francesco Alberoni, *Le Choc amoureux*, Pocket, 1993, p. 9.
6. Les quatre stades (la codépendance, la contre-dépendance, l'indépendance et l'interdépendance) correspondent au développement normal d'un individu, du couple, de la famille et des groupes ou organisations en général. Dans leur théorie des systèmes développementaux, Janae B. et Barry K. Weinhold ajoutent : « Chaque phase est composée de processus développementaux essentiels qui doivent être complétés afin de permettre à l'individu d'accéder à la prochaine phase de son évolution » (*La Fuite de l'intimité, op. cit.*, p. 41-42).

1

2

3

4

5

6

JOUR 7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

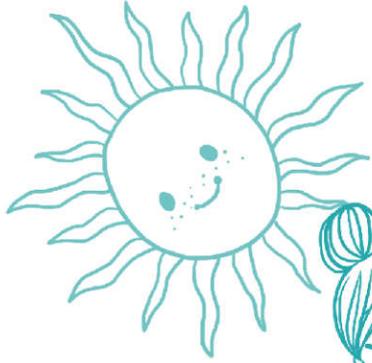
17

18

19

20

21



SEMAINE 2

Les cycles de la relation amoureuse

Faire évoluer et grandir sa relation de couple

JOUR 8

La codépendance

Dépasser le stade du *J'ai besoin de toi*

Les ressorts de la codépendance

Les impasses relationnelles

Nombre de personnes restent bloquées aux étapes de la codépendance et de la contre-dépendance. Ce sont des stades relationnels délicats. Ils déstabilisent les adultes qui ignorent ou nient leurs besoins insatisfaits depuis l'enfance. Ce faisant, ils se comportent comme des enfants adaptés prêts à tout pour remplir leur vide.

Les manques de l'enfance peuvent pousser un être à entamer une relation sans avenir, voire maltraitante. Être en couple ne signifie pas tout accepter, tout surmonter. Une histoire peut déboucher sur une impasse dont la seule issue sera la séparation ou le divorce. Les impasses relationnelles sont des situations où l'on s'embourbe. Elles bloquent le déploiement relationnel. Dans les cas suivants, il est sain de mettre fin à la relation si :

- votre partenaire se comporte comme un enfant ou un adolescent refusant toute forme de responsabilité. Alors qu'il a plus de 28 ans, il habite chez ses parents. Il ne travaille pas ;
- votre partenaire a une addiction au jeu, au sexe, à la drogue ou à l'alcool ;
- votre partenaire est violent physiquement, sexuellement ou psychologiquement. Ses actes sont empreints de manipulation, de domination, de jalousie, de chantage ou de culpabilisation ;
- votre partenaire est hors d'atteinte. Il est marié. Il ne s'engage jamais dans la relation (mais peut vous en faire la promesse). Il est marié à son travail et le temps consacré à la relation est portion congrue ;

- votre partenaire est enfermé en lui-même. Il n'exprime jamais ses émotions, ses besoins et ses désirs. Il reste à vos côtés sans parler pendant des heures. Vous tentez de vous rassurer en valorisant les rares instants de tendresse ou d'échange ;
- votre partenaire multiplie les infidélités ;
- la relation ne vous convient pas, mais vous croyez que votre partenaire va changer.

Si votre situation correspond à l'un ou plusieurs de ces cas, la séparation est probablement la meilleure solution. Il est temps de vous remettre en question et peut-être nécessaire d'envisager un travail thérapeutique pour dépasser vos dysfonctionnements.

Une définition de la codépendance

La psychologue Melody Beattie souligne : « Le codépendant est celui qui s'est laissé affecter par le comportement d'un autre individu, et qui se fait une obsession de contrôler le comportement de cette autre personne¹. » Toutes les relations amoureuses traversent une phase de codépendance. Cela ne signifie pas que tous les amoureux sont des codépendants tels que Melody Beattie les définit.

Le cerveau humain est naturellement mimétique et empathique, c'est pourquoi dans la phase de codépendance, chaque partenaire se calque sur l'autre pour éprouver ses ressentis.

La codépendance se traduit par un irréprensible besoin de répondre aux manques de l'autre pour recevoir. On donne à autrui en espérant obtenir de l'amour et de la reconnaissance. Toute codépendance s'appuie sur un *J'ai besoin de toi*. Cela crée un jeu relationnel qui défend l'idée que le partenaire est l'unique être capable de vous combler entièrement. Imaginer que c'est possible est le fondement douloureux de la codépendance.

La dépendance naturelle en chacun est l'élan qui incite à créer du lien et à s'engager affectivement. La codépendance instrumentalise le lien.

Le dialogue caché de la codépendance

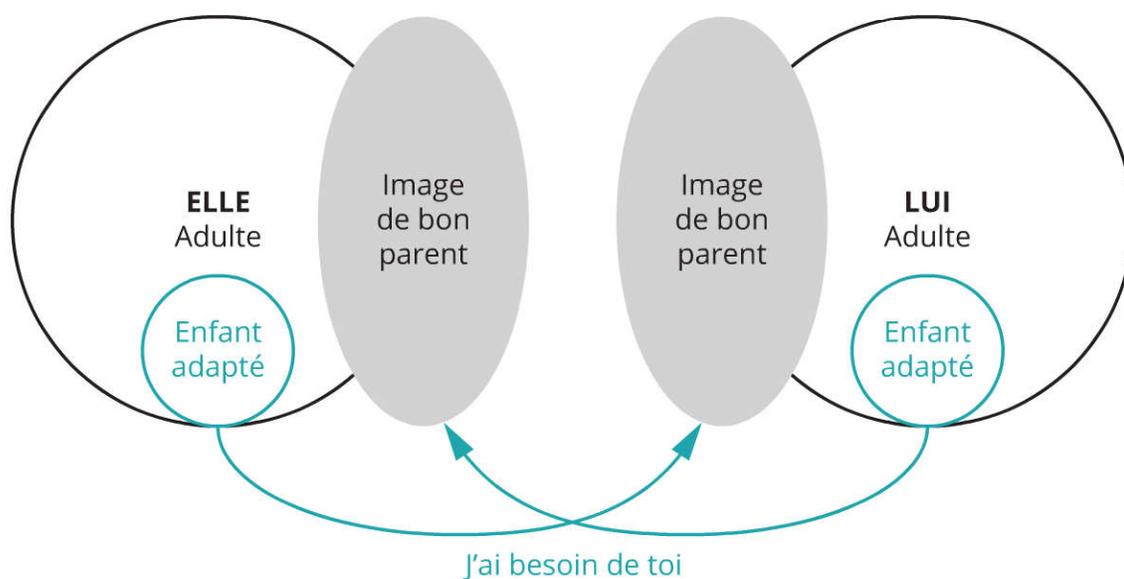
Retrouvons les amoureux des bords de Seine. Vous les aviez surpris à une terrasse de café et vous les croisez de nouveau. Vous pouvez lire dans leur cœur et surprendre leur dialogue secret et interchangeable.

Elle lui dit « Je t'aime » et ressent : « Aime-moi. J'ai besoin de toi. Sans toi, je suis perdue et je me sens vide. » Lui la prend dans les bras, la rassure, lui dit « Je t'aime » et ressent : « J'espère que tu m'aimeras toujours. J'ai besoin de toi. Sans toi, je suis perdu et je me sens vide. »

La codépendance est une phase où se mélangent attentes irréalistes et réponses impossibles. Durant cette phase, chaque partenaire proclame à son insu : « J'attends de toi que tu m'aimes comme mon père ou ma mère auraient dû m'aimer. »

Le partenaire parentalisé

La dépendance est une réaction normale de votre enfant intérieur face à ses carences. Il a besoin d'une personne empathique et bienveillante pour achever son développement incomplet et pour combler ses besoins insatisfaits. Cependant, vous ne pouvez pas l'entendre tant que domine en vous un enfant adapté qui croit reconnaître un bon parent chez votre partenaire.



Jeu relationnel durant la phase de codépendance

La codépendance vous place dans une situation difficile. Vous êtes prêt à jouer le jeu du bon parent dans l'espoir de recevoir votre dû. Durant cette étape, vous ne dévoilez pas réellement vos manques et vos blessures pour donner le change. Vous pouvez aussi vous placer en victime pour obliger l'autre à pourvoir à vos besoins. Tous ces comportements s'avèrent dérisoires et blessants. Votre partenaire ne sera jamais un parent nourricier pour vous. Pourquoi avez-vous tendance à le croire ? À cause de l'idéalisation qui accompagne la codépendance.

Le partenaire magnifié

Dès la plus tendre enfance, le petit internalise les images parentales. Il les fait siennes. Elles vivent en lui sous la forme de messages et de situations intériorisées. L'enfant, ayant ardemment besoin de ses parents, subit leurs déficiences naturelles ou leurs dysfonctionnements. Il croit par moments que son parent est complètement bon ou complètement mauvais.

Pour l'enfant, sa bonne figure source (le bon père ou la bonne mère) est éternelle et le protégera toujours. Face à la souffrance, il espère l'action d'un bon parent qui viendra le sauver. Il se persuade qu'en sa présence, il sera toujours heureux. Le bon parent – qui ne peut pas être méchant – garantit la pérennité et la sécurité du lien dont l'enfant a tant besoin. Toute idée de séparation ou de disparition de cette figure source est insupportable. C'est une protection primaire du Moi qui ne peut supporter l'idée terrifiante d'un parent déficient ou absent.

Durant la phase de codépendance, chacun projette sur son partenaire cette image idéalisée. Le bon parent n'existe pas réellement. Ses attributs positifs sont des caractéristiques manichéennes qui magnifient le partenaire amoureux à outrance. Quarante-vingt-dix pour cent des qualités que vous attribuez à votre compagnon ou à votre compagne n'ont rien à voir avec lui ou elle. Elles sont le reflet de votre construction intérieure et ce, depuis l'enfance.

Pour reprendre les termes de Mark Twain, c'est « l'âge du plaqué or² » de la transe amoureuse. Votre amoureux magnifié est merveilleux. Il comble tous vos besoins, sèche vos larmes et repousse d'un revers de main tous vos soucis. Votre scénario amoureux peut se refermer sur cette prophétie : « Ils vécurent heureux jusqu'à la fin de leurs jours... »

Cheminer vers la sécurité et la confiance

Affronter son anxiété profonde

L'attachement sain à un partenaire est un lien affectif spécifique qui procure une expérience de sécurité et de réconfort en la présence de l'être aimé³. C'est un climat de confiance qui s'installe graduellement entre deux êtres. Si la recherche d'une quelconque réparation de ses maux d'enfance

JOUR 8

1
2
3
4
5
6
7
9
10
11
12
13
14
15
16
17
18
19
20
21

auprès de son conjoint est vouée à l'échec, le besoin de sécurité, lui, est bien légitime.

Connaître son type d'attachement est une clé pour mesurer son besoin de confiance dans le lien amoureux. Lors de la phase de codépendance, une personne à l'état d'esprit préoccupé traverse des périodes d'anxiété prononcée (voir la définition des quatre états d'esprit de Mary Main p. 38, ainsi que votre résultat au test *Évaluez votre attachement amoureux* p. 41). L'enfant en elle est inquiet. Il anticipe et redoute la perte de contact et de proximité avec sa figure source. La première pratique sur la résonance positive est essentielle pour un couple à ce stade de son évolution (voir *Cultivez la résonance positive (1)*, p. 12). Elle nourrit la confiance dans un contact simple et profond. En la pratiquant régulièrement, une fois par semaine si possible, vous sentirez que vous pouvez vous ouvrir à l'autre sans désir particulier ou attente.

Par cette initiative, vous vivrez à deux une expérience d'attachement sécurisante. Vous réparerez naturellement tous les petits accros qui sont intervenus dans votre quotidien. Les dissonances et le manque d'intimité sensorielle nuisent au lien affectif, mais aussi à la sexualité. Cette pratique, les yeux fermés, sans parole ni feedback, favorise l'autonomie : tout en étant ouvert à l'autre, vous demeurez face à vous-même.

La sexualité

Bien qu'indépendante du lien d'attachement, la sexualité obéit aux mêmes besoins de sécurité et de confiance. Cependant, certaines personnes utilisent leur sexualité pour tenter de se réparer. Cette forme de sexualité met en scène leurs manques et, parfois, les violences qu'elles ont subies. Elles stagnent dans la codépendance et se blessent en ne parvenant pas à créer un climat de confiance dans l'intimité sexuelle. Le docteur Arthur Janov, psychologue de renommée mondiale, rappelait : « Sur le plan sexuel, notre corps s'exprime par le biais de (...) comportements révélateurs (...) qui dévoilent notre histoire et nos souvenirs enfouis. Quels que soient nos efforts pour nier ce qui s'est passé, notre corps dit la vérité⁴. »



Témoignage de Sabrina, 30 ans

Après une année de suivi thérapeutique, Sabrina ose aborder un pan de ses relations amoureuses qu'elle considère honteux : « Je ne peux pas jouir sans imaginer des scènes violentes ou des abus. Je ne sais pas pourquoi. Quand je rencontre un homme, je lui signifie vite que je suis libérée et sans tabou. Je ne prends du plaisir sexuel que lorsqu'il dit des insultes et fait semblant d'abuser de moi. Au bout d'un à six mois, je me lasse et je romps. Je pars en chasse pour trouver un nouveau mâle. Tous les hommes qui m'attirent ont une bonne situation socioprofessionnelle, mais sont timides et sexuellement inhibés. Je les initie. Ma dernière relation a duré trois ans, un record ! J'ai repris mes jeux sexuels habituels avant de devenir plus maternelle avec lui. Au bout de deux ans, comme je ne ressentais plus de plaisir, je l'ai trompé pour me venger. »

Au fil de son cheminement, Sabrina a compris que sa sexualité reflétait ses souffrances d'enfant et son modèle d'attachement dysfonctionnel. Toute jeune, elle avait souvent entendu sa mère hurler que son père était « un sale porc ». Elle lui assénait régulièrement qu'elle avait « un prénom de pute ». La petite Sabrina ne comprenait rien et souffrait en silence. À l'âge de 12 ans, elle a appris que Sabrina était le prénom de la maîtresse de son père. À sa naissance, il avait insisté pour la prénommer ainsi. Son père était violent verbalement et physiquement. Pétrie de honte, la jeune Sabrina s'est identifiée à tous ces messages dégradants sur les hommes et sur les femmes. En choisissant des hommes timorés, elle espérait trouver quelqu'un qui la sauverait du climat douloureux de son enfance en la stoppant dans ses jeux sexuels. Mais cela n'arrivait jamais. Son désarroi et son incompréhension l'avaient encouragée à entreprendre une psychothérapie.

1

2

3

4

5

6

7

JOUR 8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Une sexualité éhontée dissimule une profonde dégradation de soi et s'accompagne d'une recherche compulsive de fusion aux dépens des besoins fondamentaux de sécurité et de confiance. Elle devient source de souffrances.

Une sexualité saine est un acte d'autonomie où aucun des partenaires n'est au service exclusif de l'autre. C'est un espace où chacun accorde sa confiance à l'autre, non pas pour se murer dans la compulsion mais pour se dévoiler, partager et jouer ensemble. La sexualité participe activement à la relation amoureuse en offrant un terrain d'ouverture, de découverte et d'échanges nourrissants. Limiter la sexualité au seul terrain du plaisir et de la fusion s'avère à la longue répétitif, prévisible et ennuyeux.

Enrichir sa sexualité est vital pour le couple. C'est un facteur de longévité et de stabilité du couple... à condition d'explorer la première facette du stress post-romantique qui maintient la confusion entre amour et désir.



Pratique du jour : éclairez vos imagos parentaux (2)

Nous vous proposons de reprendre les imagos de vos parents et celui de votre partenaire identifiés lors de la pratique *Éclairez vos imagos parentaux (1)*, p. 54.

Phase 1. Repérez dans les imagos de vos parents, les colonnes les plus remplies. La colonne *Caractéristiques les plus positives* correspond à l'image parentale idéalisée. La colonne *Caractéristiques les plus négatives* correspond à l'image parentale dégradée.

Analyse : chacun est secrètement guidé par son parent intériorisé. Le parent réel est hors d'atteinte tant que les imagos gouvernent votre monde intérieur. Vous pouvez maintenant observer quelles sont les forces dominantes en vous. Avez-vous un père idéalisé ou un père dégradé ? Une mère magnifiée ou une mère dévalorisée ?

Si les caractéristiques positives et négatives sont d'égale importance, déterminez ce qui s'impose dans votre vie comme le modèle parental dominant.

Phase 2. Entourez maintenant dans les caractéristiques de votre partenaire tout ce qui n'appartient pas aux imagos parentaux. Ce sont ses qualités ou ses défauts propres. Combien de mots avez-vous entourés ?

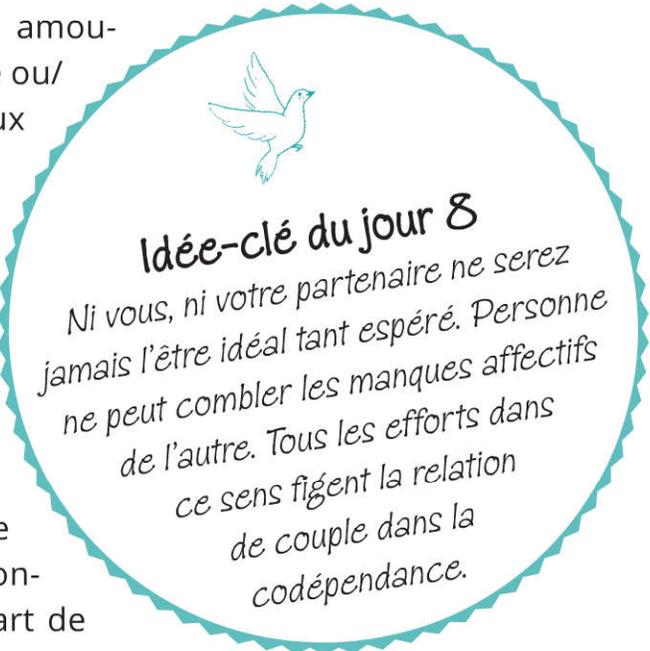
Analyse : en amour, on est rarement en contact avec son partenaire réel.

Cette pratique a pour but :

- de vous montrer que la transe amoureuse est une projection idéalisée ou/et dégradée des imagos parentaux sur le partenaire ;
- d'entrevoir le vrai visage de votre amoureux.

Conclusion

Qui est votre partenaire réel ? Plus les imagos parentaux sont puissants, plus vous l'ignorez. L'intimité dans le couple nécessite de sortir des projections pour se confronter à la réalité de l'autre et à sa part de mystère... À suivre.



Idée-clé du jour 8

Ni vous, ni votre partenaire ne serez jamais l'être idéal tant espéré. Personne ne peut combler les manques affectifs de l'autre. Tous les efforts dans ce sens figent la relation de couple dans la codépendance.

JOUR 8

Notes

1. Melody Beattie, *Vaincre la codépendance. Comment ne plus assumer les problèmes des autres pour vivre pleinement*, Pocket, 2011, p. 49.
2. Mark Twain, *The Gilded Age*, Modern Library, 2006.
3. Voir Blaise Pierrehumbert, *op. cit.*, p. 351.
4. Arthur Janov, *Sexualité et subconscient*, Éditions du Rocher, 2006.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 9

La première facette du stress post-romantique

Faire face à l'effondrement du désir

La fin de la lune de miel

L'inévitable baisse du désir

Les amoureux des bords de Seine sont dans leur lit. Ils vivent ensemble depuis un an et demi. Lui s'approche doucement de sa compagne et lui caresse délicatement les seins. Il la désire. Ce geste est leur code secret, celui qui initie de langoureux préliminaires. Lui attend patiemment une réaction. Elle se retourne et lui dit : « Pas ce soir. Juste un petit câlin dans les bras l'un de l'autre. » Ils s'enlacent mais, pour lui, le cœur n'y est plus. Lui finit par se retourner en lançant un « bonne nuit » glacial. Il se sent rejeté. Elle s'endort tranquillement sans s'imaginer la colère qui gronde à quelques centimètres d'elle...

Le cocktail chimique de l'énamourément n'agit pas éternellement. Le niveau de dopamine et de phényléthylamine stimulant la sécrétion de testostérone, l'hormone du désir sexuel, baisse peu à peu. Les premiers effets se font généralement sentir entre douze et dix-huit mois de vie commune, parfois même avant. Les problèmes commencent quand la testostérone revient à un taux normal. La baisse du désir et parfois la divergence des désirs – la femme a généralement un taux plus faible de testostérone – provoque une grande déception dans le couple et génère un stress post-romantique dont les effets peuvent être dévastateurs pour la relation.

La phényléthylamine, à l'origine de la passion amoureuse, s'épuise après deux ou trois ans de vie commune. L'effondrement du désir et le sentiment de n'être plus autant amoureux bouleversent les équilibres de la romance initiale. Une étude des données démographiques dans 58 pays fait ressortir un schéma classique : les jeunes couples ont tendance à divorcer autour de la troisième ou quatrième année de mariage. Au-delà d'un an, le désir au sein du couple exige une attention particulière. Tel un feu, le désir a besoin d'être ravivé.

Candice et Bernard ont tous les deux la trentaine et sont en couple depuis trois ans. Ils ont décidé de se marier. Quelques mois après leur union, Candice éprouve toujours du désir mais Bernard ne la comble plus. Ils ont une sexualité régulière, cependant Candice rêve d'autre chose. Elle regarde les hommes et se questionne : « Et si celui-là était mieux ? », « Et si avec lui, c'était différent ? ». Elle doute : « Peut-être n'ai-je pas trouvé le grand amour ? »



1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Une part d'elle souhaiterait retrouver un état amoureux dont elle ne veut pas faire le deuil. Or, le grand Amour romantique ne dure pas. Lorsqu'on lui demande ce qu'est le grand Amour, elle s'enflamme : « Nous sommes faits l'un pour l'autre. Il est mon double. Il aime ce que j'aime. Il fait ce que j'adore faire. Il me comprend toujours et répond toujours présent. »

Ce n'est plus ce qu'elle vit maintenant avec Bernard. Elle préfère s'accrocher à ce rêve plutôt que de s'interroger sur les frustrations qui l'assaillent. Lors d'une soirée, elle tombe amoureuse d'un autre homme. Le soir même, elle fait l'amour avec lui. Quelques jours tard, elle rapporte son expérience à son mari, persuadée qu'il acceptera son infidélité. Elle attend de lui une totale compréhension. Aujourd'hui, leur couple bat de l'aile. Ils tentent de recoller les morceaux mais il y a peu d'espoir qu'ils y parviennent. Candice refuse de remettre en question ses perceptions déformées. Malgré la bonne volonté et la patience de son mari, elle ne peut pas éclairer les causes et les conséquences de ses actes. Elle est prisonnière du stress post-romantique.

Première facette du stress post-romantique (SPR)

Associer l'amour uniquement au désir est dangereux pour la pérennité de la relation. Devant la chute du désir dans le couple, le premier mythe romantique – le désir est une preuve d'amour – s'effrite. La baisse de celui-ci entraîne une crise stressante et nécessite des transformations importantes.

Les premières manifestations du SPR concernent le désir. Une personne désorientée par le SPR voudra revivre les émotions et sensations intenses de l'énamourément. Elle cherchera une satisfaction immédiate de ses désirs et ne supportera pas la frustration. L'infidélité ou les relations amoureuses courtes (de quelques mois à deux ans maximum) sont les premières manifestations du SPR.

Les conséquences de l'effondrement du désir

La rupture

Chez les jeunes couples, un grand nombre de séparations s'explique par l'effondrement du désir. Les unions précoces (avant 22 ans) et les unions libres sont plus fragiles. Le mariage protège davantage de la rupture amoureuse¹.

La difficulté face à la frustration de ses propres désirs sexuels ou/et de ses attentes sur l'autre nourrit la tentation d'aller voir ailleurs. On sous-estime les conséquences des ruptures qui écorchent l'âme.

Les études de l'Insee montrent que plus l'âge est élevé, plus la probabilité de se remettre rapidement en couple après une rupture est faible, et cela de façon plus marquée pour les femmes².

La rupture amoureuse n'est pas à prendre à la légère. Elle amoindrit les capacités relationnelles. On peut finir par ne plus croire en l'amour et, par peur de souffrir, adopter des comportements d'évitement. On se retranche. On reste à distance d'une nouvelle relation amoureuse. On se refuse à partager son intimité pour ne pas voir son cœur piétiné sans ménagement. Les ruptures ont un impact négatif sur les phénomènes d'énamourément. Moins on croit en l'amour, moins on a de chances de le rencontrer de nouveau.

Aline et Jérémie : sauvetage d'une relation à l'agonie

La première facette du SPR (l'effondrement du désir) n'impacte pas seulement les jeunes couples. Aline et Jérémie sont mariés depuis une vingtaine d'années. Ils ont quatre enfants et vivent en province dans une confortable demeure. Jérémie a une excellente situation professionnelle. Aline a longtemps été une femme au foyer dynamique avant de s'engager récemment dans une formation qui l'enthousiasme. Tous deux ont des valeurs communes fondées sur l'importance du mariage, du foyer familial et de certains principes moraux chrétiens.

Jérémie ressent depuis quelques années un malaise dans son couple. Le spectre du divorce l'effraie. Lorsqu'il confie sa peur à sa femme, cette dernière lui répond simplement : « Nous sommes mariés pour la vie, pour le meilleur et pour le pire ! Nous ne craignons rien. » Jérémie acquiesce et, la plupart du temps, se sent rassuré en pensant que sa compagne n'a nullement l'intention de le quitter.

Un événement particulier va bousculer ses croyances. Lors d'une soirée où il se rend seul, il s'autorise à s'amuser. D'habitude sérieux et peu démonstratif, il s'étonne lui-même en dansant toute la nuit avec différentes femmes qui le complimentent. Ce soir-là, il éprouve une sensation oubliée, le plaisir d'être désiré. Ces femmes évoquent, en toute amitié et sans équivoque, sa sensibilité et sa virilité. Jérémie a le sentiment de se retrouver. Il se sent homme et cela crée un déclic puissant.

1

2

3

4

5

6

7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Il prend conscience que sa peur de perdre son épouse est un prétexte pour ne pas affirmer ce qu'il ressent vraiment. Il réalise que son couple est mourant. Aline et lui ne partagent plus que les contingences matérielles du quotidien. Ils n'ont plus de sexualité, ni de moments privilégiés. Ce qui lui paraissait naturel et acceptable après une longue vie commune ne l'est plus. Il s'enfermait tranquillement dans un compagnonnage qui étouffait sa vitalité.

Décidé à réagir au plus vite, il confie avec appréhension sa réflexion avec Aline. Celle-ci lui répond : « Tu sais maintenant je ne suis plus du tout à ce stade. J'ai dépassé la sexualité. Je n'en ai plus besoin. » JérémY est estomaqué. Aline a pris l'habitude de ce divorce secret. Elle ne se rend pas compte qu'elle recherche des stimulations extérieures pour se sentir en vie. Sa nouvelle formation et l'idée d'une carrière professionnelle l'occupent pleinement.

JérémY reprend confiance en lui. Il décide d'agir. Il propose à Aline de la masser, de participer chaque semaine en couple à un cours de tango argentin et de faire régulièrement de longues balades en forêt, main dans la main. Chaque jour, JérémY gagne patiemment du terrain en érotisant de nouveau leur relation. Aline résiste à ses approches, mais commence à montrer des signes encourageants.

Le divorce secret

Le divorce secret, l'une des conséquences du stress post-romantique, touche environ 30 % des couples. Le mariage est préservé pour des raisons financières, morales ou pour le « bien » des enfants. Cette voie sans issue dévitalise la relation. L'effondrement du désir ne signifie pas obligatoirement la mort du couple. Ce n'est pas une fatalité.

Les partenaires peuvent éveiller le désir et l'entretenir en de nombreuses occasions. L'érotisation de la relation, sur laquelle nous reviendrons, est au cœur de cette démarche. Renoncer au désir, à la sensualité et à la sexualité est un signe de défaillance relationnelle. Le désir sexuel est une nécessité vitale pour le couple.

Une atmosphère amoureuse et désirante au sein du couple est bien plus importante que la quantité de rapports sexuels. Si le désir n'est pas l'amour, il en est un ingrédient fondateur.



Pratique du jour : explorez votre désir

Chacun est à la fois désirant et désirable. *Être désirant*, c'est avoir et émettre du désir. *Être désirable*, c'est ce que l'individu définit en lui comme attrayant. Chaque personne espère être reconnue dans son désirable pour se sentir désiré.

Cette pratique de couple a pour but d'offrir une nouvelle dimension au désir. Durant la phase d'énamouement, le désir est à son apogée. Il s'ajuste facilement entre les partenaires. Le stress post-romantique vient troubler cette harmonie. Il vous appartient d'explorer vos désirs respectifs pour vous reconnecter.

Phase 1. Vous êtes face à face, assis très proches. Prenez trois grandes respirations en inspirant et en expirant profondément. Puis chacun votre tour, confiez trois fois de suite à votre partenaire votre ressenti en utilisant la phrase :

J'ai du désir quand.....

Les phrases doivent être courtes, précises, sans justification ou explication.

Exemples : *J'ai du désir quand je te regarde avec un air coquin / J'ai du désir quand je t'appelle « mon loup » / J'ai du désir quand je te dis que tu es « ma nymphe »*.....

Celui qui accueille répond simplement merci à chaque fois puis témoigne à son tour.

Phase 2. Procédez de même avec :

Je me sens désirable quand.....

Exemples : *Je me sens désirable quand je mets ma robe sexy / Je me sens désirable quand je me maquille / Je me sens désirable quand je fais du sport avec toi*.....

Conclusion

L'objectif de cet exercice est de créer une synergie, une circulation plus souple et ludique du désir. Il permet de se redécouvrir et d'ouvrir de nouvelles pistes pour se rapprocher.

1
2
3
4
5
6
7

8

JOUR 9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Précautions à respecter

Ne transformez pas cette pratique en tribune de revendications en demandant à l'autre de changer, de vous faire plaisir ou de se plier à vos désirs. Proposez-lui simplement de vous découvrir un peu plus.

Ne cherchez pas à tout dire. Le désir a besoin de garder une part de mystère. Certains fantasmes appartiennent à votre jardin secret. Ils sont symboliques et n'ont de valeur que pour votre vie intrapsychique.



Idée-clé du jour

La chute du désir ne sonne pas le glas de la relation. C'est une crise stressante mais naturelle. C'est un appel à la conquête d'une intimité de couple sur de nouvelles bases sensuelles et sexuelles.

Notes

1. Analyse disponible sur le site www.insee.fr
2. Dossier « Parcours conjugaux et familiaux des hommes et des femmes selon les générations et les milieux sociaux », Insee Références, éd. 2015.

JOUR 10

La contre-dépendance

Dépasser le stade du *J'étouffe avec toi*

Les ressorts de la contre-dépendance

Une définition de la contre-dépendance

Elle est méconnue, pourtant certains comportements contre-dépendants sont si courants qu'ils sont considérés comme naturels. Ils se caractérisent par une grande difficulté à donner et recevoir. L'amour, l'intimité et le rapprochement sont restreints.

Le psychologue Barry K. Weinhold explique : « Les personnes qui ont un problème de contre-dépendance semblent fortes, sûres d'elles et accomplies de l'extérieur. Mais à l'intérieur, elles sont faibles, insécures, elles ont des peurs et des besoins non comblés. Elles peuvent fonctionner très bien dans le monde du travail, mais elles connaissent beaucoup d'échecs dans l'univers des relations¹. »

La majorité des couples traversent une phase de contre-dépendance sans que les partenaires soient contre-dépendants. La contre-dépendance passagère est repérable par une difficulté à identifier ses émotions et ses besoins au sein de la relation. Elle occasionne une mise à distance de l'autre. Une personne prisonnière de la contre-dépendance interprète les élans de son partenaire comme des intrusions.

Tout comme la codépendance, la contre-dépendance n'est pas une maladie, mais le signe que certains processus du développement psychosocial ne sont pas achevés.

1
2
3
4
5
6
7

8
9

JOUR 10

11
12
13
14

15
16
17

18
19

20
21

Le dialogue de la contre-dépendance



Dialogue amoureux (2)

Petite tranche de vie quotidienne des amoureux des bords de Seine dans leur salon...

Elle : « Je t'avais demandé de ranger tes affaires de musique qui traînent dans le salon. Ce n'est pas une salle de concert ! »

Lui : « Tu m'as toujours dit que tu adorais ma musique. »

Elle : « Oui, et alors ? J'adorais aussi ta tendresse mais, visiblement, c'est de l'histoire ancienne. Tu préfères caresser tes instruments. »

Lui : « Tu te fous de moi. Chaque fois que je te propose de faire l'amour, tu fuis. »

Elle : « Je te parle de tendresse, pas de sexe. Tu es toujours sur mon dos avec ça. Je n'en peux plus, j'étouffe ! »

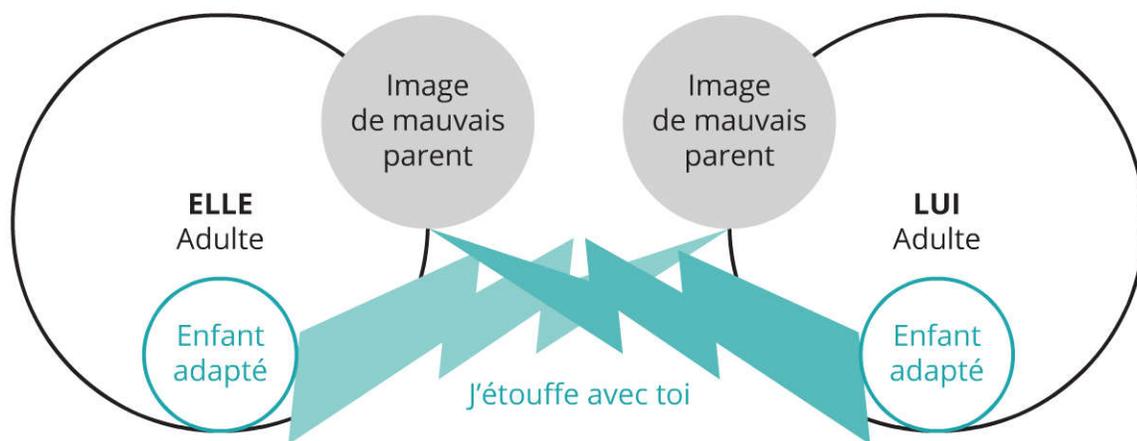
Lui : « Moi aussi, j'étouffe ! J'en ai marre d'écouter tes états d'âme. »
Il quitte la pièce en claquant la porte.

La contre-dépendance est une étape où l'on a besoin d'espace. Le *J'étouffe avec toi* est une sensation récurrente. On cherche à sortir de la fusion des émotions et des besoins pour redevenir un individu entier et séparé au sein de la relation. Au cours de ce processus de séparation, il est nécessaire de démythifier ses images parentales.

Le partenaire dégradé

Tous les parents, même les plus bienveillants, sont par moments déficients et blessants pour leur enfant. L'être humain est par nature limité et imparfait. Pour l'enfant, l'interdiction d'exprimer ses émotions de tristesse, de colère et de dégoût est éprouvante. Pour préserver un semblant de sécurité, l'enfant construit une image dégradée de son parent qui devient mauvais, voire monstrueux. Les comportements dysfonctionnels des parents – toutes les formes de violence – sont mis sur le compte du parent méchant. Cette image, profondément enfouie, perdure en chacun.

La relation de couple active la projection des imagos parentaux dégradés sur le partenaire, principalement dans la phase de contre-dépendance. Le *J'étouffe avec toi* sous-tend l'idée que le partenaire est finalement la pire personne qui soit.



Jeu relationnel durant la phase de contre-dépendance

Lors de cette période, de nombreuses personnes sont déçues. Elles se sentent trahies comme si l'autre s'était dissimulé ou leur avait menti. La projection du mauvais parent sur le partenaire a pour but d'évacuer toutes les émotions anciennes accumulées depuis l'enfance. L'enfant adapté en soi ne cherche plus à se faire aimer mais il veut se venger et obtenir réparation. Le ressentiment s'imisce alors dans le couple. C'est une phase délicate où les partenaires deviennent des miroirs blessants l'un pour l'autre. Lors des échanges quotidiens, la projection de l'imgo est repérable par la phrase type : « Tu es comme ma mère (ou comme mon père). »

C'est l'âge sombre de la transe amoureuse. Votre amoureux dégradé vous semble odieux, égoïste, exigeant, manipulateur, menteur, absent... comme papa ou comme maman. Il ne vous comprend pas, vous blesse et rejette vos demandes. Votre scénario amoureux confirme la croyance que la vie de couple est comme une rose dont chaque pétale est une illusion et chaque épine une réalité.

Chacun projette sur l'autre la perception dégradée de son parent. Cette image, comme l'image idéalisée, n'est pas réelle. Les attributs négatifs sont des caractéristiques manichéennes pour mettre à distance le partenaire amoureux par peur de la souffrance. Comme pour les qualités, 90 %

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

des défauts que vous attribuez à votre compagne ou à votre compagnon ne lui appartiennent pas. Elles se rapportent à la construction imaginaire de votre enfance.

Cheminer vers la juste distance et l'ouverture

Faire face au désert émotionnel

Durant la phase de contre-dépendance, l'état d'esprit détaché érige un tas de protections pour rester à distance de l'autre (voir la définition des quatre états d'esprit de Mary Main, p. 38 ainsi que votre résultat au test *Évaluez votre attachement amoureux*, p. 41). Il prétend ne pas avoir besoin de l'autre et reste très centré sur ses activités propres. Son enfant adapté est méfiant. Il anticipe et redoute la dépendance affective qui rime pour lui avec souffrance. Il a appris, dès le plus jeune âge, qu'il devait se débrouiller seul. Sa seule défense consiste à ne pas exprimer ses émotions et à s'éloigner des autres.



Témoignage d'Éric, la cinquantaine

Éric n'a eu que deux relations amoureuses sérieuses. Elles ont duré moins de trois ans. Il a eu un fils à chaque fois. Lorsqu'il consulte, il se sent mal : « Je ne me sens pas vraiment vivant. Pourtant, j'ai une belle vie, deux fils adorables, un travail qui me plaît où je suis apprécié. Mais rien n'y fait. Je suis comme enfermé dans un cocon et j'ignore mes besoins. »

Chez une personne à l'état d'esprit détaché, les manifestations de joie, de tristesse ou de colère sont filtrées. Par contre, elle ressent régulièrement dans son corps de forts affects comme la terreur ou de la répulsion. À ce malaise corporel s'ajoute une douloureuse sensation d'isolement, d'abandon et de désespoir².

En explorant son histoire, Éric révèle que tout petit, il a été laissé à ses grands-parents plusieurs mois. Quand ses parents

.../...

sont revenus le chercher, il ne les a pas reconnus. Durant toute son enfance, il a vécu, selon ses dires, avec « une mère imbécile, sans émotion, une mort-vivante » et « un père monstrueux, irresponsable et violent ». La vision très dégradée qu'il a de ses deux parents ne l'aide pas. Elle l'attache davantage à un modèle douloureux. Il a toujours le sentiment de vivre dans un monde dangereux où la seule solution est la méfiance.

À l'instar d'Éric, les personnes bloquées dans la contre-dépendance traversent un désert émotionnel qui les handicape dans leurs relations affectives. Pour ces êtres, se lier à l'autre est un risque quasiment insupportable. L'autre est un ennemi.

Se séparer des imagos parentaux

Les premières interactions vécues avec vos parents continuent de vous influencer. Les imagos parentaux idéalisés ou dégradés fonctionnent comme des suggestions hypnotiques qui vous plongent en transe. Ils contaminent votre vie amoureuse en générant des projections qui vous éloignent du partenaire réel.

Se séparer des imagos revient à démythifier ses parents en leur rendant leur humanité. Il ne s'agit pas de nier leurs déficiences et leurs comportements inadaptés, mais de les voir à la fois dans leurs qualités et leurs faiblesses.

Renoncer à l'attachement aux imagos parentaux est un véritable travail de deuil. C'est un apprentissage de la juste distance avec son passé. Le parent idéalisé ne vous sauvera pas et le parent dégradé ne reconnaîtra pas ses torts à votre égard. Cette démarche permet de valider les vraies émotions de l'enfant intérieur exilé, de les exprimer pour les transcender.

S'ouvrir à soi et à l'autre

Vivre une relation de couple apaisante et épanouissante suppose d'accepter ses émotions, de reconnaître ses besoins et de les exprimer. La pratique du jour sur la résonance positive est efficace pour créer cet espace d'intimité (voir Cultivez la résonance positive (2), p. 20). En la pratiquant

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21



régulièrement, une fois par semaine si possible, vous vous entraînez à partager simplement vos ressentis.

Votre enfant intérieur exilé est un petit être qui a appris, très jeune, à taire et à étouffer ses émotions. Il a besoin d'un lieu pour être entendu dans sa vulnérabilité et sa vérité. Le couple peut offrir cet espace. En laissant tomber les défenses qui vous ont à la fois protégé et enfermé par le passé, vous transformerez votre relation. Le partenaire n'est plus un miroir qui blesse, mais un miroir qui guérit lorsque chacun soutient l'autre dans la découverte de ses ressentis et de ses besoins.



Pratique du jour : séparez-vous de vos imagos parentaux

Pour cette pratique, vous aurez besoin d'une photo de vous enfant. Choisissez une photo que vous n'aimez pas ou qui vous dérange et où vous êtes seul. Sinon, vous construirez un cache pour dissimuler les autres personnes.

Au cours des phases 1, 2 et 3, vous écrirez avec votre main non directrice (la main gauche pour un droitier et la droite pour un gaucher). Si vous êtes ambidextre, choisissez la main avec laquelle vous n'écrivez pas d'habitude.

Phase 1. Exprimez votre besoin d'une maman et d'un papa.

Regardez votre photo d'enfant et imaginez qu'il est là devant vous. C'est lui qui va s'exprimer par votre main non directrice.

Enfant, j'avais besoin d'une maman quand je ou pour me :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Enfant, j'avais besoin d'un papa quand je ou pour me :

- 1.....
- 2.....
- 3.....

Par exemple : *J'avais besoin d'une maman pour me consoler quand j'avais mal / J'avais besoin d'un papa pour m'emmener au foot.*.....

Phase 2. Exprimez votre colère. Notez ce qui vient naturellement.

Maman, j'ai ressenti de la colère quand je :

1.....

2.....

3.....

Papa, j'ai ressenti de la colère quand je :

1.....

2.....

3.....

Par exemple : *Maman, j'ai ressenti de la colère quand j'étais puni(e) injustement par papa et que tu ne disais rien / Papa, j'ai ressenti de la colère quand tu me criais après.*.....

Phase 3. Exprimez votre tristesse.

Maman, j'ai ressenti de la tristesse parce que :

1.....

2.....

3.....

Papa, j'ai ressenti de la tristesse parce que :

1.....

2.....

3.....

Par exemple : *Maman, j'ai ressenti de la tristesse parce que je n'avais pas de câlins / Papa, j'ai ressenti de la tristesse parce que je n'avais pas d'encouragements.*.....

Phase 4. Rassurez votre enfant intérieur. Prenez maintenant votre photo et placez-la contre votre cœur. Respirez profondément en prononçant à plusieurs reprises : *Je suis là et j'entends ce que tu ressens et ce dont tu as besoin.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

JOUR 10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Conclusion

Au début, cette pratique peut vous sembler difficile. Ne vous inquiétez pas, vous commencez à recontacter vos émotions d'autrefois. C'est une étape indispensable.

Se séparer des imagos parentaux implique de prendre le parti de l'enfant en soi. En de nombreuses occasions, vos parents – qui sont des êtres humains limités et imparfaits comme tout un chacun – vous ont blessé. Qu'ils l'aient fait intentionnellement ou non, qu'ils aient obéi consciemment ou non à des contraintes, qu'ils aient fait de leur mieux ou pas, qu'ils aient eux-mêmes souffert, tout cela ne change rien à la légitimité de votre souffrance.

Vos émotions et vos besoins d'enfant demandent à être aujourd'hui reconnus et éprouvés. Vous êtes la seule personne à pouvoir apporter des réponses à votre enfant intérieur. Votre relation de couple nécessite que vous existiez pleinement en tant qu'adulte, et non en tant qu'enfant adapté.



Idée-clé du jour

*Votre partenaire n'est pas votre parent !
C'est une illusion douloureuse qui vous empêche de reconsidérer vos difficultés à tisser un lien affectif. Garder trop de distance avec l'autre en cachant vos émotions et vos besoins risque d'entretenir la dépendance.*

Notes

1. Janae B. et Barry K. Weinhold, *op. cit.*, p. 13.
2. Les recherches du docteur en psychologie Matthieu Reynaud à l'université de Bourgogne démontrent que les personnes au profil évitant (ou état d'esprit détaché) sont plus enclins à la dépression. Thèse consultable sur Internet : <https://halshs.archives-ouvertes.fr/tel-00873019/document>.

JOUR 11

La deuxième facette du stress post-romantique

Faire face à l'effondrement de la similarité

La méprise sur l'âme sœur

Le concept d'âme sœur

Le mythe de l'âme sœur est aussi exaltant qu'ancien. Platon, dans le *Banquet*¹, relate l'histoire d'êtres humains androgynes (mâle et femelle à la fois) constitués de deux visages, quatre bras et quatre jambes. Le dieu Zeus, craignant pour son pouvoir, les aurait coupés en deux avec l'aide d'Apollon. Depuis ces temps immémoriaux, l'homme et la femme sont en quête de leur moitié pour se réunifier.

Cette notion, reprise par de nombreuses traditions ésotériques occidentales, juives et chinoises, induit qu'une puissance supérieure destine à chacun une âme jumelle, son unique et véritable amour.

Cette idée romantique est contenue dans certaines valeurs traditionnelles du mariage : « Que l'homme donc ne sépare pas ce que Dieu a uni². »



Témoignage de Marie-France sur son histoire familiale

« En explorant mon arbre généalogique, j'ai redécouvert l'histoire de mon grand-père maternel. Son épouse est morte à l'âge de 41 ans de la grippe espagnole. Il est resté veuf avec .../... »

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

ses six enfants. Cet événement a été un véritable cataclysme. Après quelques mois, une nouvelle femme du même milieu lui a été présentée. La famille de sa première femme s'est opposée à cette union en lui intimant l'ordre de rester fidèle à la défunte jusqu'à la mort. Épuisé, il a cédé. Cette obéissance l'a entraîné dans une dépression qui a occasionné la perte de ce qui lui tenait à cœur : son château et ses enfants. Ces derniers furent placés dans la proche famille. J'ai pu mesurer alors à quel point l'idée d'insolubilité du mariage était néfaste. »

Gérard et Claire : la face sombre de l'âme sœur

Le pouvoir de l'amour et sa capacité à braver l'impossible en réunissant deux êtres est une vision romantique qui hante l'inconscient amoureux. On cherche l'âme sœur, l'être avec qui partager 100 % de sa vie affective, sexuelle et sociale. On espère devenir plus fort, plus entier et plus heureux grâce à l'être aimé.

De nombreuses personnes se méprennent en attendant l'âme sœur. Elles ne voient pas la face cachée de cette quête. Loin d'être uniquement positive, cette image archétypale (qui appartient à l'inconscient collectif) nourrit la recherche d'une similarité utopique dans le couple.



Rencontre avec Gérard et Claire

Lors d'une thérapie de couple, un échange s'engage entre Gérard et Claire qui vivent depuis trois ans ensemble.

Gérard : « Claire est mon âme sœur et c'est pourquoi je désire qu'elle vienne travailler avec moi dans l'agence matrimoniale que j'ai créée. »

Claire fait une légère grimace : « Ça ne m'intéresse pas vraiment. »

.../...

Gérard : « Je ne te comprends pas. Tu as toutes les qualités pour le faire et ensemble, nous serions encore plus efficaces. Tu vas voir, c'est un travail fabuleux. Après tant d'années, je le fais toujours avec autant de joie et d'enthousiasme. »

Marie-France : « De quelles qualités parlez-vous, Gérard ? »

Gérard : « Eh bien, les mêmes que moi. Claire a du charisme. Elle s'exprime facilement et elle a un sens inné des relations. »

Marie-France : « Pourquoi voulez-vous qu'elle vous rejoigne ? »

Gérard, interloqué : « On s'aime ! »

Claire, hésitante : « Je n'aime pas ton travail. Je trouve qu'il prend trop de place dans notre vie et je ne supporte plus que tu côtoies autant de femmes. »

Lors de la séance suivante, l'ambiance est très différente. Claire est guillerette, Gérard plus amoureux que jamais.

Gérard : « Nous avons pris une grande décision. Je travaille encore un mois et je liquide mon affaire. »

Claire, souriante : « Je ne m'y attendais pas. Je suis agréablement surprise. Je t'aime. » Ils s'embrassent.

Marie-France : « Donc, si j'entends bien ce que vous exprimez Gérard, vous allez clore un chapitre de votre vie professionnelle auquel vous tenez particulièrement. »

Gérard : « Par amour pour Claire, je suis prêt à tout. Nous sommes pareils l'un et l'autre. Ce qu'elle désire, je le désire et ce que je désire, elle le désire. »

Marie-France : « J'entends que, dans une situation où vos désirs diffèrent, l'un de vous se sent obligé de se sacrifier. »

Gérard et Claire quittèrent la séance, visiblement contrariés. Par la suite, ils découvrirent en quoi ils étaient victimes de stress post-romantique.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Deuxième facette du stress post-romantique (SPR)

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

La relation amoureuse est encombrée par des représentations romantiques qui prêtent au partenaire les mêmes pensées, émotions, besoins, désirs, qualités... Croire en l'âme sœur est une transe amoureuse. C'est une projection de soi sur l'autre, le désir de trouver un autre soi-même.

L'effondrement de la croyance de cette similarité dans le couple est la deuxième facette du stress post-romantique. Le deuxième mythe romantique – seule l'âme sœur offre le véritable amour – s'effrite.

Tous les amoureux sont confrontés à leurs différences. À l'inverse des idées reçues, les différences entre les hommes et les femmes ne sont pas la cause des difficultés relationnelles. Les hommes et les femmes viennent bien de la même planète Terre. Le plus grand nombre s'accorde à penser que le critère déterminant d'un mariage épanoui est la qualité de l'amitié entre les conjoints³. La transe amoureuse, avec son cortège de mythes romantiques et de projections parentales, accuse les dissemblances, l'altérité qui est pourtant l'origine de l'attraction entre deux êtres.

Les êtres humains se ressemblent et s'assemblent au travers des sensations, émotions, désirs et besoins qui constituent un socle commun à tous. Ce qui les différencie le plus est ce qu'ils ont le plus en commun. Par exemple, ils ont le même besoin de tendresse, mais ils ne vivent pas la même expérience intérieure. Le besoin est identique, mais le vécu distinct. Chaque intériorité se vit de manière spécifique, ce qui est déstabilisant pour l'autre.

La deuxième facette du SPR génère l'anxiété de faire face à un éternel inconnu : un partenaire qui ressent les mêmes émotions, les mêmes besoins sans en tirer les mêmes expériences. Chacun a sa propre vérité, une perception subjective, sensitive et imaginative unique de ce qui se vit en soi. Il semble alors plus facile de s'appuyer sur des clichés – les hommes sont comme ceci, les femmes comme cela – pour avoir des repères stables. Si ces idées étaient avérées, les couples homosexuels connaîtraient moins de difficultés. Or, il n'en est rien. Ils traversent les mêmes phases relationnelles que les couples hétérosexuels. Les stéréotypes sont une vaine tentative pour se rassurer.

Une relation de couple est une aventure vertigineuse, la découverte d'une autre expression du sensible et du vivant.

Conséquences de l'effondrement de la similarité

La valse des contraires

Quand l'illusion de la similarité s'efface, la valse des contraires surgit : Un couple se confie : « Après les premiers temps de notre idylle, nous n'avions plus les mêmes envies et les mêmes goûts. Nous pensions nous être trompés de partenaire. Cela a été déroutant et difficile. Heureusement, nous avons réussi à recréer une nouvelle complicité. »

Les différences s'ajoutent aux problèmes conjugaux, sans en être la cause. La valse des contraires s'installe dans un couple lorsque les partenaires se focalisent essentiellement sur ce qui est dissemblable. Ils oublient peu à peu ce qui les unit et les tentatives de rapprochement se raréfient.

Pour le psychologue John Gottman, les tentatives de rapprochement sont « les armes secrètes des couples heureux ». Ce sont des éléments de connivence (sourires, blagues, gestes, mots, attitudes) qui dédramatisent la relation et recréent une résonance positive. Il ajoute : « Le succès ou l'échec des tentatives de rapprochement d'un couple est l'un des facteurs fondamentaux de la pérennité de leur mariage⁴. »

Le stress post-romantique plonge le couple dans un état d'irritation physiologique, émotionnel et psychologique chronique et diffus. Il est préjudiciable au lien. L'enfant en chacun a besoin d'amour et de sécurité. Il espère des signes lui prouvant que l'amour n'est pas remis en cause par les divergences et les oppositions. Nombre de personnes ont ressenti dans l'enfance qu'il était dangereux d'exprimer leur spécificité. On les menaçait pour les faire rentrer dans le rang. L'idée que *le sentiment du devoir et de l'obéissance engendre l'amour* est un des principes éducatifs les plus destructeurs⁵.

L'amour et la relation se déploient dans le respect mutuel, le plaisir de partager avec l'autre et l'acceptation des particularités de chacun. C'est ce qui s'appelle l'amitié dans le couple.

L'ère du *ghosting*

Certains évitent les discussions confrontantes qui s'engagent nécessairement avec un partenaire en cas de contrariété ou de contradiction. Dès qu'un détail leur déplaît, ils statuent : « Ce n'est pas la bonne personne. »

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

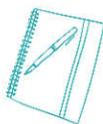
21

Le fantôme de l'âme sœur hante leur esprit. Ils mettent fin à la relation du jour au lendemain sans explication : c'est le *ghosting*. Ce néologisme popularisé par le *New York Times* désigne la disparition physique et virtuelle d'une personne. On ne donne plus aucune nouvelle, que ce soit par SMS, mail, Facebook ou par téléphone. Cette pratique passive, mais violente pour l'autre, répond au diktat suivant : « Si tu ne réponds plus à mes désirs en étant mon exact alter ego, je disparaissais. »

Le partenaire devient un objet de consommation courante qu'on utilise, puis dont on se débarrasse sans égard, comme un mouchoir jetable. La relation elle-même est esquivée. Cet évitement relationnel est symptomatique d'un stress post-romantique très intense. Le seuil de tolérance des personnes qui « ghostent » est très faible.

Leurs attitudes d'évitement sont clairement contre-dépendantes. Ces comportements s'avèrent douloureux pour les êtres en phase de codépendance. Sentiment de rejet, détresse émotionnelle, recherche obsessionnelle d'explications pour comprendre ce qui s'est passé, image dégradée de soi... en sont les possibles maux. Dans un épisode de la série télévisée *Sex and the City*, l'héroïne Miranda conseille à ses amis de considérer le « ghosteur » comme vraiment mort et de passer à autre chose (nous verrons le jour 13 que le deuil impossible d'une relation est une autre facette du stress post-romantique).

Le *ghosting* est l'exemple d'un désordre relationnel ayant pour origine une intolérance au SPR. On veut construire un couple, mais sans en vivre les étapes incontournables et sans traverser le stress naturel que cela engendre.



Pratique du jour : testez-vous pour explorer les langages du sentiment amoureux

Chacun a besoin de se sentir apprécié mais n'accorde pas la même importance aux différents langages du sentiment amoureux. Le conseiller conjugal Gary Chapman en a dénombré cinq⁶ :

- les *paroles valorisantes* : encouragements, compliments, mots gentils... ;
- les *moments privilégiés* : les instants de joie, de partage, de discussion, de rire, de jeu... reconnus et honorés comme des événements de qualité ;

- les *cadeaux* : une réelle attention portée à l'autre sans attente ou recherche de compensation ;
- le *contact physique* : toute personne y est sensible à condition que ce soit chaleureux, dénué de toute ambiguïté et respectueux des limites de l'autre ;
- les *services rendus* : le plaisir (pour soi ou/et pour l'autre) en est le principal moteur. Le devoir ou l'obligation tue le sentiment réel et le plaisir.

Le test

Nous vous proposons maintenant un test pour déterminer votre langage amoureux primaire⁷. Il suffit de choisir à chaque question *une ou deux réponses* parmi les propositions suivantes. Sélectionnez celles qui sont essentielles pour vous dans une relation de couple.

1. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...

- ◆ *Il/elle m'aide dans une tâche lorsque je suis fatigué(e).*
- ★ *Je reçois un message doux par texto ou par mail sans raison spéciale.*
- *Mon amoureux(se) me fait un petit cadeau qui symbolise notre amour.*
- ⊙ *Mon/ma partenaire m'enlace tendrement.*
- + *Nous passons du temps à échanger sur la vie.*

2. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...

- ★ *Il/elle me dit « je t'aime ».*
- ◆ *Il/elle me relaie pour faire quelque chose si je suis épuisé(e).*
- ⊙ *On se caresse tendrement.*
- ★ *Nous partageons ensemble un loisir que nous aimons.*
- *Il/elle m'offre un cadeau à chacun de mes anniversaires.*

3. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...

- ⊙ *Il/elle me prend par la taille en public.*
- ◆ *Mon amoureux(se) fait quelque chose pour me dépanner.*
- + *Nous partageons des moments quotidiens (cuisine, course, etc.).*
- *Il/elle me fait des cadeaux surprises à des moments inattendus.*
- ★ *Mon/ma partenaire me dit « tu es belle(beau) ».*

4. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...

- + *Il/elle prend du temps pour m'écouter et comprendre ce que je ressens.*
- ◆ *Mon amoureux(se) fait quelque chose d'inattendu pour moi.*

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

- ★ *Mon/ma partenaire me dit « je suis fier(e) de toi ».*
 - ⊙ *On s'embrasse régulièrement.*
 - *Il/elle est attentif(ve) à ce que j'aime et me l'offre spontanément.*
5. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...
- ⊙ *On se tient par la main.*
 - ◆ *Nous partageons certaines tâches de la vie quotidienne.*
 - ★ *Mon/ma partenaire me dit qu'il/elle aime mes qualités.*
 - ✚ *Il/elle ne passe pas son temps sur son smartphone en ma présence.*
 - *Mon amoureux(se) m'offre des cadeaux qui me font réellement plaisir.*
6. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...
- ★ *Mon/ma partenaire me soutient dans ce que j'entreprends.*
 - *Il/elle m'offre quelque chose qui montre qu'il/elle pense vraiment à moi.*
 - ◆ *Mon amoureux(se) réduit mon stress en m'aidant.*
 - ✚ *Il/elle me fait rire et aime rire avec moi.*
 - ⊙ *Je reçois de, ou je donne un massage à mon/ma partenaire.*
7. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...
- ★ *Mon/ma partenaire me complimente à chacun de mes succès.*
 - ⊙ *Nous faisons l'amour en prenant beaucoup de plaisir.*
 - *Mon amoureux(se) me rapporte des petits cadeaux imprévus.*
 - ✚ *Nous passons du temps ensemble sans rien faire de précis.*
 - ◆ *Il/elle travaille avec moi sur un projet que je dois achever.*
8. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...
- *Mon amoureux(se) me rapporte un petit cadeau lorsqu'il/elle voyage sans moi.*
 - ⊙ *Nous faisons des câlins tendres sans connotation sexuelle.*
 - ◆ *Il/elle prend des initiatives et fait des choses qui me surprennent.*
 - ✚ *Nous nous promenons tous les deux main dans la main.*
 - ★ *Mon/ma partenaire me complimente sur mon apparence.*
9. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...
- ✚ *Mon/ma partenaire ne m'interrompt pas quand je parle.*
 - ⊙ *J'ai régulièrement un contact physique avec mon/ma partenaire.*
 - ◆ *Il/elle me demande si j'ai besoin d'aide.*

★ *En ma présence, mon amoureux(se) parle positivement de moi devant les autres.*

■ *Il/elle me surprend avec un petit signe d'amour.*

10. Le plus nourrissant pour moi, c'est quand...

★ *Mon/ma partenaire me dit ce qu'il/elle apprécie chez moi.*

⊙ *Je suis assis(e) à ses côtés.*

◆ *Je peux compter sur lui/elle en cas de difficultés.*

■ *Il/elle me sourit régulièrement avec amour.*

+ *Il/elle me demande ce que j'aimerais faire avec lui/elle.*

Les résultats

Faites le total de points pour ★, ⊙, ◆, ■ et +. Le score le plus élevé est de 10 points. Les symboles correspondent aux domaines suivants :

★ = les paroles valorisantes

⊙ = le contact physique

◆ = les services rendus

■ = les cadeaux

+ = les moments privilégiés

Le langage qui a le score le plus élevé est votre langage primaire. Si le total des points est le même pour deux langages, ces deux expressions de l'amour sont d'égale importance pour vous.

Le partage entre conjoints

Si vous êtes en couple, faites ce test à deux et échangez vos impressions. Environ un quart des couples ne partage pas le même langage primaire. Ce dialogue est l'occasion de prendre en compte vos différences pour mieux harmoniser votre relation.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

JOUR 11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

Notes

1. Platon, *Le Banquet. Phèdre*, Flammarion, 1964, p. 49-50.
2. Évangile de Marc, 10, 9. Traduction œcuménique.
3. John Gottman, *Les couples heureux ont leurs secrets*, J.-C. Lattès, p. 28.
4. John Gottman, *op. cit.*, p. 34.
5. Alice Miller, *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Aubier, 1998, p. 78.
6. Gary Chapman, *Les langages de l'amour. Les actes qui disent « je t'aime »*, Farel Éditions, 2015.
7. Notre test s'inspire de celui proposé par Gary Chapman aux couples sur son site : <http://www.5lovelanguages.com>.



Idée-clé du jour

L'effondrement de la similarité dans le couple est douloureux si l'on persiste à croire en l'âme sœur. Ce qui diffère de vous, loin de vous léser, vous enrichit. C'est le secret de l'attraction entre deux êtres. La découverte de l'autre est un voyage en terre inconnue.

JOUR 12

L'indépendance

Intégrer le stade du *Je suis autonome et libre*

Le territoire de l'indépendance

La construction de l'être

La relation de couple pousse chaque partenaire à devenir plus indépendant, plus réel, plus vrai. Durant les phases de codépendance et de contre-dépendance, chacun se sent la moitié de lui-même et espère se réaliser en fusionnant avec l'autre ou en érigeant des murs pour se protéger. L'indépendance passe nécessairement par une construction de l'être : la relation de couple confronte chacun à ses besoins et à ses potentialités.

Pourquoi vivre en couple ? Voilà une question que bon nombre de personnes se posent. Constatant les difficultés de la vie à deux, elles émettent des doutes sur le bien-fondé d'une telle aventure. La réponse est pourtant enthousiasmante : la construction de l'être est démultipliée par l'intimité du couple qui facilite l'accomplissement du potentiel inné. Le couple est source de transformation et de sens. Les couples heureux traversent l'existence avec une foi plus solide que les personnes seules.

La véritable construction de l'être dépend des retrouvailles avec ce qui perdure, dissimulé depuis l'enfance, dans la tour du psychisme. En la visitant, vous retrouverez un monde enchanté qui n'attend que vous pour reprendre vie.

La construction de l'être est une invitation à reprendre la responsabilité de son développement psychosocial. Des émotions, des besoins, des désirs, des rêves et des élans sommeillent en chacun depuis l'enfance. Ils attendent un témoin lucide et bienveillant pour s'animer et s'accomplir. Il appartient

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11

JOUR 12

13
14

15
16

17
18

19
20

21

à chacun de bâtir ses fondations, un moi solide et affirmé qui fait honneur à sa propre vivance, c'est-à-dire à la dynamisation de son potentiel de vie.

Un couple épanoui est une construction s'appuyant sur deux solides piliers, deux partenaires entiers et bien vivants.

Valérie et Jacques : aux portes de l'indépendance

Valérie et Jacques sont ensemble depuis 5 ans, mais leurs griefs au sein du couple s'intensifient. Valérie reproche à son mari de manquer d'initiatives : « Tu ne te rends pas compte de ce qu'il y a à faire. Tu es trop passif. Je suis obligée de tout prendre en main. J'en ai marre. Je n'ai pas un homme, mais un enfant en face de moi ! » Jacques ne la comprend pas et rétorque : « Tu ne vois pas tous les efforts que je fais. De toute façon, quoi que je fasse, ce ne sera jamais assez bien pour toi. »

Ce genre de dialogue est courant quand les enjeux d'indépendance se mettent en place. Dans le couple, chaque partenaire a bien souvent une perception figée de l'autre. Chacun voit, interprète et définit l'autre en fonction de certains de ses comportements, parfois anciens. Si vous pensez que votre compagnon ou compagne est le même qu'il y a 5, 10 ou 20 ans, il est probable que vous êtes aveuglé(e) par la frustration ou le ressentiment. Vous aviez des attentes sur lui (elle) qui ne se sont pas réalisées. Rien de plus normal.

Pour permettre à Valérie et Jacques de sortir de cet enfermement, nous leur avons proposé de répondre chacun de leur côté à trois questions essentielles :

- Qui étais-je ?
- Qui suis-je maintenant ?
- Qui serai-je demain ?

En partageant leurs réponses, ils prirent conscience qu'ils étaient deux adultes distincts en mouvement. La manière de ressentir et d'agir est une fondation du Moi. Dans un couple, chacun a besoin d'être soutenu dans sa spécificité et ses choix. Accuser l'autre d'être comme un enfant ou éprouver le sentiment d'être comme son parent devrait résonner comme une sonnette d'alarme. C'est le signe d'une transe où les deux partenaires sont désindividualisés.

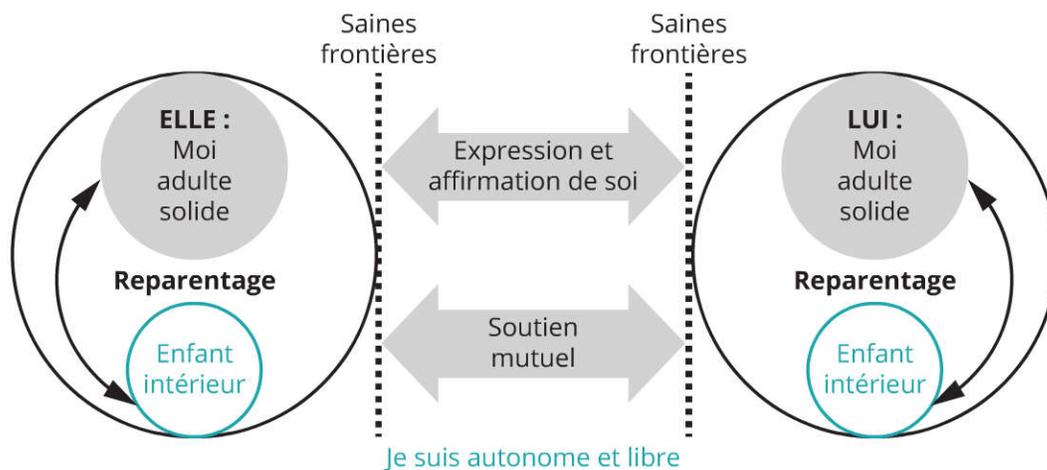
L'indépendance donne la possibilité à chacun d'être lui-même sans risque. C'est la condition *sine qua non* pour devenir un partenaire soutenant.

Le partenaire soutenant

Certains couples s'enferment dans une vision qui ne tient pas compte du déploiement des individualités, nécessaire au soutien mutuel. L'indépendance, à ne pas confondre avec l'individualisme, favorise l'intimité. L'amour au service de la relation rime avec l'autonomie. La capacité de soutenir l'autre s'avère délicate si l'on ne prend pas d'abord soin de soi. Un *je* déficient offre bien peu à la relation.

La reconnexion à l'enfant en soi permet les retrouvailles avec son moi enfantin dont les caractéristiques sont essentielles au bien-être personnel et relationnel. Le reparentage de son enfant intérieur est un processus pour accueillir sa souffrance légitime, panser ses blessures et ne plus avoir peur de ses peurs. C'est un nouveau lien de soi à soi qui amenuise les tranches de l'enfant adapté. Ainsi, vous ne cherchez plus à remplir le vide qui vous assaille. L'amour, la reconnaissance et le sentiment d'exister s'épanouiront si vous écoutez les réels besoins de votre enfant intérieur (voir le jour 19 pour comprendre comment chaque partenaire peut soutenir l'autre dans l'exploration et la guérison de ses blessures¹).

Dans le couple, l'indépendance se résume à deux *je* qui se soutiennent dans leur spécificité malgré les divergences et les désaccords.



Soutien relationnel durant la phase d'indépendance

Pour le psychiatre Harry Stack Sullivan, l'amour existe lorsque les sentiments, les besoins et les désirs du bien-aimé sont aussi importants que les siens². L'amour authentique et l'accomplissement relationnel sont intimement liés. C'est seulement à la phase d'indépendance qu'un amour mature peut prendre son envol. La relation évolue : l'autre n'est plus un

miroir blessant mais un miroir soutenant qui encourage la construction et l'affirmation de soi.



Cheminer vers l'autonomie et la maîtrise de soi

Prendre soin de ses besoins

Très tôt, l'enfant ressent que certains de ses besoins ne sont pas assouvis. Pour le psychologue Abraham Maslow, l'individu est mû par une soif de croissance et d'unification de son être. La réponse à ses propres besoins est un chemin vers l'indépendance et l'accomplissement.

Durant les phases de codépendance et de contre-dépendance, les deux partenaires se retrouvent régulièrement en transe. Ils régressent en enfance et adoptent des comportements réactionnels. Ils sont prêts à réclamer leur dû, à donner pour recevoir ou à se protéger d'une potentielle menace d'intrusion et de blessure.

Il est difficile de devenir adulte et de réaliser son potentiel sans répondre à ses besoins essentiels pour consolider son Moi et accroître sa vivance.

Tableau des besoins fondamentaux

Besoins physiologiques	Manger, boire, respirer, dormir, se vêtir, se protéger, toucher, sentir, faire de l'exercice, prendre soin de soi et de sa santé, vivre sa sexualité...
Besoins affectifs	Aimer, respecter, soutenir, compatir, comprendre, s'amuser, rire, se sentir en sécurité, appartenir à un groupe, être à sa place, ressentir, pleurer, exprimer ses émotions et sentiments, vibrer, s'affirmer...
Besoins relationnels (définis par Jacques Salomé)	Être reconnu, se dire, être entendu, être valorisé, être en intimité, créer et influencer, rêver et espérer...
Besoins réalisationnels	Être autonome, réaliser ses rêves, choisir ses valeurs et ses croyances, être intègre, être authentique, s'épanouir, s'accomplir, s'affranchir des modèles, mobiliser ses qualités, apprendre...
Besoins spirituels	Célébrer la vie, la beauté, l'harmonie et la paix, être heureux, traverser les deuils (êtres chers, projets avortés...), communier avec la nature, connecter son être profond, s'ouvrir à l'invisible et à l'indicible, concilier force et fragilité, expérimenter la complétude (être un adulte entier, un et multiple)...

Vivre bien à deux nécessite d'être fonctionnel, individualisé, authentique. Les besoins fondamentaux sont l'abécédaire de l'individu. Ils enrichissent sa quête identitaire. Quand vous prenez la responsabilité de vos besoins, vous assumez vos émotions, sentiments et limites. Vous êtes humain tout simplement.

Établir de saines limites

Les blessures et les manques non résolus de l'enfance ont un impact négatif sur l'élaboration de saines limites. Il n'existe pas de Moi solide, et *a posteriori* d'indépendance, sans limites. La psychologue Harriet Lerner confirme : « Sans un Moi clair, solide et séparé, les relations sont trop intenses, trop distantes ou alternent entre les deux³. » Si vous souhaitez construire et faire perdurer votre relation de couple, il s'agit d'établir des limites physiques, émotionnelles, mentales et spirituelles appropriées. Les premiers élans d'indépendance se forment dans la petite enfance avec les affirmations suivantes : « Non », « Je ne veux pas » et « C'est à moi ». Observez votre couple ou vos précédentes relations. Est-il naturel pour vous de défendre simplement votre territoire ?

Les différentes limites de l'être sont comme les frontières d'un pays. Elles assurent son autonomie et sa liberté. Elles ont besoin d'être souples pour favoriser les échanges. Les limites impliquent aussi le respect de certains droits⁴ :

- Au niveau *physique* : j'ai le droit d'avoir mon propre espace / J'ai le droit de décider qui peut me toucher et où me toucher / J'ai le droit de choisir quand, comment et de quelle façon je veux faire l'amour / J'ai le droit de disposer de mon corps / J'ai le droit de répondre à mes besoins.
- Au niveau *émotionnel* : j'ai le droit d'éprouver toutes mes émotions. Elles ne sont ni bonnes, ni mauvaises. Elles sont juste ce que je ressens / J'ai le droit d'exprimer mes sentiments, qu'ils soient partagés ou pas.
- Au niveau *mental* : j'ai le droit d'avoir mes propres idées et opinions / J'ai le droit de les exprimer en toute liberté à condition d'en assumer la responsabilité / J'ai le droit de ne pas comprendre et de demander des explications / J'ai le droit d'être curieux, de m'instruire et d'apprendre de nouvelles choses / J'ai le droit de faire des choix, qu'ils soient approuvés ou non.
- Au niveau *spirituel* : j'ai le droit de croire, ou pas, en une puissance supérieure / J'ai le droit de vivre librement ma foi à condition qu'elle ne porte pas préjudice aux autres / J'ai le droit de me sentir en communion avec toute forme de vie.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Devenir un individu autonome et affirmé est une des étapes essentielles du développement psychosocial. Ce processus débute dans la relation d'attachement précoce aux figures parentales et se poursuit dans l'enfance pour culminer à la crise d'adolescence. La relation amoureuse est le creuset où peut s'affiner l'individualité. Le sentiment d'être soi se consolide lorsqu'il est intimement confronté à un autre soi.



Pratique du jour : testez la solidité et l'affirmation de votre Moi indépendant⁵

Les dix affirmations suivantes impliquent l'existence d'un Moi solide et différencié. Pour chacune d'elles, vous allez évaluer sa véracité dans votre vie en attribuant les points correspondants :

- Toujours vrai = 4 points
- Souvent vrai = 3 points
- Rarement vrai = 2 points
- Jamais vrai = 1 point

1. Je suis à l'aise avec mes émotions (peur, colère, tristesse, etc.) et avec mes sentiments.
2. Je suis à l'aise avec mes besoins et mes valeurs.
3. Je suis à l'aise avec mes forces tout comme avec mes faiblesses (vulnérabilités).
4. Je suis à l'aise avec les questions/problèmes difficiles ou douloureux pour moi.
5. Je suis à l'aise avec mes différences.
6. Je suis à l'aise avec les autres.
7. Je suis à l'aise avec l'avenir et avec ce qui échappe à mon contrôle.
8. Je suis à l'aise avec la solitude.
9. Je suis à l'aise avec le sacré.
10. Je suis à l'aise avec la souffrance inhérente à la vie.

Bilan

Si votre total de points est inférieur à 20, votre construction est à approfondir pour gagner en autonomie et maîtrise de vous. Votre Moi manque encore de profondeur et de saines limites pour expérimenter des relations

plus riches et épanouissantes. Ce test est l'occasion de repérer les affirmations qui peuvent devenir des pistes d'exploration.

Plus votre total de points est élevé, plus vous êtes ouvert et sensible à votre environnement. Vous favorisez des relations aimantes dans le respect des différences de chacun.



Idée-clé du jour

L'épanouissement du couple s'appuie sur deux individus autonomes et libres assumant chacun la responsabilité de leurs besoins et de leurs limites dans un soutien mutuel.

Notes

1. Pour approfondir la notion de reparentage de son enfant intérieur, nous vous suggérons la lecture de nos deux précédents ouvrages, *Libérez votre enfant intérieur* (Albin Michel, 2009) et *J'arrête d'avoir peur !* (Eyrolles, 2014).
2. Harry Stack Sullivan, *The Interpersonal Theory of Psychiatry*, Routledge, 2012.
3. Harriet Lerner, *The Dance of Intimacy*, William Morrow Paperbacks, 1997.
4. Les droits suivants reprennent en partie ceux proposés par John Bradshaw dans *Post-Romantic Stress Disorder*, *op. cit.*, p. 218.
5. Pratique inspirée du test de John Bradshaw, *op. cit.*, p. 220-221.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

JOUR 12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 13

Dernières facettes du stress post-romantique

Faire face aux situations de crise

L'effondrement de la concorde

Les meilleurs ennemis

La concorde est une union des cœurs prodiguant la paix, la bonne entente. Mais après la saison magique de la rencontre, les individualités reprennent leur place dans le jeu amoureux et activent des résistances. Il n'est plus question de se perdre dans l'autre, ni de se laisser définir par l'autre. Chacun souhaite affirmer ses désirs et ses besoins propres ou, en d'autres termes, dessiner les frontières de son Moi indépendant. Cette phase pourtant salutaire s'accompagne d'un symptôme de stress post-romantique particulièrement délicat et qui apparaît de plus en plus précocément dans les relations amoureuses. C'est le temps de l'amour-ennemi où l'on rejette certains aspects du partenaire.

Au début, les amants sont d'accord sur tout. Ils aiment les mêmes choses et croient être similaires. Ils jubilent de cette apparente concorde qui fait rimer amour avec totale complicité. La relation semble être un refuge, un havre de tranquillité au milieu des vicissitudes de la vie. Ce qui est parfaitement compréhensible. Puis s'annonce le désenchantement. Ce qui plaisait tellement chez l'être aimé devient désagréable, voire irritant.



Témoignage de Marianne, la quarantaine

« J'adorais son humour et son rire. Je suis tombée amoureuse de lui, de son incroyable joie et légèreté. Après six mois de relation, j'ai commencé à déchanter. Moi qui le trouvais authentique, j'ai vu une autre personne. Son rire était exagéré et faux. Il racontait tout le temps les mêmes blagues pour briller en société, sans réellement parler de lui. Je n'aimais pas cela et je ne me suis pas gênée pour le lui dire. Il me reprocha de le critiquer sans cesse. Il n'avait pas tort. Lasse de cette ambiance néfaste, je l'ai quitté. »

Les amants oublient que la croissance relationnelle s'appuie sur le principe des opposés. Toute expérience attire son exact contraire. Si vous aimez une personne, il sera essentiel d'accueillir la part de rejet que vous ne manquerez pas de ressentir.

Les symptômes du troisième SPR

Face à l'effondrement de la concorde dans le couple, le troisième mythe romantique – l'amour est un long fleuve tranquille – s'effrite et laisse place aux luttes de pouvoir. Carl Jung précisait : « Là où règne l'amour, point de volonté de pouvoir ; là où prédomine le pouvoir, l'amour n'a pas sa place. L'un à l'autre porte ombrage¹. » Si votre moi n'est pas assez solide et affirmé, vous chercherez à avoir toujours raison sur votre partenaire.

Les luttes de pouvoir n'ont aucun rapport avec les conflits dans le couple (voir le jour 18). Le conflit est sain, même lorsqu'il n'est jamais résolu, alors que la recherche de pouvoir sur l'autre est abusive et instaure une ambiance négative au sein du couple. Le conflit naît d'une confrontation naturelle entre deux individus différents. La lutte de pouvoir est une compétition pour savoir qui est le plus fort et qui a raison. Lorsque chacun des partenaires compte les points, il n'y a pas de vainqueur et la relation est à coup sûr perdante.

Un ton de voix, une expression du visage, des gestes et des paroles exprimant de l'hostilité sont symptomatiques du SPR. Parfois même, une

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

fausse empathie et une apparente gentillesse masquent la profonde animosité. Au quotidien, cette négativité, souvent invisible, fait des ravages. Elle abîme le lien et la résonance positive dans le couple. Elle détruit la confiance et la sécurité si indispensables au déploiement relationnel. Cette troisième facette du SPR – l'effondrement de la concorde – s'accroît dans un modèle relationnel axé sur la compétition. L'un se retrouve en position haute et l'autre en position basse.

Les dominos de la négativité

Aucune relation ne peut croître et s'épanouir dans les luttes de pouvoir et la négativité. Imaginez que vous alignez une file de dominos. En faisant vaciller le premier domino, il fait tomber son voisin et ainsi de suite. C'est la réaction en chaîne de l'effet domino. Il existe dans le couple un effet domino de la négativité. Si le déferlement négatif n'est pas stoppé rapidement, il risque de mener la relation vers la rupture.

Les huit dominos de la négativité²

Le **dénigrement** des comportements du partenaire est un acte hostile.

S'il n'est pas stoppé, il mène vers :

- la **dévalorisation** et la **disqualification** de l'autre en tant que personne. C'est une forme toxique de honte où pour que l'un se sente « bien », l'autre est considéré comme « moins bien ».

La honte place le conjoint sur :

- la **défensive**. Il commence à percevoir son partenaire comme un ennemi et intériorise une image négative de cette union. Cela provoque une anxiété chronique et des réactions agressives.

Il cherche à mettre de :

- la **distance** et du **détachement**. C'est le moment où la confrontation peut crever l'abcès. Pour cela, il est nécessaire que chacun prenne sa part de responsabilité et souhaite renouer le contact.

Si les maux du couple ne sont pas traités, va naître :

- le **dégoût**, un affect central qui informe d'un empoisonnement. L'ambiance négative remet en cause la santé relationnelle. Le couple est presque voué à l'échec. Cela peut générer une envie de fuir ou de chasser le partenaire.

Le résultat est :

- le **désespoir**. L'un ou les deux partenaires se sentent pris au piège dans un jeu sans fin. Il est courant de se sentir la victime de son partenaire et de l'accuser de tous les torts.

Cela conduit très souvent à la :

RUPTURE

Les êtres englués dans cette spirale négative se coupent de leur véritable souffrance. Ils ne s'avouent pas qu'ils ont mal. Ils n'osent pas dévoiler leurs besoins et leurs frustrations. Ils n'expriment pas non plus leurs limites. La saine communication dans un couple s'appuie sur la confrontation des ressentis et la prise en compte de la souffrance de l'autre. C'est le secret pour maintenir un lien empathique et faire avancer le couple malgré les inévitables heurts.

Les psychothérapeutes Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt racontent comment ils ont brisé, dans leur couple, leur dépendance à la négativité. Le remède est aussi simple qu'efficace. Ils ont accroché un calendrier sur le miroir de leur salle de bains et à la fin de la journée, chacun dessinait un petit visage souriant ou grimaçant à la date du jour. Un visage grimaçant signifiait qu'il/elle avait été gêné(e) ou blessé(e) par la négativité du partenaire ou par sa propre négativité. Au bout de quelques semaines, ils furent effrayés par le nombre de visages grimaçants sur leur calendrier. Ils décidèrent d'un commun accord de stopper les commentaires négatifs³.

Le deuil d'un amour perdu

La quatrième facette du stress post-romantique

Entre 25 et 50 ans, près d'une personne sur trois ne vit plus en couple dans les quinze années suivant une séparation⁴. La quatrième facette du stress post-romantique est le difficile deuil d'un amour perdu. C'est l'un des facteurs méconnus du célibat après une rupture. Quand on débute une relation, on oublie qu'elle s'achèvera inexorablement un jour par une séparation, un divorce ou la mort. La souffrance de la perte est parfois si aiguë que l'on ne souhaite pas se lier à nouveau. À la fin d'une histoire d'amour, le quatrième mythe romantique – l'amour est éternel – vacille. Si le sentiment peut perdurer, le lien relationnel est bien rompu. C'est une évidence douloureuse à conscientiser et à accepter ; pourtant certains maintiennent artificiellement un lien unilatéral.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

Le syndrome de la braise qui couve



Témoignage de Véronique, 45 ans

Véronique est divorcée depuis 5 ans. Elle refuse avec obstination toute nouvelle relation amoureuse. Elle attend le retour de son mari qui, de son côté, a refait sa vie. Elle confie : « Je le sais dans mon corps, notre amour n'est pas mort. Après la signature du divorce, nous nous sommes retrouvés tous les deux devant le palais de justice. Je l'ai regardé en silence. Il m'a souri puis nous avons couru louer une chambre d'hôtel. Ce jour-là, nous avons fait l'amour comme jamais. C'est bien une preuve. Je sais que nous finirons notre vie ensemble. Je suis patiente. »

L'histoire de Véronique est classique. Les relations sexuelles après la séparation et/ou la croyance que l'on terminera ses jours ensemble sont courantes. On cherche instinctivement son partenaire dans la maison. On épie une lueur d'espoir dans ses yeux. Le jour de la date anniversaire de la rencontre ou du mariage, on pense à lui ou à elle toute la journée. C'est le syndrome de la braise qui couve. Même lorsque la relation est consumée, sous la cendre, une braise attend que le feu éternel de l'amour se ravive. Cette illusion romantique peut figer une vie dans l'attente.

Tous ces phénomènes disparaissent à la fin du processus de deuil.

La douloureuse perte du lien

Suite à un divorce, il n'est pas rare de voir ressurgir la principale croyance mystifiée sur soi : « Je ne suis pas digne d'être aimé. » Certains s'en protègent en accusant l'autre de tous les maux : « Il ne savait pas aimer. » D'autres refusent de croire que cet amour, qui les nourrissait et les sécurisait, a disparu. Ils interrompent le processus de deuil car la douleur est insoutenable. En réalité, ce n'est pas le sentiment amoureux qui leur manque, mais bien le lien. La séparation ou le divorce est un arrachement. Le lien rompu plonge l'enfant en soi dans la solitude et le désespoir.

Quand la relation s'est consolidée jusqu'au stade de l'indépendance ou de l'interdépendance, en cas de rupture, le processus de deuil suit son cours naturellement. La personne peut plus aisément se réparer et se rassurer en prenant soin d'elle. Elle retrouve la capacité de s'ouvrir à l'amour.

Faire son deuil après une séparation ou un divorce

Les cinq stades du deuil sont le déni, le marchandage, la colère, la dépression et l'acceptation. Si vous êtes dans cette situation, ne fuyez pas vos émotions. Elles sont légitimes. Laissez l'enfant en vous pleurer, hurler, être en colère. Si vous ne vous sentez pas en capacité d'accueillir sa détresse, il est préférable de vous faire accompagner.

Accueillir votre chagrin et mettre une distance avec votre ancien partenaire sont des étapes essentielles pour commencer le travail de deuil. Vous pouvez écrire une ou plusieurs lettres à votre ex pour exprimer tout ce qui se passe en vous. *Vous n'enverrez jamais ces courriers.* Ils sont juste destinés à évacuer vos émotions et à mettre des mots sur les nombreux ressentis contradictoires qui vous envahissent. Ce qui est déposé à l'extérieur n'est plus un poids à l'intérieur. On ne peut pas non plus faire son deuil en entretenant des joutes oratoires avec son ancien partenaire pour comprendre ou se faire entendre. Cela entraîne souvent une rechute : on reprend la relation en sachant pertinemment que c'est terminé. Une femme nous a confié avoir rompu vingt fois avant de se séparer définitivement. Ces allers-retours l'ont épuisée et, n'en pouvant plus, elle a abandonné.

On grandit en lâchant prise et en admettant que chacun a pris un chemin différent. C'est la seule réponse à apporter à une séparation.



Pratique du jour : le rituel d'estime

Le rituel d'estime est un remède pour chasser la négativité et entretenir une résonance positive dans le couple. Il apporte du soutien, de la valeur, de la sécurité et de la curiosité dans le lien entre les partenaires. Votre regard sur votre conjoint se fige avec le temps. Le rituel d'estime est un instant dédié à la reconnaissance, mais aussi à la découverte de ce qui a été nourrissant dans votre journée avec l'autre.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

JOUR 13

14

15

16

17

18

19

20

21

Phase 1. Au moment du coucher, vous allez prendre quelques minutes pour échanger ensemble. Vous vous regarderez dans les yeux, sans couper la parole de l'autre ou commenter ses propos.

Phase 2. Chacun votre tour, exprimez à votre partenaire trois éléments que vous avez particulièrement appréciés chez lui/elle dans la journée. Ce sont peut-être des détails, mais ils vous auront touché aujourd'hui. Choisissez l'une de ces deux phrases pour effectuer la pratique :

Ce que j'ai beaucoup apprécié chez toi aujourd'hui, c'est...

Ce qui m'a particulièrement touché aujourd'hui, c'est...

Exemples : *ce qui m'a particulièrement touché aujourd'hui, c'est ta manière de me dire bonjour au réveil / Ce que j'ai beaucoup apprécié chez toi aujourd'hui, c'est ta joie.*

Vous pouvez partager sur une caractéristique physique, un trait de personnalité ou une action de votre bien-aimé(e). Le rituel d'estime est un cadeau.

Phase 3. Endormez-vous sur cet échange.

Notes

1. Carl Jung, *L'Âme et la Vie*, Buchet-Chastel, 1963.
2. Ce tableau reprend, avec de nombreuses modifications, celui de John Bradshaw (*op.cit.*, p. 158-159) intitulé *The Seven Deadly D's*.
3. Harville Hendrix et Helen LaKelly Hunt, *Making Marriage Simple. 10 relationship-saving truths*, Harmony Books, 2013, p. 79.
4. Références Insee sur les couples et les familles, éd. 2015, www.insee.fr.



Idée-clé du jour

Face à l'effondrement de la concorde, le couple va devoir apprendre à sortir des luttes de pouvoir et de la négativité qui mènent la relation à sa perte. Le deuil fait partie du chemin amoureux. Accepter l'inévitable perte du lien donne plus de sens et de valeur à la relation dans l'instant présent.

JOUR 14

L'interdépendance

Cultiver le stade du *Je + Je* est un *Nous* précieux

Le territoire de l'interdépendance

L'essor du *Nous*

Un aphorisme juif dit : « Si je suis moi parce que je suis moi, et que tu es toi parce que tu es toi, alors je suis et tu es. Mais si je suis moi parce que tu es toi, et que tu es toi parce que je suis moi, alors je ne suis pas et tu n'es pas¹. » Une expression solide et affirmé du *Je* individuel est indispensable pour créer le *Nous*. Deux *Je* trop déficients et en manque sont des miroirs blessants ; ils écrasent l'espace relationnel dans la fusion ou la séparation.

Un nouveau mouvement relationnel émerge depuis les années 1990. Les êtres ont davantage conscience que la relation est une entité à part entière dont il convient de prendre soin. Le *Nous* est l'espace qui relie les individus entre eux. Le *Nous* figure aussi la recherche d'une qualité relationnelle au sein des systèmes humains : le couple, la famille, l'entreprise, etc.

Le *Nous* du couple est précieux. Il est à la base de tous les systèmes humains et pose une question centrale : comment deux êtres différents peuvent-ils se relier et créer un climat soutenant et aimant ? Le *Nous* se fonde sur l'unité, l'engagement, la réciprocité et la coopération.

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13

JOUR 14

15
16
17
18
19
20
21

Le principal ennemi du *Nous*

Le principal ennemi du *Nous* interdépendant est la peur.



Rencontre avec Jacques et Émeline

Jacques et Émeline, la cinquantaine, sont deux fortes personnalités. Ils ont chacun vécu un divorce. Ils communiquent beaucoup et semblent se concerter pour avancer ensemble. Pourtant, après 10 ans de vie commune, leur couple stagne et ils décident d'entamer une thérapie de couple. Lors d'une séance, ils abordent leurs peurs.

Emmanuel : « Vous allez noter sur une feuille vos plus grandes peurs concernant votre couple. » Ils s'appliquent tous les deux.
« Pouvez-vous lire ce que vous avez écrit ? »

Émeline : « J'ai peur de ne plus être aimée par Jacques. J'ai peur qu'il m'abandonne. J'ai peur de faire de nouvelles choses. J'ai peur du futur, de ce que nous réserve l'avenir. »

Jacques : « Moi, j'ai peur de l'ennui. J'ai aussi peur de perdre Émeline. J'ai peur de ne plus assurer matériellement. J'ai peur de revivre des moments difficiles de mon passé. »

Emmanuel : « À présent, vous allez nommer ce que ces peurs vous empêchent d'exprimer à votre partenaire. »

Émeline et Jacques se jaugent en silence.

Émeline : « Je me rends compte que je me musèle par peur de perdre Jacques. »

Jacques : « Moi aussi, je n'exprime pas toujours mon désaccord. »

Au fil des séances, ils ont découvert que leur *Nous* était dédié à des projets uniquement matériels. Ils ne communiquaient que sur des aspects factuels sans partager suffisamment leurs émotions, leurs désirs et leurs besoins. Ils se confrontaient sur des sujets du quotidien ou d'actualité sans réelle importance. En quelques mois, leur relation de couple se modifia. Ils ont découvert le *Nous* : un espace intime où chacun peut se dévoiler sans crainte d'être blessé ou rejeté.

Les peurs au cœur du couple

La peur est biographique. Elle s'insère dans une histoire, une situation ou un scénario réactivant d'anciens souvenirs enfouis. La peur de perdre l'autre est une angoisse sourde qui se dissimule derrière toute relation amoureuse. En laissant cette peur prendre le pouvoir, on risque de mettre de côté ses besoins vitaux, ses élans et ses désirs. Derrière toute peur, il y a un désir qui cache lui-même un besoin. Explorer ses peurs, les désirs et les besoins qu'elles camouflent, est un moyen de stimuler la relation à soi et à l'autre en lui apportant de la découverte, de la nouveauté.

Une autre peur paradoxale concerne le lien. Le psychiatre Serge Héféz précise : « Le couple évolue entre deux récifs, entre la peur du contact et celle du retrait. Deux peurs, c'est-à-dire des envies contradictoires : l'envie de plus d'intimité en rejetant sur l'autre l'impossibilité d'obtenir cette intimité, et l'envie de plus d'autonomie en projetant sur l'autre l'impossibilité de réaliser le moindre éloignement². »

Chaque couple vit aussi avec la peur d'un troisième élément (un amant ou une maîtresse, un enfant, un travail, etc.) qui leur arracherait l'être cher. En enrichissant le *Nous*, sans perdre son *Je*, l'amour devient un art de vivre pour consolider la sécurité et en même temps éveiller la nouveauté en soi et chez l'autre. Les partenaires qui cultivent le *Nous* sont beaucoup moins tentés d'introduire un troisième élément dans leur couple. Leur relation de couple est un bien des plus précieux méritant un engagement sans cesse renouvelé.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21

Cheminer vers la cocréation et l'intimité

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Percevoir la magie du partenariat

Au stade de l'interdépendance, les partenaires font la pleine expérience du partenariat. Le couple devient une entité à part entière, une chanson dont la mélodie et les paroles sont inventées à deux. Chacun joue de son propre instrument mais lorsque les conjoints jouent à deux, ils se subliment. Certaines créations ont une âme, une essence qui dépasse leurs créateurs.

Le couple est une cocréation qui peut nourrir les conjoints au-delà de ce qu'ils auraient pu imaginer. Après 10, 20, 30, 40, 50 ans d'union, le partenariat se renforce et la magie opère lorsque chacun continue à créer la chanson du couple. Quand vous enrichissez le *Nous*, ce dernier possède à son tour le pouvoir de vous transformer.

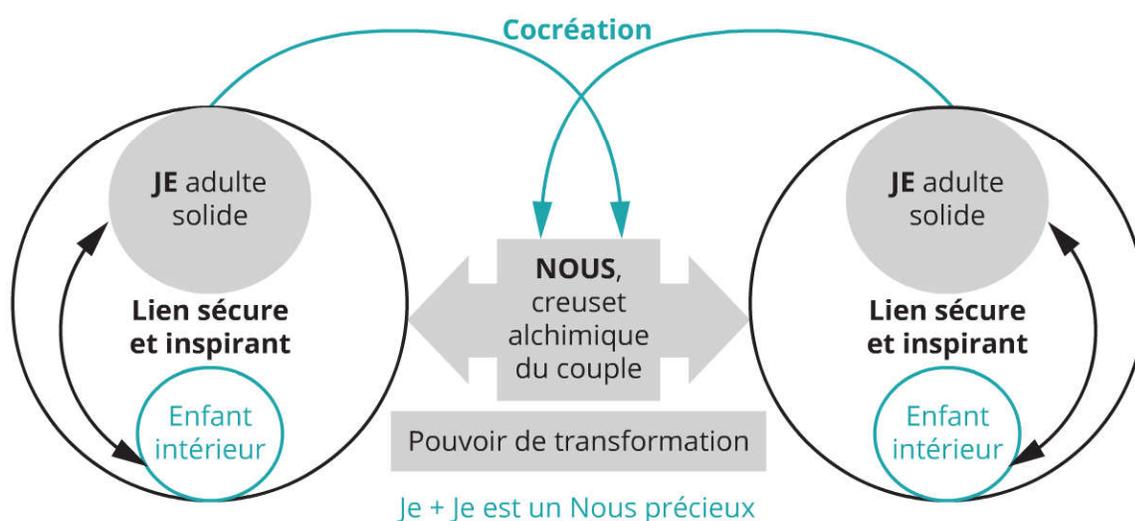
Les piliers du couple cocréateur

Un couple se crée à deux et se réajuste à chaque instant. De nombreuses unions se dévitalisent en s'appuyant toujours sur les mêmes expériences qui se transforment en maux. Voici quelques piliers pour cocréer votre couple :

- communiquer avec sincérité en exprimant ses ressentis, ses désirs et ses besoins ;
- partager les prises de décision ;
- renouveler les rôles de façon à ce que l'initiative, l'organisation et la responsabilité n'incombent pas toujours au même ;
- préférer des échanges qui privilégient l'empathie et la bienveillance ;
- accorder une égale importance à ses besoins et à ceux de l'autre ;
- cultiver l'apprentissage et la découverte en enrichissant le couple de son vécu ;
- développer une vision du couple commune et élevée qui favorise des liens de plus en plus profonds ;
- favoriser les expériences d'unité et de communion.

L'alchimie de l'interdépendance

Le stade de l'interdépendance diminue les enjeux conflictuels entre les partenaires. La relation devient un creuset alchimique qui transforme le plomb des projections en or de l'intimité. En entretenant un feu vivant, une juste distance s'installe. L'intimité réelle existe par et dans cette distance appropriée. Trop de proximité étouffe et trop d'éloignement assèche. La distance évolue avec la relation et fluctue avec la vie. L'engagement consiste à veiller avec soin au foyer où demeure le feu transformateur. La liberté de chacun dépend du renouvellement de cet engagement relationnel. Le couple est une pierre philosophale. Les couples heureux ne songent pas à se séparer tant ils vivent leur relation comme un perpétuel enrichissement.



Le partenariat durant la phase d'interdépendance

À ce stade, les partenaires sont ensemble par choix. Ils partagent une plus grande intimité sur le plan sexuel, émotionnel, intellectuel et spirituel. Leur *Nous* est semblable à une conscience élargie qui constitue une synthèse de leurs unicités respectives. Leur amour est un amour plein de Soi, plein d'âme.

Chaque étape de la relation amoureuse est cyclique. Elle se rejoue régulièrement pour inciter les individus et le couple à exister davantage. Sous l'effet des différentes facettes du stress post-romantique, l'histoire d'un couple est ponctuée de crises qui sont autant d'opportunités pour grandir. La relation de couple est une chanson qui s'écrit encore et encore pour réinventer l'amour.



Pratique du jour : écrivez la chanson de votre couple

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Les chansons d'amour ont une grande place dans la vie amoureuse. Elles se rattachent à une ancienne tradition remontant au Moyen Âge. Dès la fin du XI^e siècle, les troubadours chantent l'amour dans toute l'Europe. À quelle chanson ressemble votre couple ? Il existe sans doute des chansons qui vous touchent profondément.

Cet exercice est à faire en couple mais chacun va écrire sa chanson de son côté. Amusez-vous ! Le jeu est l'essence du couple.

Phase 1. Sélectionnez plusieurs chansons d'amour que vous aimez particulièrement. Écoutez-les et notez les mots et les phrases qui résonnent en vous.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Phase 2. Avec cette récolte, vous allez écrire votre propre chanson de couple. Jouez comme des enfants.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Idée-clé du jour

*Le couple interdépendant est une
cocreation intime des deux partenaires.
Le Nous, constitué de deux Je solides
et affirmés, transcende les peurs.
Prendre soin du Nous, dans un
engagement chaque jour
renouvelé, est un
cadeau.*

Phase 3. Une fois écrite, vous la chanterez à haute voix devant votre partenaire. Laissez une mélodie s'imposer à vous. Vous n'avez pas besoin de compétence musicale particulière pour laisser émerger une mélodie. Vous serez étonné du résultat.

Phase 4. Échangez ensemble sur ce qui vous a touché dans la chanson de votre partenaire.

Notes

1. Phrase de Menahem Mendel Morgensztern de Kotzk, rabbin hassidique polonais du ^{xix}^e siècle célèbre pour ces enseignements.
2. Serge Héféz et Danièle Laufer, *La Danse du couple*, Marabout, 2014, p. 161.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

JOUR 14

15

16

17

18

19

20

21



SEMAINE 3

Déployer ses ailes
en couple

Réinventer le couple

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 15

La sexualité du couple

Comment vivre une sexualité épanouie

La connaissance de son désir

Qu'est-ce que la sexualité ?

Chacun vit une sexualité unique et singulière qui évolue dans le temps. Mais qu'est-ce que la sexualité ? De quoi parle-t-on exactement ? C'est une synergie entre trois principaux éléments qui s'articulent autour du désir.

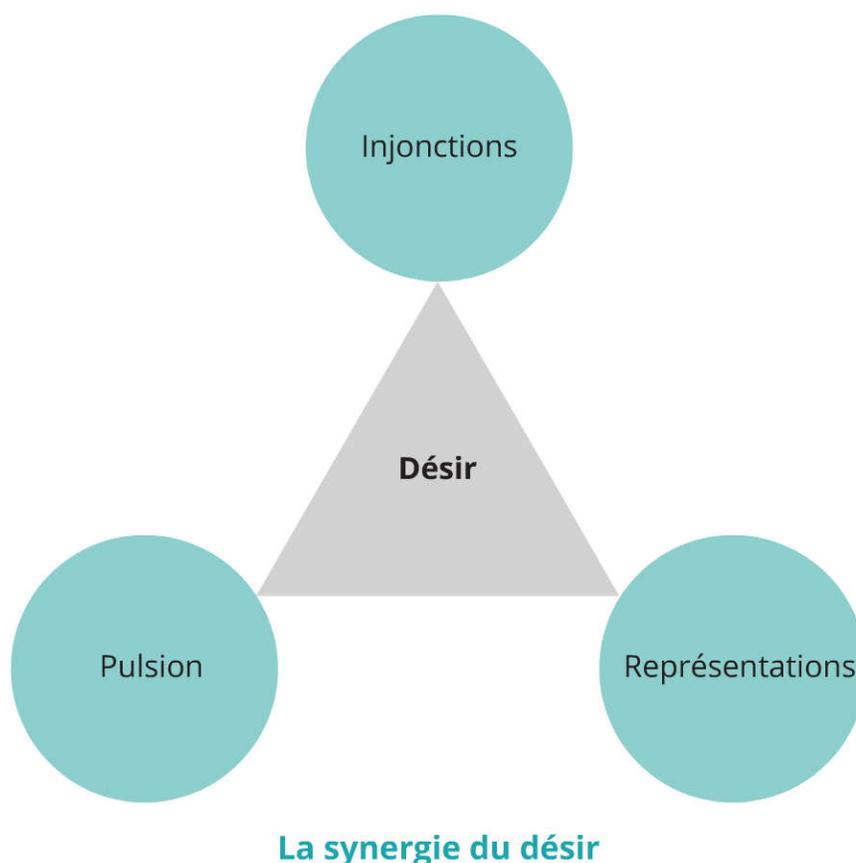
La *pulsion sexuelle* est d'ordre biologique. Elle est avant tout une recherche de plaisir. Elle pousse aussi à la procréation.

Les *injonctions* briment la spécificité sexuelle de l'individu. Qu'elles soient familiales ou sociétales, elles imposent un cadre normatif. Une sexualité épanouie est impossible sans s'émanciper de certaines normes qui empoisonnent la perception que chacun a de sa propre sexualité. Il est indispensable de partager en couple sur sa sexualité, ses craintes, sur ce qui est excitant ou pas et de s'ouvrir à de nouvelles perspectives de plaisir. C'est un approvoisement vers la sécurité, la confiance, l'intimité et l'audace.

Les *représentations* appartiennent au monde psychique. En réalité, on passe plus de temps à penser et à imaginer sa sexualité qu'à la vivre. Il existe deux mondes : celui de la *sexualité réelle* (les comportements sexuels) et la *sexualité imaginaire* avec les fantasmes et les images symboliques que le psychisme convoque parfois. Les injonctions coupent l'individu du dialogue avec sa sexualité imaginaire. Mais l'imaginaire peut aussi être encombré par les modèles parfaits ou les performances que

délivrent Internet, la télévision et le cinéma. Votre partenaire et vous-même ne serez jamais dotés d'un corps parfait, semblable à ceux qui s'affichent sur nos murs et dans nos magazines (et qui, rappelons-le, ne sont « parfaits » que grâce aux retouches des logiciels informatiques). Trop de personnes se persuadent que l'âge est un handicap pour la sexualité. La dictature du jeunisme et du zéro défaut a un réel impact sur la santé en général¹. En intégrant des stéréotypes négatifs sur l'âge, certains adoptent des comportements confirmant leurs croyances. Ils prennent moins soin de leur corps, font moins d'efforts intellectuels et négligent parfois leur apparence. Ils deviennent vieux avant l'âge, ce qui n'arrange en rien leur vie sexuelle et sentimentale.

De nombreux couples connaissent des regains d'activité sexuelle après 20, 30 ou 40 ans de vie commune. La maturité sexuelle et l'intimité s'approfondissent avec le temps. La motivation sexuelle dépend de la qualité de la relation. Le psychologue et sexologue David Schnarch confirme avec beaucoup d'humour : « Cellulite et potentiel sexuel sont fortement corrélés². »



1
2
3
4
5
6
7

8
9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

L'émancipation sexuelle

Vivre la singularité de sa propre sexualité n'est pas aisé. La sexualité réelle, tout comme la sexualité imaginaire, est encombrée d'injonctions. Derrière la recherche d'une normalité définie par l'extérieur, il y a la peur de ne pas être aimé et accepté tel que l'on est. Certaines injonctions peuvent empoisonner votre vie sexuelle :

- l'obligation d'atteindre l'orgasme ;
- le respect d'une certaine fréquence des rapports sexuels ;
- l'obéissance à un cycle sexuel classique : les préliminaires pour faire monter l'excitation sexuelle, le maintien d'une excitation à son paroxysme, l'orgasme et la phase de repos³ ;
- la nécessité de réaliser ses fantasmes ;
- la recherche de performance sexuelle, souvent conditionnée par des atouts physiques mesurables : taille du pénis, importance de la poitrine... ;
- la domination du modèle hétérosexuel qui induit une perception négative de la bisexualité et de l'homosexualité.

De manière générale, les enjeux sur la sexualité tuent le jeu et la joie. Une sexualité épanouie passe par une meilleure connaissance de son désir.

La sexualité imaginaire



Témoignage de Gabriel

Gabriel et Yves sont deux trentenaires. Ils vivent en couple depuis plusieurs années. Gabriel choisit de consulter. Il se sent honteux. Il confie : « J'appréhende les rapports sexuels. J'ai des images obsédantes qui m'encombrent l'esprit. Cela a tellement pris de l'ampleur que ma relation quotidienne avec Yves en pâtit. » Gabriel souffre d'un complexe. Il croit que son sexe est trop petit pour combler son partenaire. Il a déjà eu recours à une chirurgie mais rien n'a changé. Son mal-être est toujours le même. De son côté, Yves ne supporte plus l'obsession de Gabriel.

La sexualité imaginaire a une fonction symbolique. Les fantasmes, des images excitantes ou repoussantes, parfois récurrentes, invitent à une communication avec son monde intérieur. Les fantasmes sont faits pour rester dans le monde auquel ils appartiennent, celui de l'imaginaire. Ils ne définissent pas l'individu.

Gabriel a accepté de communiquer avec ses images intérieures qui lui faisaient si peur. Ce fut l'occasion pour lui de ressentir et de transcender sa souffrance d'enfant maltraité par un père violent. Son inconscient avait choisi l'image du sexe (un petit dominé par un grand) pour le conduire à se libérer de sa terreur d'enfant. Quelques séances suffirent. Aujourd'hui, Yves et Gabriel vivent heureux. En surmontant cette difficulté, ils ont renforcé leur complicité et leur intimité.

Les cycles sexuels

*Sex is natural – sex is good*⁴

Les bénéfices d'une sexualité épanouie sont reconnus et validés. La thérapeute de couples Linda Carroll le rappelle clairement : « Le sexe soulage le stress, améliore le sommeil, abaisse la pression artérielle, améliore la santé cardiaque et stimule l'immunité de sorte que nous sommes moins sensibles aux rhumes et aux infections. Des ébats réguliers renforcent l'estime de soi, réduisent la dépression et le risque de cancer de la prostate. L'ocytocine et les endorphines libérées augmentent durant les rapports sexuels, réduisent la douleur pendant qu'ils accroissent la générosité, les sentiments positifs et la possibilité d'une plus grande intimité émotionnelle entre les partenaires⁵. »

Tout être, sauf problèmes de santé, a la capacité de rester sexuellement actif jusqu'à la fin de sa vie. Une enquête révèle que la majorité des femmes de moins de 55 ans et de plus de 80 ans attestent d'une augmentation de leur satisfaction sexuelle avec l'âge⁶. De nombreux signes prouvent que la sexualité du couple n'est pas vouée à s'éteindre avec l'âge.

Les fluctuations du désir

Les nouvelles découvertes s'accordent sur un point : entre le douzième et le dix-huitième mois d'une nouvelle relation amoureuse, le niveau de testostérone s'effondre significativement. Le désir sexuel diminue et, après

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

la période d'engouement sexuel, les partenaires font face à des fluctuations du désir et à une inévitable divergence entre leurs besoins sexuels respectifs. Selon le psychologue Barry McCarthy, un couple sur cinq abandonne définitivement toute sexualité⁷.

Nombre de couples s'appuient sur le rôle parental, sur l'amitié ou sur l'attachement pour poursuivre leur route ensemble. L'être humain est doté d'un mental si puissant qu'il peut réussir à oublier son corps et ses besoins. Pourtant, un couple ne peut pas se déployer sans sexualité. La sexualité n'est pas nécessairement centrale dans la vie quotidienne mais elle reste fondamentale pour l'intimité du couple, pour célébrer deux corps exultant ensemble. Le plaisir et la vitalité qui caractérisent l'acte sexuel sont des alliés précieux pour rester vibrant, se retrouver, partager et se synchroniser d'une manière unique.

Il n'existe pas de clé magique pour faire face aux fluctuations du désir et aux possibles frustrations. En couple depuis 25 ans, nous avons traversé différents cycles dans notre vie sexuelle. À certaines étapes de la vie, garder une sexualité active est parfois une véritable course d'obstacles. Le premier est la vie active et chronophage avec son lot de stress et de contraintes. Le deuxième est l'impact anti-libido d'événements comme la maladie, le deuil d'êtres chers, la naissance des enfants, etc. Le troisième est la ménopause, véritable bouleversement biologique, émotionnel et psychologique pour la femme. Comment traverser tous ces aléas ? Nous aimerions partager l'un de nos secrets, l'érotisation de la relation.

L'érotisation de la relation

Nombre de personnes se focalisent à tort sur la régularité de leur vie sexuelle en se posant des questions du type : « Est-on un couple normal ? Combien de fois devrions-nous faire l'amour par semaine ou par mois ? » Plus important : combien de fois, par semaine ou par mois, ressentez-vous de la joie ? Si vous preniez le temps d'observer cette émotion, vous découvririez qu'elle est cyclique, fragile, parfois aussi inattendue que puissante. Elle dépend à la fois de votre état intérieur et des événements extérieurs. La sexualité obéit à cette même loi de la vie : tout est cyclique. La régularité de la sexualité comme norme à atteindre est un mythe. Celui-ci se fonde sur le vécu sexuel des premiers temps de la romance et sur l'idée pesante du devoir conjugal.



Témoignage de Nicole, 55 ans

« Mon premier mari avait de forts besoins sexuels. Il voulait un rapport sexuel par jour. Après quelques années, c'est devenu insupportable. Nous avons négocié et, finalement, nous faisons l'amour tous les deux jours. C'était une obligation. Cela a tué mon désir pour lui. Le compromis en matière sexuelle pour obéir à son devoir conjugal est dévastateur. Je ne respectais pas mon corps. Le plus étonnant, c'est que cela ne nous a pas empêché de vivre l'un comme l'autre des expériences extraconjugales qui ont fragilisé encore davantage notre lien. Nous avons divorcé après 20 ans de vie commune. »

Certains individus ayant un désir très élevé peuvent souffrir d'une dépendance sexuelle. Ils n'arrivent pas à gérer leur frustration et ne peuvent pas enrichir l'intimité du couple. Le psychologue Barry McCarthy déclare : « Paradoxalement la sexualité dysfonctionnelle, conflictuelle ou dans l'évitement a un impact anormalement puissant en drainant l'intimité et en menaçant la stabilité relationnelle⁸. » Une sexualité harmonieuse est un échange et une recherche d'équilibre où chacun est gagnant. Elle renforce le lien, le désir et le sentiment d'être désirable.

Il existe un moyen d'érotiser la vie quotidienne en préservant le désir sans forcément avoir des rapports sexuels réguliers. C'est l'érotisation de la relation. Précisions ici que l'érotisation de la relation n'a de valeur qu'à l'intérieur d'un couple. Dans notre couple, elle prend une grande place. L'érotisation de la relation est le rappel du désir éprouvé l'un pour l'autre. Un regard, une caresse, une allusion coquine, un petit nom intime, l'effeuillage d'une partie du corps, une évocation du rapport sexuel sont les secrets de l'érotisation qui nous maintient en amour désirant. Des petits rendez-vous ainsi que des massages ajoutent du piment à notre relation. C'est un partage sensuel qui nous remémore le début de notre romance. L'érotisation de la relation fait perdurer la romance. Elle entretient le feu amoureux au sein du couple. Elle contribue à renforcer l'attachement et l'euphorie d'être ensemble. Elle éloigne l'ennui du quotidien et instaure la surprise et l'inattendu.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

JOUR 15

16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Pour nous, même après 25 ans de vie commune, nos petits clins d'œil érotiques nous font rire et nous transportent toujours autant. Notre sexualité est vivante, ludique, joyeuse et épanouissante. Nous sommes de meilleurs amants qu'au début de notre relation ! Si nous devions obéir à un quelconque devoir conjugal, nous serions bien malheureux.



Pratique du jour : érotisez votre relation

Il existe autant de sexualités que de couples. Certains couples subissent moins les fluctuations du désir que d'autres. Ils peuvent avoir des ébats très réguliers et épanouissants. Mais, dans leur grande majorité, les couples ont une sexualité fluctuante, voire inexistante à la longue. L'érotisation de la relation prévient l'abandon de la sexualité ou le dégoût qui équivaut à un rejet quasi animal de l'autre. Ce sont des maux dévastateurs. Nous vous proposons une pratique de couple qui agit comme un puissant antidote.

Phase 1. Chacun de votre côté, notez vos souvenirs sexuels, sensuels et ludiques de votre romance. Qu'aimiez-vous chez l'autre ? Quelles paroles, quels comportements ? Qu'est-ce qui vous érotisait le plus ? Quels étaient vos codes (mots, regards, attitudes, etc.) pour montrer votre désir et pour être désiré ? Quelles parties du corps de votre partenaire vous attiraient particulièrement ? De quelles manières lui montriez-vous ? Quelles parties de votre corps aimiez-vous évoquer, montrer ou mettre en valeur ? Quels types de contact physique (caresse, effleurement, pression, massage, etc.) aimiez-vous recevoir et donner ?

Phase 2. À présent, classez toutes ces informations par ordre décroissant en commençant par le plus érotisant. Puis vous pouvez poursuivre avec votre partenaire.

Phase 3. Ritualisez ce qui va suivre. Allumez une bougie, choisissez ensemble une musique de fond et asseyez-vous face à face. Chacun votre tour, vous allez lire votre liste. Le partenaire écoute attentivement sans parler et en fermant les yeux pour ressentir ce qui le touche le plus. Faites l'exercice chacun votre tour sans émettre aucun commentaire. Restez juste présent(e) à vos sensations.

Phase 4. Échangez ensuite pour déterminer les éléments auxquels vous êtes sensibles tous les deux. Peu à peu, vous allez les réintroduire dans votre vie quotidienne. Au début, la patience – la science des petits pas – vous aidera à créer une ambiance désirante. Ce nouveau mode de communication va s’ajuster dans le temps et prendre peu à peu sa place.

Conclusion

Il se peut qu’un aspect particulièrement érotisant pour vous n’ait pas trouvé d’écho chez votre conjoint lors de cette pratique. Pas de panique. Quand vous constaterez que l’ambiance désirante est bien installée dans votre couple, vous ajouterez délicatement cet élément (à moins qu’il ne soit repoussant pour l’autre). L’érotisation de la relation a la vertu d’ouvrir à d’autres sources de plaisir. C’est un jeu sans enjeu. Réappriivoisez-vous avec douceur et humour.



Idée-clé du jour

La sexualité est primordiale pour le renforcement du lien et pour la santé physique, émotionnelle et psychique de la relation. Une sexualité épanouie dépend moins du nombre de rapports sexuels que de l’atmosphère amoureuse et désirante entretenue dans le couple.

Notes

1. Conclusions des travaux des psychologues Stéphane Adam, Sven Joubert et Pierre Misset parues dans leur article, « L’âgisme et le jeunisme : conséquences trop méconnues par les cliniciens et chercheurs ! », *Revue de Neuropsychologie*, vol. 5, 2013/1.
2. Schnarch David, *Passionate Marriage*, W. W. Norton and Compagny, 2009.
3. Ce cycle complet de la sexualité humaine a été défini par les sexologues américains William H. Masters et Virginia E. Johnson. Les apports de ces pionniers de la sexologie sont reconnus mais le cycle sexuel est aujourd’hui remis en cause par de nombreux professionnels car il induit que tout autre rapport sexuel n’est ni complet, ni achevé, ce qui est fondamentalement une erreur.
4. Traduction : « Le sexe est naturel – le sexe est bon ». Phrase extraite de la chanson « I want your sex » du chanteur George Michael. Tiré de son album *Faith*, Sony Music Entertainment UK, 1987.
5. Linda Carroll, *Love Cycles*, New World Library, 2014, p. 111.
6. Enquête publiée dans *American Journal of Medicine*, n° 125 en janvier 2012 et rapportée par Linda Carroll (*op. cit.*, p. 123-124).
7. Barry McCarthy, « Marital Sex as It Ought to Be », Abstract, *Journal of Family Psychotherapy*, 14, n° 2, 2003.
8. Propos rapportés par Linda Carroll (*op. cit.*, p. 124).

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

JOUR 15

16
17
18
19
20
21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 16

La communication dans le couple

Comment apprendre la confrontation

Petit abécédaire de communication

Préambule



Dialogue entre Leila et Jean-Pierre

Leila et Jean-Pierre se côtoient chaque semaine. Ils sont bénévoles dans une association. Leur relation est amicale et ils s'apprécient mutuellement. Un soir, Leila reçoit un texto.

« J'aimerais te voir pour mieux te connaître en dehors de l'association, si cela ne te semble pas déplacé. Fixons un rdv pour boire un café. Bien à toi. »

Il s'agit de Jean-Pierre. Elle se demande : « Qu'est-ce qui lui prend ? Pourquoi veut-il me voir ? » Ne sachant pas quoi répondre, elle ne fait rien. Un deuxième texto arrive le lendemain.

« J'ai peur que mon texto t'ait mis mal à l'aise. C'est en tout bien tout honneur que je t'invite. Ta compagnie m'est agréable, mais il se peut que ce ne soit pas réciproque ? »

L'esprit de Leila s'emballa. Elle pense : « Il veut me draguer, mais il est vraiment plus âgé que moi. Je dois lui répondre, .../... »

sinon il va mal le prendre. Comment ne pas le vexer ? » Elle pense déjà devoir quitter l'association. Elle reçoit un dernier message.

« Bonjour Leila. Ton silence me fait penser que je me suis égaré. Si je t'ai offensé, je te fais toutes mes excuses. Si tu pouvais tout oublier, je t'en serais reconnaissant. J'espère que je te verrai toujours à l'association. Ne m'en veux pas trop. Cela partait d'un bon sentiment. Je te souhaite une bonne journée. »

De plus en plus de relations se résument à de simples échanges de SMS. Penser que l'on puisse réellement communiquer de cette manière est un non-sens. Les outils technologiques, textos et mails, sont utiles pour des échanges brefs, pour une précision ou une information. Surinvestis, ils deviennent vite source d'interprétations, de malentendus et d'agacements.

Les SMS et autres outils de communication à distance activent uniquement la sphère mentale qui étiquette, compartimente et cherche à comprendre. Les données essentielles à la communication, à savoir les signaux du corps et le lien empathique, sont absentes des échanges à distance. La présence physique est le préambule à toute communication approfondie entre êtres humains.

Les pièges du mental

Dans le couple, la difficulté première est de se parler et de s'entendre. Par peur de dévoiler son intériorité, on se dissimule. On craint ce que l'autre va penser de soi. Dans l'exemple de Leila et de Jean-Pierre, chacun reste enfermé dans ses représentations et ses croyances. Leila n' imagine pas une relation avec un homme plus âgé. Elle se pose de nombreuses questions sauf la plus essentielle : « Qu'est-ce que je ressens exactement ? » De son côté, Jean-Pierre, en faisant les questions et les réponses, confirme sa croyance qu'il est inintéressant pour une femme. Chacun reste prisonnier en lui-même.

La communication à distance, par peur de l'intimité et par difficulté à s'exprimer et à se confronter à l'autre, entrave la qualité relationnelle.

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15

JOUR 16

17
18
19
20
21

Le psychothérapeute Thomas d'Ansembourg identifie les quatre pièges du mental qui entravent une saine communication¹. Ces mécanismes provoquent des violences subtiles qui amoindrissent le respect et l'attention réciproques :

- les jugements et les étiquettes qui définissent et enferment l'autre. C'est le « tu qui tue » selon l'expression du psychosociologue Jacques Salomé ;
- les préjugés et croyances résultant de sa propre histoire projetés sur l'autre ;
- la pensée binaire où l'on pense à soi ou à l'autre sans entrevoir la possibilité que les deux puissent coexister ;
- les « il faut », « tu dois » qui imposent une vie faite de devoirs. Quelqu'un qui vit dans le devoir exige que l'autre en fasse autant.

L'éducation occidentale valorise la sphère mentale et intellectuelle aux dépens de la vie psychique intuitive et émotionnelle. En restant à distance des émotions et des sentiments, le mental coupe des besoins et dévitalise la relation. Thomas d'Ansembourg énonce : « Si je réprime ce qu'il faudrait que j'exprime, je déprime². »

Le diktat de la forme



Rencontre avec Karine et Olivia

Karine et Olivia sont en couple depuis 7 ans. Ces deux jeunes femmes s'entendent bien, mais leur couple n'est pas aussi vivant qu'elles le souhaiteraient. Elles sont attentives l'une envers l'autre, prennent le temps d'échanger et de s'écouter. Adeptes de la communication bienveillante, elles font de leur mieux pour créer une ambiance positive dans leur foyer. Après quelques séances, Karine avoue dépenser sans compter. Olivia, attentive, reste silencieuse.

Marie-France : « Olivia, que ressentez-vous en écoutant les propos de votre compagne ? »

Olivia balbutie : « C'est difficile pour Karine. Je suis triste pour elle. Je la comprends. »

.../...

Marie-France : « Y a-t-il une autre émotion enfouie sous votre tristesse ? »

Olivia hésitante : « Oui, de la colère. »

Marie-France : « Je vous propose de vous relier à cette émotion et de dire à Karine : ton fonctionnement avec l'argent ne me convient pas. »

Olivia, bien que décontenancée, se prête au jeu et enchaîne : « Je me sens mieux. C'est vrai que je n'ose pas dire ce genre de chose. »

Karine : « Je ne suis pas habituée. Mais je crois que ça me ferait du bien que tu exprimes plus souvent ta colère, surtout quand mes comportements ne sont pas justes. »

En se muselant, on peut finir par vivre sous un diktat qui privilégie la forme sur le fond. Ressentir et partager son émotion est essentiel dans le couple. Les émotions et les sentiments sont les ambassadeurs des besoins. Ils doivent être nommés aussi spontanément que possible. Vous pouvez ensuite prendre un temps pour comprendre ce qui se passe en vous, puis revenir vers l'autre :

Quand tu as dit ou fait (évoquez une parole ou un comportement), je me suis senti (déclarez votre émotion ou sentiment). À cet instant, j'avais besoin de (exprimez votre besoin). Peut-on en reparler ensemble³ ?

Les émotions sont des signaux incontrôlables. Prenez un temps pour les accueillir et les traverser, votre réponse sera plus juste. Dans votre communication de couple, nous vous suggérons de procéder parfois au *retrait en soi*. Si la situation déclenche des émotions ou sentiments trop intenses, le retrait physique est bénéfique. L'autre n'est pas un *punching ball* destiné à recevoir de plein fouet vos émotions et sentiments. Vous pouvez par exemple énoncer : « Je ne me sens pas bien. J'ai besoin de faire une pause dans notre échange pour éclairer ce qui se passe en moi. » Vous prenez ainsi la responsabilité de ce que vous ressentez et vous éviterez de

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

vous emporter et de faire des reproches à l'autre⁴. Faute de retrait en soi, de nombreux couples suivent un schéma particulièrement énergétivore :

Désaccord ➡ Emportement ➡ Rupture du lien ➡ Distance ➡ Rapprochement

Tant que vos émotions ou vos sentiments vous submergent, le retrait en soi s'impose. Patientez avant d'entrer de nouveau en communication avec l'autre.

Le diktat de la forme est le fruit de nombreux amalgames concernant les émotions. Par honte ou par difficulté à reconnaître et à exprimer ses ressentis, la colère est malencontreusement associée à la violence, la peur à l'impuissance, la tristesse à la faiblesse. La relation s'épanouit dans le cadre d'une saine confrontation où chacun accepte de traverser ses émotions.

La voie de la confrontation

De la saine colère

La colère n'a rien à voir avec la violence ou la négativité (voir le tableau des huit dominos de la négativité, p. 120). Les critiques répétées dans le couple mènent à la défensive puis à des réactions agressives où toutes les émotions accumulées explosent soudainement, entraînant de la distance et du détachement. La critique n'apporte rien ; elle détériore la relation.

Finalement, ce qui compte n'est pas ce que vous dites ou la manière dont vous le dites, mais bien la charge émotionnelle du message, la vibration qui accompagne vos mots. Moins vous exprimez vos sentiments, plus votre intention est obscurcie. Vos mots sont-ils prononcés pour faire mal, vous venger ou pour nuire à l'autre ? Dans ce cas, vous faites violence à l'autre et vous accroissez l'atmosphère négative dans le couple.

Vos mots sont-ils choisis pour dire stop et poser une limite ? Ici, la saine colère anime votre intention. Elle est vitale pour le bon fonctionnement du couple. La saine colère est au cœur de la confrontation.

Le mythe de la résolution des conflits

Les conflits sont inévitables dans le couple. Les recherches du psychologue John Gottman révèlent deux découvertes étonnantes⁵ :

- la résolution des conflits n'est pas ce qui garantit la réussite du couple ;
- environ 69 % des conflits sont insolubles.

Fruits de plus de vingt ans d'expériences, ces conclusions remettent en cause les approches thérapeutiques classiques. Si la résolution des conflits n'est pas la priorité, quelle est la priorité ?

La dynamique du couple est d'apprendre à se confronter l'un à l'autre. La confrontation est une opportunité pour grandir en allant au cœur de soi. L'affrontement est un enjeu pour savoir qui a raison. La confrontation est un jeu pour savoir qui on est.

D'autres stratégies maintiennent une tension délétère tout en évitant la confrontation. Le silence (« Je préfère me taire mais je n'en pense pas moins »), les compromis (« J'accepte l'inacceptable pour moi afin d'éviter le conflit ») et la critique (« Mes griefs sont légitimes, le problème c'est l'autre ») nourrissent les dissonances dans le couple.

La plupart du temps, les conflits dans le couple sont juste l'expression des différences naturelles de mode de vie, de personnalité et de valeurs. John Gottman assure : « En se querellant à propos de ces différences, tout ce qu'on réussit à faire, c'est à perdre son temps en compromettant son union⁶. » S'il n'y a rien à résoudre, cela ne signifie pas qu'il n'y a rien à faire. La confrontation transcende les conflits en créant un espace de découverte et de respect mutuels.

Les chemins de la confrontation

La confrontation débute toujours par une friction relative à des exigences, des désirs ou des représentations opposées. Ce ne sont pas les conflits irrésolus qui abîment le couple, mais bien les tentatives de confrontation avortées. Ce qui n'est pas dévoilé reste dans l'ombre, enfle et s'arrogue un pouvoir. Ce qui est éclairé peut être intégré et prendre une juste place.

Pour cheminer plus légèrement dans la confrontation, nous vous suggérons quelques pistes à emprunter :

- *Acceptez l'inconfort.* Ce qui sort de l'ombre n'est pas toujours plaisant. Votre inconfort est la conséquence des jugements émis sur vos parties intérieures. Ces jugements sévères remontent souvent à l'enfance. Rappelez-vous ces petites phrases : « Ce n'est pas bien de... », « C'est méchant de... », etc. Aujourd'hui, vous êtes votre propre juge.
- *Dédramatisez la situation.* Dites-vous simplement : « Et alors, qu'arriverait-il si j'étais cela ? Rien auquel je ne puisse faire face. »
- *Accueillez vos parties intérieures.* En tant qu'être humain, vous êtes constitué de milliers de facettes. Certaines sont belles, d'autres moins agréables, mais aucune ne mérite votre désamour.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

- *Riez de vous-même.* Tout cela n'est pas si grave et l'humour rend plus humain.
- *Recherchez la bienveillance.* Les partenaires sont parfois maladroits car spontanés. Ce qui importe, c'est de créer un espace de bienveillance où chacun ressent un soutien aimant. La relation aimante n'est pas complaisante mais bienveillante. La bienveillance est un résultat qui exige le respect des limites de chacun.

La saine confrontation est le secret des couples durables et heureux. C'est un bon moyen pour se connaître. Elle démasque, dédramatise et rend plus authentique. Elle permet à chacun d'être plus vrai, c'est-à-dire d'accueillir toutes les parties en soi.

Se confronter au mythe du couple

La vie en couple reste le mode de vie le plus répandu. La relation de couple est une référence, un mythe proclamant : « Pour être heureux en amour, il faut vivre en couple ! » Le couple n'est pas toujours la panacée.

Certains sont en couple par devoir, par convention, pour éduquer un enfant, par nécessité financière, par intérêt, pour soutenir l'autre ou par dépit. Ces raisons, si elles sont l'unique motivation, ne mènent pas au bonheur.

Le couple est aussi un processus de confrontation qui exige de l'investissement, du courage et un engagement mutuel. Si cela ne vous attire pas ou si vous constatez que cette expérience est des plus ardues pour vous, respectez-vous.

La question à se poser en premier lieu dans un couple est : « Que choisit-on de vivre ensemble ? » Renouveler régulièrement ce questionnement est un excellent moyen de se confronter, de réajuster son couple et cultiver un savoir-vivre ensemble.



Pratique du jour : osez la confrontation

La confrontation est avant tout une exploration de soi. C'est en vous confrontant avec votre partenaire que vous allez résoudre vos tensions intérieures.

En vous rapportant à un conflit présent ou ancien, complétez les phrases qui suivent.

Étape 1. L'expérience extérieure. Concentrez-vous sur les éléments précis de la situation qui vous semble conflictuelle. Ne nommez que les faits. Écrivez avec votre main directrice.

Ce que j'ai vu, c'est

Ce que j'ai entendu, c'est

Ce que j'ai dit, c'est

Ce que j'ai fait, c'est

Étape 2. L'interprétation de l'expérience. Abordez maintenant vos croyances. Écrivez avec votre main directrice.

Ce que je crois sur moi, c'est

Ce que je crois sur l'autre, c'est

Ce que je crois sur la situation, c'est

Étape 3. L'expérience intérieure. Imaginez que c'est l'enfant en vous qui a vécu ce conflit. Que ressent-il ? Écrivez avec votre main non directrice (la main avec laquelle vous n'écrivez pas d'habitude).

Dans mon cœur, je ressens

Dans mon ventre, je ressens

J'ai besoin de

Étape 4. Le reparentage. Répondez à votre enfant intérieur. Vous êtes l'unique personne à pouvoir prendre soin de lui. Engagez-vous sur des actes précis. Écrivez avec votre main directrice.

Pour le bien-être de mon enfant intérieur, je choisis de lâcher les croyances ou les attentes suivantes :

Étape 5. Le partage. Prévoyez un temps de partage avec votre partenaire pour exprimer votre ressenti. Il est préférable que les deux partenaires aient accompli ce processus.

Lors de notre conflit sur, l'enfant en moi a ressenti

Ce conflit a réveillé en moi les croyances et les attentes suivantes :

.....

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

JOUR 16

17

18

19

20

21

Étape 6. Le partenariat. Acceptez que certains aspects du conflit soient insolubles. L'important est que chacun se sente entendu. Le *plus souvent, les enjeux du conflit disparaissent à cette étape.*

Concernant ce conflit, je suis en désaccord sur :

.....

Concernant ce conflit, je suis d'accord avec :

Concernant ce conflit, je suis heureux(se) d'avoir pu exprimer :

.....

Conclusion

Si vous n'êtes pas apaisé après cette pratique, nous vous suggérons d'explorer de nouveau les étapes 4 et 6. Ce sont celles qui réclament le plus de lâcher-prise et de responsabilisation. Cette fois-ci, abordez vos ressentis différemment. Si vous êtes bloqué(e), dites-le le plus simplement possible : *Pour le moment, je suis bloqué et je ne parviens pas à dépasser mes difficultés.*



Idée-clé du jour

La communication entre les partenaires se révèle un processus de confrontation exigeant de l'investissement, du courage et un engagement mutuel. Se confronter, c'est être plus vrai l'un avec l'autre et faire grandir l'intimité et la liberté au cœur du couple.

Notes

1. Dans son film, *Guerre et paix dans le couple*, réalisé par Christian Girard, Belga Home Video, 2006.
2. Phrase extraite de sa conférence « Cessez d'être gentil, soyez vrai ! », Paris, 2013.
3. Cette formulation reprend succinctement le processus de la communication non violente. Voir Marshall B. Rosenberg, *Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !*, Jouvence, p. 153.
4. Pour approfondir, nous renvoyons le lecteur vers la pratique *Communiquer avec l'autre sans peur et sans violence* dans notre livre, *J'arrête d'avoir peur !*, op.cit., p. 112-114.
5. John Gottman John et Nan Silver, *Les couples heureux ont leurs secrets. Les 7 lois de la réussite*, J.-C. Lattès, 2000.
6. John Gottman, op. cit..

JOUR 17

Le couple face à la famille

Comment s'émanciper du mythe familial

Le mythe familial

Le système familial

Une famille est un système qui résulte des interactions entre ses membres. À l'intérieur de celle-ci, chacun est simultanément un individu et un groupe. Ce système influence chaque personne selon un principe de rééquilibrage. Par exemple, le comportement d'un père alcoolique a des conséquences sur son épouse et ses enfants. C'est comme un effet boomerang qui tente de corriger les déséquilibres causés par un membre sur le système. Ainsi chacun est missionné pour adopter une attitude qui va sauvegarder un équilibre. Dans le cas du mari alcoolique, son épouse peut choisir le déni et faire semblant que tout est normal. L'un des enfants peut tomber malade pour diriger l'attention sur lui et épargner le père ou la mère. Les forces qui régissent les structures familiales sont souvent inconscientes.

Le mensonge d'un père



Scène de rue entre un père et sa fille

Un père et sa fille se promènent dans la rue. Il lit une lettre qu'elle lui a écrite. Les premières phrases l'enchantent. Il sourit à sa fille avec connivence : *Papa est le plus doux des papas au monde. Papa est le plus beau, le plus intelligent, le plus malin, .../...*

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16

JOUR 17

18
19
20
21

le plus gentil. C'est mon superman ! Papa veut que je travaille bien à l'école. Papa est juste fabuleux mais... Celui-ci se fige et devient sombre. Sa fille lui tourne le dos en silence. Son père poursuit la lecture : Papa est juste fabuleux mais... il ment. Il ment quand il dit qu'il a un emploi. Il ment quand il dit qu'il a de l'argent. Il ment quand il dit qu'il n'est pas fatigué. Il ment quand il dit qu'il n'a pas faim. Il ment quand il dit qu'on a tout. Il ment quand il dit qu'il est heureux. Il ment... à cause de moi. La petite fille se tourne vers son père en baissant la tête et s'approche doucement. Lui, effondré, l'enlace tendrement et pleure avec elle¹.

La plupart du temps, le mensonge d'un parent devient un fardeau pour son enfant qui ressent de la culpabilité. Les non-dits dans les familles engendrent de nombreux maux. Mais dans cette histoire, la petite fille se sent suffisamment en sécurité et en confiance pour dévoiler sa vérité. Son père, en pleurant avec elle, reconnaît son erreur et libère le système.

Système familial fermé, dispersif ou ouvert

Dans un *système familial fermé*, les relations sont figées en se fondant sur des comportements inadéquats et des croyances erronées. Le mensonge pour le soi-disant « bien » de l'enfant est une aberration. Un enfant est une éponge émotionnelle. Il perçoit ce qui ne va pas mais il n'a pas toujours la compréhension et les mots pour intégrer l'expérience. Dans un système fermé, les comportements problématiques génèrent de la honte et de la culpabilité. Un enfant peut se sentir fautif des actes de son parent s'ils ne sont pas dévoilés. Comme il est en contact avec les émotions cachées de son parent, les situations deviennent insaisissables et douloureuses.

Dans ce type de système, l'individu s'enferme dans des rôles rigides pour garder l'illusion d'équilibre et d'harmonie. Plus une famille est dysfonctionnelle, plus elle prône l'amour entre ses membres. Elle construit le mythe d'un foyer aimant et heureux. Les limites entre les personnes ne sont pas définies. Ceci engendre des violences verbales, physiques et psychologiques. Dans ces familles enchevêtrées, il n'y a pas de place pour la différenciation.

Dans un *système familial dispersif*, le groupe dysfonctionne en surinvestissant l'extérieur. Les valeurs ne servent pas le système lui-même mais sa réputation vis-à-vis de l'extérieur, le *qu'en dira-t-on*. Il y a une distance physique et émotionnelle entre ses membres. Le système est une « fabrique de bonnes personnes » destinées à jouer un rôle social éminent. On devient par exemple écrivain, notaire, chirurgien ou politicien comme certains aïeux. C'est un principe dynastique. Les enfants sont poussés hors de la maison pour devenir rapidement autonomes, tout en restant chevillés au système familial qu'ils servent et honorent par leur position sociale. Le sens du devoir règne en maître. Dans ces liens distants émotionnellement, il n'y a pas de place pour l'authenticité.

Dans un *système familial ouvert*, chaque individu jouit de libertés fondamentales pour éclairer les relations et se positionner sans s'encombrer de fardeaux qui ne lui appartiennent pas. La psychothérapeute familiale Virginia Satir a répertorié cinq libertés essentielles pour le bon fonctionnement d'un système familial² :

- la liberté de voir et d'entendre ce qui est ;
- la liberté de ressentir ce que l'on ressent ;
- la liberté de dire ;
- la liberté de demander ce dont on a besoin ;
- la liberté de choisir.

Tout comportement individuel est une réponse à un ensemble de règles et de principes définis par la cellule familiale. Un système ouvert favorise la flexibilité des rôles et la remise en cause de ses lois. Une famille fonctionnelle reconnaît l'importance de la confrontation et du bien-être de ses membres. Elle favorise la liberté et l'autonomie de chacun. Elle reste un espace ouvert où l'on se réunit pour partager, communier, célébrer comme pour s'opposer, s'affirmer et s'émanciper.

Le couple dans la famille

Un couple s'insère dans trois espaces temps : le présent et le passé du couple, le passé de chacun des conjoints. Ce dernier héritage pèse lourd dans la dynamique relationnelle des partenaires en réactivant secrètement les interrelations vécues dans leurs familles d'origine. Un couple, c'est la réunion de deux êtres qui auront à s'affranchir des attentes et des rôles issus de leurs lignées respectives.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

Telle femme ayant endossé dans son enfance le rôle de sauveur de son père malade, peut se marier avec un homme en fin de vie pour l'accompagner. Tel homme autrefois considéré comme le vilain petit canard de la fratrie peut épouser une femme dont la parenté va lui offrir une stature socioprofessionnelle.

En s'unissant, les partenaires créent, par l'enchevêtrement de leurs histoires personnelles, une nouvelle famille. Ils élaborent un nouveau mythe qui, en s'inscrivant secrètement dans leur passé respectif, est chargé de l'héritage des relations non résolues entre les générations passées (fardeaux, conflits cachés, non-dits ou secrets). Dans nombre de familles, on a pris l'habitude de se dissimuler et de taire ses ressentis véritables.

Il est essentiel de s'interroger sur la place que l'on y occupait. En éclairant ses attaches passées, on se différencie de ses anciens rôles et on communique avec plus de justesse ses ressentis et ses besoins à son partenaire.

Démythifier sa famille d'origine

C'est seulement en démythifiant son noyau familial d'origine que l'on a l'opportunité de construire une union saine. La famille n'est pas le foyer idéal de *La petite maison dans la prairie*. Secrets, violences, rôles rigides et dépendances sont au cœur des dysfonctionnements qui touchent nombre de familles. Les systèmes familiaux défailants s'appuient sur des principes toxiques intouchables.

Le tableau ci-dessous vous propose d'éclairer les possibles règles de votre berceau familial³. Ces principes ont le pouvoir de nuire à votre épanouissement.

Les principes familiaux toxiques

1. Les principes d'idéalisation : la famille est une entité au-dessus de tout soupçon.

- La famille est exempte de tout dysfonctionnement.
- Elle est fondée sur l'amour entre tous ses membres.
- Les parents sont dénués de pulsions, de honte ou de culpabilité et méritent toujours le respect.
- Le sens du devoir engendre l'amour.
- Les parents ont toujours raison. Ils doivent enseigner à l'enfant le sens du devoir.
- La cellule familiale offre le seul cadre aimant et sécurisant pour résoudre les difficultés de la vie.
- L'individu est au service du bien-être du système familial (et donc de ses parents).
- Un faible sentiment de sa propre valeur conduit à l'amour de ses semblables.

2. Les principes du déni : des dysfonctionnements peuvent exister mais ils ne remettent pas en cause le système familial.

- Le système familial peut être dysfonctionnel, mais ce n'est pas grave. Tout peut être pardonné.
- L'individu ne peut pas s'élever sans l'accord du système familial : un sentiment élevé de sa propre valeur est nuisible s'il va à l'encontre du bien-être familial.
- Les parents sont imparfaits, mais ils ne peuvent pas supporter la moindre remise en cause. Les parents méritent le respect en tant que parents. Ils sont le cœur aimant de la famille.
- Les rôles (mère, père, frère, ami, conjoint...) sont flous.
- L'amour véritable n'existe qu'au sein de la cellule familiale, quel que soit son niveau de dysfonctionnement. Les enfants sont aussi les garants des valeurs et des devoirs.
- L'intimité personnelle est proscrite : le système familial doit tout savoir.
- L'adulte reste un éternel enfant face à ses parents.

Trois configurations trigénérationnelles

Lorsqu'un homme et une femme (ou deux hommes, ou deux femmes) forment un couple, ils combinent deux systèmes familiaux qui interagissent. Les partenaires s'enferment souvent dans des rôles stéréotypés. Le pédopsychiatre et psychothérapeute familial Maurizio Andolfi a développé la thérapie trigénérationnelle⁴. Pour lui, l'exploration horizontale (le couple) combinée à l'exploration verticale (les parents et les enfants du couple) offre la possibilité à chaque conjoint de révéler ses vulnérabilités et ses forces. Cette aventure émotionnelle réintroduit une confiance de base entre les partenaires et initie un nouveau projet de couple.

La famille dévorante

Émilie et Benoît sont trentenaires. Mariés depuis 10 ans, ils ont deux petites filles adorables de 5 et 7 ans. De l'extérieur, ils semblent former une famille idéale. Mais ils sentent que quelque chose ne fonctionne pas dans leur couple et ils choisissent d'entamer ensemble une thérapie. Ils se ressemblent en tout point, ont les mêmes valeurs et se considèrent les meilleurs amis du monde. Pourtant, des conflits éclatent régulièrement pour des détails de la vie quotidienne. Ils discutent beaucoup et retrouvent rapidement un terrain d'entente. Leur couple s'articule entre les désirs de leurs filles et l'omniprésence de leurs parents respectifs. Ces derniers sont toujours là pour rendre service : garder les enfants, aider au ménage, faire des travaux dans la maison, etc. Benoît, après

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16

JOUR 17

18
19
20
21

quelques séances, déclare qu'il étouffe mais reste impuissant à défendre ses propres besoins. Émilie, d'origine sicilienne, trouve la situation naturelle et partage son temps entre son travail, son rôle de mère et son rôle de fille vis-à-vis de ses parents. Pour elle, son mari est avant tout un ami.

Quand deux systèmes fermés se rencontrent, la dépendance à l'égard des familles respectives est considérable. La distance entre les conjoints est inversement proportionnelle à la proximité dévorante des parents et beaux-parents. Les partenaires agissent comme des éternels enfants. Ce couple d'adultes infantilisés est émotionnellement immature, incapable de réelle intimité. L'enchevêtrement avec leurs familles est constant. Dans l'exemple d'Émilie et Benoît, les comportements de leurs filles traduisent parfaitement la situation. Elles appellent régulièrement leurs grands-parents « papa » ou « maman », et se comportent avec leurs parents comme avec des frères et sœurs.

Dans cette configuration, le degré d'intimité entre les conjoints est faible. Ils ne font pas front commun pour se protéger contre l'envahissement de leurs familles, ce qui entraîne des conflits réguliers entre eux. Émilie et Benoît ont mis fin à leur thérapie pour se séparer, un divorce à l'amiable à l'image de leurs liens purement amicaux. Avec deux systèmes fermés, l'amour mature et l'intimité dans le couple n'ont pas leur place.

La mise à distance des familles dévorantes est certes délicate, mais pas impossible. Le comportement des enfants est un indice qui éclaire le fonctionnement familial. Leurs perceptions et leurs opinions sont d'une grande perspicacité.

La famille compensatoire

Marie-Laure a une quarantaine d'années. Elle est l'initiatrice d'une thérapie familiale à laquelle prennent part son mari Charles et leurs trois enfants âgés de 17, 14 et 10 ans. Anne, la fille aînée, souffre d'une phobie. Gaëtan, le deuxième, est renfermé et Nicolas, le dernier, pleure dès qu'on s'adresse à lui. Cette famille semble unie et préoccupée du bien-être de chacun. Mais, dans les faits, chacun se sent isolé et victime d'une ambiance pesante et triste sans savoir pourquoi. Au fil des séances, tous découvrent qu'ils ont endossé un rôle pour alléger l'histoire du père. Un jour, Marie-Laure déclare qu'elle pense divorcer, dévoilant une crise conjugale dissimulée aux enfants. Épuisée, elle ne supporte plus d'être la mère de son mari, celle qui assume tout.

Lorsqu'un système fermé et un système dispersif se rencontrent, l'un tente de combler les manques de l'autre. Dans cet exemple, Marie-Laure a tout de suite pris en charge son mari. À la naissance de leur premier enfant, Anne, cette recherche de compensation s'est accrue. Le poids sur les épaules d'Anne se manifeste par une phobie obligeant son père à la soutenir. Elle lui impose d'être à ses côtés pour gérer ses angoisses. Son inconscient exige une réparation. Elle a toujours mis sa vivance et sa joie au service de son père mélancolique. Dans cette histoire, tous les enfants portent la tristesse que le père refuse d'affronter. Les non-dits et secrets de famille sont des fardeaux invisibles et toxiques.

Dans la configuration système fermé/système dispersif, les enfants jouent un rôle important pour stabiliser le fonctionnement familial et combler les manques de l'un des deux parents. Ils sont parentalisés. Le parent issu du système dispersif (ici le père) est distant mais en recherche de proximité et de lien affectif. Comme il ne révèle pas son histoire douloureuse, les membres de la famille se sentent inconsciemment le devoir de réparer les carences de son développement. Cela ne signifie pas que la situation soit meilleure pour le conjoint issu du système fermé (ici la mère). Dans ce type de système, le niveau d'idéalisation ou de déni élevé favorise le rôle de sauveur. Si le processus de rééquilibrage n'est pas suffisant, le conjoint dispersif cherchera des compensations dans l'addiction au travail ou dans des aventures extraconjugales⁵.

L'exploration trigénérationnelle désamorce les imbrications douloureuses. La cellule familiale met secrètement en place des missions, des rôles et des mécanismes d'adaptation pour éviter l'émergence des souffrances originelles. L'enfant a une capacité de révélation : il met l'adulte face aux blessures de son enfant intérieur.

La famille distante

Lorsque deux systèmes dispersifs s'unissent, deux dynamiques opposées peuvent s'installer.

La première est le surinvestissement dans le paraître. La cohésion se fonde sur la réussite sociale du couple. Une distance émotionnelle s'installe et rejait sur les enfants. À l'âge adulte, ceux-ci peuvent avoir des difficultés à former un couple durable. Heureusement, de nombreux couples dispersifs évoluent et réussissent à construire avec le temps un réel lien

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

intime et affectif. Ils s'étonnent même de voir leurs enfants échouer dans leur union alors qu'ils se considèrent comme un modèle d'unité. Lorsqu'on explore le couple de ses parents d'aujourd'hui, il est essentiel de ne pas oublier qu'il diffère du modèle de son enfance.

La seconde dynamique est une recherche de compensation effrénée. Lorsque le pacte n'est pas fondé sur l'amour, mais sur les carences affectives, chacun croit combler ses manques en prenant un rôle rigide, et ainsi avoir le sentiment d'exister. Les frustrations accumulées finissent par rejaillir et abîmer le couple.

La juste distance

La juste distance, déjà évoquée au jour 10, fait évoluer la relation vers des stades d'autonomie et d'intimité nouveaux. Il est naturel qu'elle s'applique aussi aux liens familiaux. La distance à établir avec son propre système familial se doit d'être *juste*, au sens bouddhique du terme, qui signifie *demeurant dans la vérité*. Elle demande une reconnaissance de sa propre histoire et une compassion pour ses souffrances d'enfant. La juste distance s'appuie sur quatre séparations fondamentales qui protègent le *Nous* du couple et l'authenticité de la relation :

- La séparation *physique* : personne ne peut vivre chez ses parents ou à proximité sans réveiller une transe régressive où l'on se comporte comme un éternel enfant face à son parent dont l'image est polarisée et figée. On redevient le petit devant le bon ou le mauvais parent.
- La séparation *émotionnelle* : l'amour dans la famille est conditionnel. Le véritable amour naît d'une exploration intérieure (l'amour est en soi) en cultivant des relations extérieures à la famille.
- La séparation *psychologique* : en mettant au jour les rôles et les loyautés invisibles, on regagne son autonomie et sa liberté.
- La séparation *spirituelle* : nul ne peut échapper à la solitude existentielle et à l'angoisse de mort qui taraudent tout être humain. Personne ne vous épargnera ces inéluctables confrontations avec vous-même.

La liberté de l'individu et du couple réside dans la capacité à choisir en conscience des liens nourrissants et à trancher ceux qui réactivent des fardeaux transgénérationnels. Nul n'est obligé de subir et de souffrir pour avoir le sentiment d'exister. Les mécanismes d'adaptation au sein des couples sont des stratégies pour éviter de traverser le vide et le chaos de l'enfance. Ils sont la cause de nombreuses ruptures.



Pratique du jour : éclairez votre rôle dans votre système familial

Munissez-vous d'une feuille et complétez les phrases suivantes :

Enfant, mon rôle était

.....

.....

(répondez avec votre main non directrice)

Dans mon couple, mon rôle est

.....

.....

(répondez avec votre main directrice)

Si vous avez des enfants :

Dans ma famille, mon rôle est

.....

.....

(répondez avec votre main directrice)

Cette pratique est une exploration trigénérationnelle à renouveler pour laisser émerger différents rôles, ces derniers évoluant dans le temps.

Voici quelques exemples de rôles courants : le sauveur, le clown, le saint, le héros, le bouc émissaire, le malade, le patriarche, le juge, la victime... Un rôle ne relève pas d'un choix individuel. Il se rigidifie dans le temps pour devenir une véritable prison. Plus les rôles sont inflexibles, plus le système familial est paralysé et paralysant.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

JOUR 17

18

19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Lorsque celui-ci est ouvert et sain, les rôles sont davantage des fonctions souples, endossables par plusieurs individus et assumées. Chacun se sent alors le droit de quitter une fonction si elle n'est plus source de joie et de vivance et d'y revenir s'il le désire.



Idée-clé du jour

Chaque famille est un système articulé autour d'un mythe. Celui-ci, paré de ses plus beaux ornements d'amour, d'unité ou de prestige, dissimule des liens non résolus entre les générations. Un couple se situe à la confluence de ses aïeux et de ses propres enfants. En éclairant son histoire, chaque partenaire peut créer une juste distance vis-à-vis de son système familial d'origine.

Notes

1. Synopsis d'un court-métrage hongkongais, *My Father is a Liar*, produit pour le groupe Met-Life, février 2015.
2. Virginia Satir, *Thérapie du couple et de la famille*, Desclée de Brouwer, 2006.
3. Ces principes s'inspirent de la « pédagogie noire » d'Alice Miller (*op.cit.*, p. 78), et de nos propres expériences systémiques en thérapie familiale.
4. Maurizio Andolfi, « Le couple : évolution et crise dans une perspective trigénérationnelle. À la recherche des fondamentaux », *Thérapie Familiale*, vol. 32(1), 2011.
5. Canevaro Alfredo, « La terapia familiare trigenerazionale », in Onnis Luigi et Galluzzo Walther, *La terapia relazionale e i suoi contesti*, La Nuova Italia Scientifica, 1994, chap. 14.

JOUR 18

Le couple face aux enfants

Comment accompagner l'enfant à grandir

Le drame de l'enfant surinvesti

Le baby-clash

La naissance d'un enfant ébranle nécessairement l'équilibre du couple. C'est une période qu'il convient d'aborder avec lucidité en s'émancipant de visions trop idéalistes. C'est un événement à honorer, mais qui confronte les parents à de nombreuses difficultés. Le bonheur d'avoir un enfant n'efface pas le cataclysme de son arrivée qui perturbe le lien entre les conjoints.

Avec le premier enfant, la relation évolue d'un statut conjugal à un statut conjugal *et* parental. Les premiers mois, le nourrisson attire toutes les attentions physiques et affectives. Entre fatigue, irritabilité et malentendus, la tension risque de mener le couple à la rupture. Selon le Dr Bernard Geberowicz, 20 à 25 % des couples se séparent dans les premiers mois après la naissance du bébé. Imputer la séparation à l'enfant serait une erreur. En réalité, les besoins du jeune enfant mettent à l'épreuve la nature du lien conjugal. Lorsque celui-ci n'est pas suffisamment profond, l'enfant révèle ou exacerbe les difficultés relationnelles. Quand chacun cultive une attitude ouverte et flexible face aux nouvelles contraintes, l'enfant renforce ce lien.

L'enfant surinvesti

L'enfant réveille inévitablement chez le parent son propre vécu enfantin. La tentation de réparer ses propres carences en surinvestissant l'enfant

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16
17

JOUR 18

19
20
21

est presque universelle. Il y a très souvent chez les parents la motivation inconsciente de faire de l'enfant l'instrument de leur bonheur.

En 2014, une expérience a été menée auprès de 10 familles en demandant aux enfants d'écrire une lettre au père Noël. Les réponses furent classiques : « Comme j'ai été sage, je veux une guitare... », « Je veux une wii... » Puis une autre lettre fut proposée : « Qu'aimerais-tu de la part de tes parents pour Noël ? » Les parents découvrirent les réponses : « J'aimerais que vous passiez plus de temps avec moi », « (...) que l'on fasse plus de choses ensemble », « (...) que vous me prêtiez plus d'attention », « (...) que l'on mange plus souvent ensemble », « Maman, j'aimerais que tu me chatouilles », « (...) que tu me lises des histoires », « (...) j'aimerais que tu joues au cow-boy avec moi »...

Les parents émus ne furent pas étonnés des réponses. L'un confirma : « J'ai l'impression qu'on comble un manque avec des jouets. » Un autre avoua : « On veut leur offrir le meilleur, mais le meilleur, c'est nous. »

L'expérience se termina en posant une dernière question à tous les enfants : « Si tu ne pouvais envoyer qu'une seule lettre, à qui l'enverrais-tu, au père Noël ou à tes parents ? » Ils répondirent tous : « à papa et maman »¹.

Cette poignante expérience confirme une enquête de l'Insee au temps dédié par les parents à leurs enfants². Les femmes consacrent en moyenne 58 minutes par jour aux soins, 13 minutes à la sociabilité et 7 minutes au travail scolaire. Quant aux hommes, ils accordent en moyenne 20 minutes aux soins, 11 minutes à la sociabilité et 3 minutes au travail scolaire. Il ressort que le temps attribué à la sociabilité (bisous, câlins, échanges, lectures, jeux et activités) si essentielle au développement de l'enfant est bien trop négligé.

L'enfant surinvesti n'est pas entendu dans ses réels besoins. Dans un précédent ouvrage, nous précisions : « L'absence de jeu chez un individu, dans un couple ou au sein d'une famille est le symptôme d'une souffrance qui bloque la créativité³. »

L'enfant-roi

Le bien-être de l'enfant se fonde sur une relation avec ses parents dans laquelle les échanges affectifs et ludiques priment. Nombre d'enfants ne manquent de rien matériellement. Certains parents vont même créer

des désirs chez l'enfant afin de combler leur propre sentiment de vide. « Gaver » leur enfant de nourriture et de cadeaux leur donne l'illusion de se réparer. C'est un cercle vicieux. On peut élever un enfant sans jamais le voir, ni l'entendre réellement.

Lors d'une séance de thérapie, une jeune mère de milieu modeste confia sa fierté : « Hier, c'était l'anniversaire de ma petite Chloé de 2 ans. C'était magnifique. Il y avait 50 personnes et ma petite a eu de fabuleux cadeaux : une moto et une voiture électriques pour enfant, un vélo, des peluches, des habits et d'autres jouets. »

Plus grande, cette fillette de 2 ans ne se souviendra pas de cette montagne de cadeaux. Par contre, elle enregistre déjà que *l'avoir* prime sur *l'être*. Elle pressent l'angoisse du vide intérieur que rien ne peut combler. Il est fort probable qu'en grandissant, elle demandera toujours plus pour pallier la pauvreté relationnelle et affective. Ce genre de situation est malheureusement courant.

L'enfant est un être éminemment social à la recherche d'un lien empathique. L'enfant-roi est un enfant isolé, délaissé et en souffrance. Il ne bénéficie pas d'un cadre soutenant, d'une juste place et de saines limites pour apprendre à gérer ses désirs et ses frustrations.

Dylan est un petit garçon de 5 ans. Ses parents le traitent de tyran. Lorsqu'il est en colère, son père le tape pour stopper « ses insupportables caprices ». Sa mère tente de calmer le jeu en serrant Dylan dans ses bras. Le petit bat alors sa mère. En conscientisant qu'ils accusaient à tort leur fils, ces parents ont retrouvé un équilibre. Dylan peut maintenant se mettre en colère comme tous les enfants. Il a un coussin de colère sur lequel frapper à foison. Ses parents peuvent ensuite échanger avec lui avec empathie. Le père a compris qu'il répondait à son impuissance par une violence injuste. La mère a admis qu'elle n'osait pas dire stop aux agissements de son mari. Depuis, Dylan est devenu un petit garçon plus calme et affectueux.

Le droit le plus essentiel de l'enfant est d'être considéré comme une personne à part entière, sensible et intelligente. La sévérité comme la permissivité sont des poisons pour l'enfant. Elles entravent son développement et l'empêchent de devenir un adulte libre et créatif.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Les limites du couple parental

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

La fonction parentale et l'enfant

L'enfant a besoin d'un parent et aussi d'un être humain qui lui consacre de l'attention. Un être pleinement humain partage simplement ses ressentis, ses besoins, ses désirs, ses joies et ses tristesses. Face à un enfant, il est sain de se dévoiler sans lui faire porter des soucis qui ne lui appartiennent pas. Dans le cas contraire, un enfant libre s'autorisera à dire à son parent qu'il l'ennuie.

L'éducation bienveillante prône l'affection et la communication avec l'enfant mais, enfermé dans sa fonction parentale, un adulte peut étouffer son enfant en ne tenant pas compte de son âge, de sa demande et de son ressenti. Jusqu'à 6 ans, l'enfant apprend à réguler ses émotions principalement avec ses parents. Elles nécessitent d'être partagées et validées par un adulte. Ainsi sa peur peut être rassurée, sa douleur adoucie, sa tristesse consolée et sa colère apaisée. Cela demande au parent de ne pas se dissimuler derrière sa fonction parentale et d'assumer sa propre nature sensible pour être en empathie avec son enfant.

On ne peut pas être en relation seulement avec une fonction. La plupart des enfants ne comprennent pas les discours parentaux. Ils s'y adaptent, mais les mots du parent restent creux, sans substance. Le parent inflexible engendre un enfant dominé. Le parent permissif génère un enfant-roi. Dans les deux cas, la toute-puissance de l'enfant est suractivée et son développement psychosocial perturbé. L'enfant adopte alors un comportement excessif pour dissimuler ce qu'il ressent. Par exemple, il se montre gentil et obéissant alors qu'il est en colère ; il prend toute la place alors qu'il a le sentiment de ne pas avoir de valeur.

Vouloir être un bon parent est vain. « Aux yeux des enfants, on rate toujours », déclarait Françoise Dolto. La frustration est inévitable dans le développement de l'enfant. L'enjeu véritable n'est pas de surcomblé l'enfant pour le sauvegarder de la souffrance inhérente à la nature humaine mais d'être attentif et ouvert à ce qu'il ressent et vit.

La fonction parentale et le couple

Françoise Dolto précisait : l'« enfant n'est pas la priorité du couple⁴ ». L'enfant surinvesti, placé au cœur de celui-ci, se voit attribuer un rôle toxique. Sa place est à la « périphérie du couple⁵ » pour son bien-être et celui des

conjoints. L'enfant à la périphérie du couple est comme un astre autour du soleil. Il bénéficie de sa chaleur et de sa lumière. Trop près du couple, il se brûle les ailes. Trop éloigné, son cœur se glace.

La fonction parentale peut devenir un rôle omniprésent et omnipotent masquant le manque de contact avec l'autre et avec sa propre intériorité.



Témoignage de Charlène, 40 ans

« J'ai quarante ans et je continue à en vouloir à mes parents. Ils ne s'intéressent pas à moi et je suis furieuse. Ils peuvent être très gentils, accueillants et pleins d'égards pour des étrangers, mais pas pour leur fille. Le pire, c'est mon père. Toujours à me dévaloriser. Récemment, je lui ai montré une de mes aquarelles représentant un chat. Sa seule remarque a été : "On dirait une otarie. Continue, tu peux faire bien mieux !" Cela résume toute mon enfance. Ce que je fais n'est jamais assez bien ! »

Au fil des séances, Charlène a pris conscience que ses parents étaient cloisonnés dans une fonction parentale, dans une exigence pédagogique continue sans jamais exprimer leurs ressentis. Charlène constate :

« Mes parents sont tristes. Ma mère valorise tout le temps mon père et se met à son service. Elle ne livre aucune opinion personnelle et parle toujours en disant "nous". Lorsque mon père se comporte en despote, elle le soutient puis me dit ensuite : "Il faut comprendre ton père ; il fait de son mieux pour que vous soyez heureux, ton frère et toi". »

Plus tard, Charlène conclut :

« Finalement, il n'y a pas d'amour entre mes parents. Je croyais que le problème venait de moi. Je suis soulagée. Je comprends mieux mes difficultés à créer un couple. »

Charlène a fini par déclarer à ses parents qu'elle n'avait plus besoin d'eux. Leurs rencontres et leurs échanges sont plus limités, mais plus sereins.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

Certains restent des parents tout au long de leur vie. Ils ne parviennent pas à construire une relation d'adulte à adulte avec leurs enfants. Ils maintiennent une position hiérarchisée. Leurs descendants devenus adultes restent à leurs yeux d'éternels enfants inféodés à leurs principes de vie, comme ils ont eux-mêmes obéi à leurs ascendants. Nombre d'adultes n'accèdent pas à l'autonomie et à la liberté en demeurant d'éternels enfants face à leurs parents.

Parfois, le couple parental occupe toute la place au détriment du couple amoureux, du lien intime et épanouissant. Ces couples en apparence solides sont tristes. Il n'y a plus que leur fonction parentale qui les réunit. Le couple amoureux est le socle d'une famille fonctionnelle.

Le couple et la famille

La famille est un système plus ou moins dysfonctionnel, mais c'est aussi une entité fondamentale. Elle est l'unité de base des systèmes humains. En son sein, l'adulte a un rôle prépondérant à jouer, pas uniquement en tant que parent, mais en tant que leader naturel, garant du bon fonctionnement familial.

La famille est un environnement de socialisation complexe exigeant des liens authentiques et affectueux. Pour favoriser des relations vivantes, les conjoints cultiveront ces clés :

- la *responsabilité* : chaque membre de la famille a des responsabilités en adéquation avec son âge. Responsabilités non pas exigées ou imposées, mais choisies et décidées lors d'un conseil de famille (un conseil de famille participatif est une forme de gestion familiale particulièrement efficace pour faire face aux problèmes de la vie quotidienne et offrir à chacun une juste place et de saines responsabilités) ;
- l'*expertise* : chacun, quel que soit son âge, est capable d'avoir des idées innovantes pour améliorer la vie familiale. Maurizio Andolfi constate : « les enfants sont des ressources incomparables dans l'identification des problèmes et peuvent être des ponts relationnels capables de réunir les deux berges : toutes les questions peuvent être posées à un enfant ou un adolescent sur l'histoire du développement de la famille et sur ses difficultés actuelles ; ce qui compte, c'est de le faire avec authenticité et légèreté, comme s'il s'agissait d'un jeu⁶. » ;
- la *vision commune* : chacun a le droit d'avoir une vision personnelle de sa vie et de sa place. Le couple est le garant d'une vision commune qui fédère tous les membres de la famille ;

- la *résonance positive* : l'amour est une résonance interpersonnelle profonde qui se déploie dans la sécurité, l'accueil, la bienveillance, l'encouragement et la considération de chacun. Une famille fonctionnelle est un espace où la réponse aux besoins est une priorité dans le respect des demandes et des limites de chacun ;
- la *clarté* : le couple garantit des frontières claires et justes entre les membres de la famille dans le respect de la spécificité de chacun. Ainsi chacun se sent en sécurité pour exprimer ses forces et ses fragilités.

La naissance d'une famille n'exige nullement la disparition du couple amoureux derrière des rôles parentaux stéréotypés. Bien au contraire, la solidité du couple amoureux est une fondation essentielle pour la gestion familiale.



Pratique du jour : créez un conseil de famille

Le couple est un modèle relationnel de base pour l'enfant. Instaurer dans la famille un conseil participatif s'avère extrêmement fructueux.

Le but du conseil familial est de développer des relations solides et enrichissantes, une vraie communication, une confiance et une attention positive dans un cadre sécurisant, convivial, chaleureux et soutenant.

Pour vous initier à cette innovation, voici quelques pistes :

- déterminez le bon moment pour se réunir. Les temps de repas ou avant le coucher sont déconseillés ;
- choisissez la fréquence en fonction des besoins de la famille : une fois par semaine, tous les 15 jours, une fois par mois ;
- décidez d'un temps de parole équivalent pour chacun. Pour les plus jeunes, guidez-les avec des questions. Par exemple : « Qu'est-ce qui a été important pour toi cette semaine ? » ;
- fixez des règles relationnelles de base. On se regarde. On écoute l'autre sans lui couper la parole et on parle uniquement de soi (et non sur l'autre) ;
- définissez à l'avance les thèmes abordés. Le conseil est un moment propice pour élaborer des projets ensemble. Gardez un temps pour que chacun puisse partager ce qu'il a vécu depuis la dernière assemblée.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

JOUR 18

19

20

21

- Terminez chaque conseil par le jeu des qualités (le jeu se pratique à deux) :
- munissez-vous chacun d'une feuille et d'un crayon ;
 - en se regardant dans les yeux, chacun confie à l'autre les trois qualités et la couleur qui le représentent le mieux ;
 - chacun note ce qu'on lui a donné.

Le but de cet exercice est de se reconnaître et de se valoriser mutuellement.

Conclusion

Pour mieux accompagner vos enfants, vous trouverez quelques conseils sur le site : <http://www.manitobatriplep.ca/fr/conseils/conseils-simples/>

Ils sont issus du programme pour une parentalité positive (Triple P). Créé en Australie par le professeur de psychologie Matt Sanders, ce programme de pratiques parentales est utilisé avec succès dans plus de vingt pays.



Idée-clé du jour

La naissance d'un enfant est une révolution pour le couple. Elle confronte les partenaires à leurs propres carences enfantines. La famille peut devenir un espace soutenant et aimant si le couple prend la responsabilité de remettre en question les visions stéréotypées concernant la place de l'enfant et le rôle de parent. Un couple uni et amoureux est un atout pour accompagner l'enfant à grandir.

Notes

1. *La otra carta* (l'autre lettre) est une expérience menée à l'occasion de la campagne de Noël 2014 par Ikea Espagne.
2. Enquête de 2010 rapportée par Catherine Gueguen dans *Pour une enfance heureuse*, Robert Laffont, 2014, p. 30.
3. *Libérez votre enfant intérieur*, *op. cit.*, p. 206.
4. Laurence Darcourt, *100 % Dolto*, Eyrolles, p. 127.
5. *Idem*.
6. Maurizio Andolfi, *op. cit.*, p. 10.

JOUR 19

La vulnérabilité dans le couple

Comment plonger au cœur du lien aimant

La négation du vulnérable

La vulnérabilité est l'essence enfantine de l'être. C'est le fragile, le vivant en soi qui exprime naturellement la joie, l'amour et l'ouverture à l'autre. Durant l'enfance, cette vulnérabilité innocente a été blessée et s'est retranchée au plus profond de la psyché. L'image de l'enfant intérieur exilé symbolise cette vulnérabilité. En grandissant, chacun s'adapte pour être aimé et reconnu. On invente une foule de stratégies pour étouffer la vulnérabilité. Dans un couple, elle demeure souvent cachée et confuse, même après de nombreuses années de vie commune.

Les relations extraconjugales

Dans l'un de nos stages, une femme prônait la liberté sexuelle dans le couple en se fondant sur une ancestrale pratique indienne. Elle affirmait que son amour était tel qu'elle pouvait laisser une entière liberté à son conjoint pour vivre les expériences extraconjugales qu'il désirait. Selon ses dires, son mari était heureux mais elle, souffrait : « C'est douloureux pour moi. Je ne suis pas encore au même degré spirituel que mon mari. C'est l'origine de ma souffrance. Sinon, j'accueillerais sereinement ses autres expériences amoureuses et je ferais de même, ce que je ne parviens pas à faire. »

Dans un couple, l'amour inconditionnel qui accepte tout est un résidu de la petite enfance. C'est une fausse spiritualité, une version adulte de l'illusion de toute-puissance infantile, une vision idéalisée et non réaliste de l'amour qui nuit à la relation et l'abîme.

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16
17
18

JOUR 19

20
21

La sexualité cache souvent le besoin intense d'obtenir l'attention de l'autre. Ce besoin rappelle celui d'un enfant vulnérable qui désire un lien, un contact privilégié. Par nature, la sexualité est polygame mais le lien, lui, est exclusif. Les relations extraconjugales trahissent la difficulté de tisser une intimité prolongée.

La trahison n'est pas sexuelle, mais intime. C'est une trahison du lien qui engendre un sentiment d'insécurité et d'impuissance. L'amour véritable n'est pas un sentiment tout-puissant, mais davantage un lien. Les êtres qui multiplient les relations extraconjugales sont dans une quête illusoire de connexion, tout en fuyant l'opportunité de la découvrir et de la cultiver. La relation extraconjugale est une revendication, déclarée ou dissimulée, vis-à-vis de l'autre et parfois de la société. Dans les situations d'infidélité, les deux partenaires ont chacun 100 % de responsabilité dans l'affaiblissement du lien et de l'engagement.

Le couple épanoui cultive une relation qui prend soin du lien et du vulnérable en chacun.

Les protecteurs psychiques

Riley, l'héroïne du film *Vice-Versa*, est une fillette de 11 ans qui, face à des parents désemparés, cherche à leur remonter le moral. À l'intérieur d'elle, Joie (la partie joyeuse) tente désespérément de garder ce cap. Elle se méfie particulièrement de Tristesse (la partie triste). Après toute une série d'aventures intérieures, Joie découvre que Tristesse est nécessaire. Sa vulnérabilité et sa franchise suscitent la compréhension, le soutien et l'empathie des autres. À la fin du film, Joie partage les commandes avec Tristesse pour réunifier la famille¹.

La psyché est constituée de diverses parties intérieures qui agissent comme des personnes à part entière, autonomes, dotées de leur propre tempérament et de leurs propres intérêts. Parfois, une partie peut s'imposer et diriger l'individu. Certaines sous-personnalités sont des protecteurs psychiques dont la mission est de contrôler la vulnérabilité. Elles craignent que la souffrance de l'enfant blessé en soi submerge le système intérieur. Les protecteurs ont tendance à s'enfermer dans des rôles inflexibles.

Souvent, dans la relation de couple, les partenaires se protègent de leur fragilité. Ils ont peur d'être pris en défaut. Ils ont honte à l'idée de pleurer ou de s'effondrer devant l'autre. Ils nient aussi le vulnérable chez l'autre

par des reproches et des positions rigides. Face à un comportement ou à une parole qui les dérange, ils jugent pour exprimer de l'impatience, du déni, de la critique ou de la répugnance. Le jugement exhorte l'autre à réprimer ce qui est perçu comme une faiblesse ou une déficience. Il s'agit, pour celui qui l'assène, d'une diversion pour ne pas ressentir sa propre vulnérabilité (les jugements sont la partie visible du problème de l'ombre dans le couple. Cette notion est abordée au jour 20).

Les positions rigides

Lorsque l'on s'identifie à un protecteur, on endosse un rôle rigide. Le *Je* conscient est aveugle : *Je crois être ce que je ne suis pas et je polarise mes expériences de vie*. La polarisation est un phénomène familier dans la vie d'un couple. En voici un exemple :

Elle : « Je suis une femme très active, dynamique. Je suis incapable de me poser plus de deux minutes. Il faut toujours que je fasse quelque chose. Je suis commerciale et j'adore ça. » Lui : « Je suis un homme très calme, zen. Je travaille pour gagner ma vie mais le plus important pour moi, c'est de méditer et de lire des ouvrages spirituels. »

Cet homme et cette femme vivent une expérience de couple polarisée. Ils s'enferment dans une position étriquée en incarnant chacun l'attitude inverse de l'autre. Le système relationnel est cristallisé. Ce type de couple trouve une forme d'équilibre mais les deux partenaires sont en réalité piégés car ils ont peur de mettre leur couple en péril s'ils changent.

Les relations polarisées induisent des positions tranchées :

- actif/passif,
- extraverti/introverti,
- sensible/insensible,
- responsable/irresponsable,
- structuré/désorganisé,
- strict/laxiste,
- égoïste/altruiste,
- économe/dépensier.

Parfois, un désaccord peut rapidement dégénérer et déclencher une avalanche de reproches. Par exemple, l'un accuse l'autre de *ne jamais rien décider*. L'autre le blâme de *tout commander*. Certains argumentent naïvement que tel comportement est *typiquement masculin* ou *typiquement féminin*.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21

Une forte polarisation dans le couple détruit le lien en niant le vulnérable en chacun. Elle mène souvent au divorce secret ou à la séparation. Beaucoup pensent qu'être fragile et sensible est un signe de faiblesse. Ils se méprennent. La négation du vulnérable en soi peut conduire à l'insensibilité. Elle ouvre les portes de la violence et de la négation de l'autre. Le couple est un long apprentissage du prendre soin.

Prendre soin du vulnérable

La réponse au manque d'amour



Témoignage de Marie-France sur son premier mariage

« Je garde en mémoire une phrase de mon premier mari, phrase qui a été pour moi une véritable révélation sur l'amour. À l'époque, je me sentais fragile. J'exprimais ce ressenti à mon mari qui m'écoutait avec bienveillance. Il y eut un long silence puis il me souffla ces mots : "Je t'aime pour ta fragilité et non pour ta force". »

Nombre de personnes se mettent en couple pour être aimées et non pour aimer, pour recevoir et non pour donner. Elles aiment comme des enfants qui s'adaptent dans le vain espoir d'être enfin reconnus et comblés. Certains jouent le rôle de parent dans l'attente secrète d'une récompense. D'autres restent infantiles et exigeants. Paradoxalement, chacun dissimule son vide intérieur pour ne pas faire fuir l'autre.

En chaque partenaire, l'enfant blessé est isolé et exilé. Seul l'enfant adapté en soi reste persuadé qu'un jour il recevra de ses parents ou de substituts parentaux ce qui lui a tant manqué. L'enfant intérieur blessé, lui, n'attend qu'une seule réponse, celle du bon parent en soi. C'est sa vulnérabilité qui le rend attachant dans le couple.



Témoignage de Marie-France sur son premier mariage (suite)

« "Je t'aime pour ta fragilité et non pour ta force." Cette phrase m'a marquée. J'ai senti que je refusais de prendre soin de la part vulnérable en moi. J'attendais que l'extérieur me reconnaisse. J'étais comédienne et, sur scène, je vivais viscéralement les émotions et les blessures de mes personnages mais, dans ma vie, je ne parvenais pas à répondre à ma propre souffrance. »

Plus on a manqué d'amour enfant, plus on a besoin d'en recevoir et de s'en donner. Le manque d'amour est en vérité un appel à l'amour. C'est une blessure fondamentale et universelle. On ne peut pas l'éviter ou la faire taire. Elle émane du cœur sensible et vulnérable en soi. Tout être qui rencontre son enfant intérieur en fait l'expérience. Que peut-on répondre au regard en attente d'un enfant ? Il n'existe qu'une seule attitude réconfortante : le prendre dans les bras et ressentir ce qu'il vit. Dans le *Tao Te King*, le livre taoïste de la voie et de la vertu, il est écrit : « Qui garde sa faiblesse est fort. »

Le couple s'épanouit lorsque les deux partenaires ont cheminé vers leur enfant intérieur et acceptent qu'ils en sont responsables.

Donner

Vous sentez-vous redevable de l'amour de vos parents ? Si tel est le cas, vous avez appris que l'amour a un prix, que vous ne pouviez pas le recevoir sans en donner en retour. Le devoir de respecter et d'aimer ses parents est inscrit dans l'inconscient judéo-chrétien avec le commandement : « Tu honoreras ton père et ta mère. » Un enfant n'a pas besoin d'une règle pour aimer ses parents. Il aime naturellement. C'est un don qu'il possède en arrivant sur terre. Pour l'enfant, le devoir d'aimer son parent tue le sentiment naturel.

Dans le couple, donner spontanément et avec joie, dans des petits gestes de la vie quotidienne, nourrit la relation. Donner de l'amour est une forme d'acceptation de l'autre dans l'instant.

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11
12
13
14

15
16
17
18

JOUR 19

20
21

Recevoir

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Recevoir de l'amour n'est pas toujours aisé. Il y a une vingtaine d'années, une stagiaire nous téléphona en larmes pour nous annoncer qu'elle arrêterait le groupe de thérapie. Elle confia : « Il y a trop d'amour dans ce groupe. Je ne suis pas habituée et cela me fait souffrir. » Son système intérieur n'était pas prêt pour une telle expérience. Il en est de même pour de nombreux couples.

Certaines unions n'ont pas pour but l'amour, le soutien et l'épanouissement, mais cherchent inconsciemment à revivre sans cesse un lien blessant dans l'attente d'être sauvé. L'espoir d'un *amoureux sauveur* perdure dans l'inconscient. C'est une croyance infantile pour éviter de faire face à sa propre vulnérabilité et d'en prendre soin.

Questionnez-vous régulièrement : « Suis-je ouvert et réceptif dans mon couple ? Avec mes enfants ? Ai-je trop travaillé et dépassé mes limites ? Ai-je exprimé mes sentiments dans cette journée ? Ai-je évité de dire quelque chose en pensant que cela était sans intérêt, stupide ou un signe de faiblesse ? » Chaque fois que vous montrez votre vulnérabilité, vous êtes ouvert et réceptif à l'amour.

Les relations épanouissantes sont source d'intimité et d'authenticité. Ne vous jugez pas si vous constatez votre repli. Toutes les relations sont une alternance d'ouverture et de fermeture. S'ouvrir sans crainte est un appri-voisement qui demande du temps et exige une grande sécurité intérieure. Améliorez vos relations sans oublier d'être patient avec vous-même.

Se dévoiler



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple

« Lorsque j'ai rencontré Marie-France lors d'une formation, ma timidité m'interdisait de faire le premier pas. Marie-France a pris l'initiative avec prudence. Je me remémore parfaitement notre conversation :

Marie-France : "Emmanuel, je désirerais avoir une relation plus privilégiée avec toi."

.../...

Moi (paralysé par la peur) : "Mais c'est déjà le cas."

Marie-France : "Oui, seulement, je souhaiterais que nous soyons encore plus proches. Je ressens quelque chose de fort entre nous et j'aimerais que nous partagions encore plus, si tu es d'accord bien sûr."

Moi : "Non ! Cela me convient comme ça."

Ces mots m'échappèrent. Ils s'imposèrent malgré moi, contre moi. Je me suis retrouvé seul. Je venais de répondre *non* alors que tout mon être hurlait *oui* ! J'avais honte. Je pensais ne pas être digne d'être aimé. J'ai senti des larmes couler. En fermant les yeux, j'ai vu le petit Emmanuel de 7 ans. Il pleurait. Instinctivement, je l'ai pris dans les bras pour pleurer avec lui. Puis il m'a murmuré : *Je veux vivre. Écoute mes besoins.* J'ai séché mes larmes et j'ai couru rejoindre Marie-France pour lui déclarer : "Derrière mon non, il y a un immense oui !"

Notre relation amoureuse débuta sur ces mots. Depuis, nous n'avons pas cessé de dévoiler nos fragilités respectives et de combiner nos forces pour grandir ensemble. »

Lorsqu'on dévoile sa vulnérabilité, le partenaire bienveillant répond avec empathie, douceur et compassion. Il ajuste ses paroles et ses comportements. Le couple est l'espace idéal pour être ouvert, sensible et authentique.

Les psychothérapeutes Hal et Sidra Stone précisent : « Lorsque nous n'avons pas accès à notre vulnérabilité, nous n'avons pas accès aux parts de nous qui sont capables d'intimité². » Le but de la thérapie de couple est d'autoriser, dans un espace sécurisant et bienveillant, cette rencontre de deux vulnérabilités. La relation de couple et la relation thérapeutique ont ce point en commun : développer la capacité de se dénuder psychiquement en confiance.

Se dévoiler est un acte d'amour pour soi et pour l'autre. L'amour véritable se niche dans la vulnérabilité de l'être.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21



Pratique du jour : accueillez votre enfant intérieur exilé

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Les pratiques sur l'enfant intérieur sont très émouvantes. Les protecteurs psychiques croient que la vérité de l'enfant en soi est impossible à accueillir. Vous allez leur prouver le contraire dès maintenant. En prenant soin de votre enfant intérieur et du vulnérable dans votre couple, vos protecteurs vont s'atténuer et retrouver une place plus juste dans votre système intérieur.

Phase 1. Sélectionnez plusieurs photos de vous, enfant et adolescent (entre la naissance et 18 ans). Étalez-les devant vous.

Phase 2. Choisissez la photo que vous aimez le moins ou qui vous dérange le plus. C'est forcément un enfant ou un adolescent exilé en vous. S'il y a d'autres personnes sur la photo, confectionnez un cache pour ne conserver que votre image.

Phase 3. Prenez un stylo et posez les questions suivantes. C'est l'enfant ou l'adolescent exilé de la photo qui va répondre avec la main non directrice. Accueillez ce qui vient sans réfléchir, juger ou censurer.

- *Quelle est ton émotion ? Que ressens-tu ?*
- *Qu'as-tu vécu de blessant, d'humiliant ou de traumatisant ?*
- *Qu'as-tu oublié, abandonné ou nié en grandissant ?*
- *De quoi as-tu besoin ?*
- *Comment puis-je répondre à tes besoins ?*
- *Acceptes-tu de rentrer à la maison avec moi ?*



Idée-clé du jour

La vulnérabilité est l'essence enfantine que chaque être tente de nier ou d'oublier en adoptant diverses stratégies d'adaptation. L'amour véritable se niche dans la vulnérabilité de l'être. Le couple est l'apprentissage du prendre soin – prendre soin du vulnérable pour créer un lien où chacun se dévoile en toute confiance.

Phase 4. Fermez-les yeux et serrez cette photo contre votre cœur pour visualiser, imaginer ou ressentir le lien avec votre enfant intérieur.

Phase 5 (en option). Vous pouvez aussi effectuer cette pratique en couple. Jusqu'à la phase 4, chacun est dans une pièce différente. Puis à cette phase, vous partagerez vos ressentis. N'oubliez pas que se dévoiler ne signifie pas tout confier. Le but de cette dernière phase est de mieux connaître la fragilité et la sensibilité de l'autre.

Notes

1. Analyse du film *Vice-Versa* des studios Disney/Pixar sorti en 2015. Ce film oscarisé témoigne de la réalité et du fonctionnement de la multiplicité psychique. Chaque être est habité par de nombreuses parties ou sous-personnalités.
2. Hal et Sidra Stone, *Vivre en couple. Rester amants, devenir partenaires*, Warina, 2008, p. 134.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

JOUR 19

20

21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

JOUR 20

Le couple intime

Comment approfondir l'intimité

Les secrets de l'intimité

L'intimité est la plus précieuse et la plus méconnue des expériences du couple. Elle est l'art de se relier à l'autre. Ce lien d'un cœur à un autre est vivant et fragile. C'est un cordon dont l'histoire remonte à l'expérience intra-utérine. L'intimité rappelle à chaque être humain qu'il ne peut vivre sans reliance. Pour certains, la communion se résume à une connexion physique lors des relations sexuelles. Les secrets de l'intimité ouvrent de nouvelles perspectives, de nouveaux chemins à arpenter.

Premier secret : les sept C

La croissance de l'intimité conduit à la naissance de deux êtres individués et reliés. Le couple intime s'appuie sur les sept C que sont le choix, le contrat, le courage, la communication, la célébration, la compassion et la cocreation¹. Ils offrent au couple un environnement où chaque partenaire peut se révéler à lui-même.

- Le *choix*. Le choix assumé repose sur la liberté, celle de dire oui ou non, et sur la responsabilité. Chaque acte est la conséquence d'un choix. Il est facile de se dissimuler derrière des prétextes ou des circonstances pour ne pas l'assumer. Que le choix soit conscient ou pas, il incombe à chacun d'en prendre la pleine et entière responsabilité tout en tenant compte du partenaire.
- Le *contrat*. Le contrat est le pacte qui scelle l'engagement. Il en existe de toutes sortes mais ils sont souvent implicites. Les contrats uniquement axés sur les manques et les besoins sont voués à l'échec. Dans

un contrat épanouissant, chaque partenaire s'engage à accueillir et à respecter la vulnérabilité de l'autre, sans le porter.

- Le *courage*. Se confronter à sa vulnérabilité, à ses peurs et à ses limites en couple n'est pas confortable. Le couple est une aventure courageuse tant l'intimité met à nu. Les obstacles surmontés à deux rendent plus forts et aimants.
- La *communication*. C'est oser exprimer ses ressentis et ses pensées avec ses propres mots. Sans communication, les partenaires n'existent pas dans la relation.
- La *célébration*. C'est prendre le temps de reconnaître et de savourer ce qui est essentiel dans la relation. C'est s'honorer mutuellement par des rites et des fêtes où le jeu et la joie prédominent.
- La *compassion*. C'est la forme la plus aboutie de l'amour. C'est aimer son conjoint pour sa fragilité et ses limites. Sans compassion, les partenaires se blessent et se renferment.
- La *cocréation*. Elle est une synergie incroyable. Le couple cocréatif puise ses ressources au plus profond de l'être.



J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

Deuxième secret : la relation-miroir

Créer un lien entre deux personnes réelles et non entre deux images projetées est l'enjeu de l'intimité dans le couple. La relation-miroir induit l'image d'un partenaire qui est la conséquence de multiples projections empêchant d'avoir des contacts vrais. Vous pensez que vous connaissez votre partenaire alors que vous n'en connaissez qu'une image projetée par vous-même.

La relation-miroir nécessite d'être explorée. Il s'agit pour chacun de traverser la jungle de ses représentations pour construire une intimité réelle. Lors de cette expédition, le partenaire traverse différents espaces :

- L'espace de *projection*. Dans les relations amoureuses actuelles, les attentes sur l'autre sont de plus en plus élevées. Les exigences sont telles qu'elles font parfois avorter la relation avant sa naissance. On se sépare au bout de quelques jours ou quelques semaines pour tel ou tel détail. Ces exigences sont enracinées dans le mythe du partenaire idéal. Après la phase de l'énamourément, chacun projette son ombre sur l'autre, c'est-à-dire toutes ses parties reniées, mal aimées et jugées.
- L'espace de *réappropriation*. C'est cheminer en couple en acceptant de se réapproprier ses propres faiblesses et ne plus les projeter sur l'autre. Alors, on se découvre soi-même à travers l'autre.
- L'espace de *cocréation*. En couple, on accède à des formes nouvelles d'accomplissement, inimaginables pour l'individu seul. À deux, l'impossible devient possible.

Troisième secret : le divorce psychologique

Voilà un drôle de paradoxe : le déploiement du couple passe par un divorce psychologique, la séparation d'avec les schémas d'ancrage automatiques².

Les schémas d'ancrage sont les manières infantiles de se lier à l'autre pour obtenir une réparation. Ce sont des processus d'adaptation douloureux hérités du passé. Dans un couple dominé par un schéma d'ancrage automatique, ce sont deux grands enfants adaptés qui se rencontrent. On retrouve six schémas d'ancrage :

- le couple enfant-enfant,
- le couple enfant-adulte,
- le couple enfant-parent,
- le couple adulte-adulte,

- le couple adulte-parent,
- le couple parent-parent.

L'enfant adapté en soi symbolise les stratégies d'adaptation qui éloignent l'individu de son être et, par conséquent, le coupent d'un réel lien intime à l'autre. L'enfant adapté endosse des rôles rigides :

- *l'enfant* : victime, revendicatif, dépendant, parfait, etc. ;
- le *parent* : coercitif, laxiste, dévorant, etc. ;
- *l'adulte* : hyperactif, hyper-responsable, coupé de ses émotions, etc.

Ces six schémas d'ancrage douloureux entraînent le divorce le plus néfaste, le divorce d'avec soi. Seul le couple réunissant deux adultes enfantins (et non infantiles) crée un réel lien d'intimité.

Dans un couple d'adultes enfantins, chaque partenaire est en amour avec son enfant intérieur et convole en justes noces avec l'autre.

Les noces intérieures

L'œuvre au noir³

Considérer son partenaire comme son égal est le premier pas vers la réappropriation de son ombre. Tant que l'on pense que son conjoint est inférieur (ou supérieur) à soi, le mariage intime s'avère délicat. L'infériorisation du partenaire (ou de soi) est souvent subtile. On le (ou on se) croit « moins évolué », « moins intelligent », avec « davantage de problèmes ». Cette attitude trahit une incapacité à traverser son ombre.

L'ombre est « ce qui n'est pas éclairé. C'est ce que l'individu ne reconnaît pas et qui le poursuit inlassablement. L'ombre est le dépôt des aspects rejetés de la personnalité. (...) On évite de se confronter à son ombre car on porte un jugement sévère sur ce qu'elle recèle. En réalité, on a peur de ses propres fragilités et faiblesses⁴. »

Dans un couple, on est inévitablement confronté à son ombre. Les réactions virulentes et les blâmes indiquent qu'une part d'ombre surgit. En observant ce que vous jugez chez votre conjoint, vous découvrirez des parties mal aimées en vous. La réappropriation de son ombre peut se résumer à cette simple locution enfantine : « C'est celui qui dit qui l'est. »

En appliquant ce principe dans votre relation de couple, vous prendrez conscience de vos imperfections, de vos faiblesses, de vos erreurs et vous

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

JOUR 20

21

vous les réapproprierez. Ce sera le signe que la première phase de la traversée de l'ombre, l'œuvre au noir, est achevée.

L'œuvre au blanc



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple

« Les qualités de Marie-France m'ont tout de suite attiré. J'étais impressionné par son aisance, son ouverture et sa joie communicative. Timide, je me pensais incapable de tout cela. Peu à peu, j'ai réalisé que je reconnaissais chez elle des potentialités étouffées en moi. »

L'ombre recèle de nombreuses ressources que les processus d'adaptation ont exilées depuis l'enfance. Tout ce qui a été considéré non conforme ou inapproprié par le passé est voué à stagner dans l'obscurité psychique.



Témoignage d'Emmanuel sur notre couple (suite)

« Enfant, les difficultés de couple de mes parents et la maladie de ma mère m'ont inhibé. Je ressentais que la joie n'avait pas sa place dans la famille. Je ne voulais pas déranger et je me suis enfermé dans mon monde. Je n'en suis sorti que jeune adulte. Mon couple m'a permis de me déployer. »

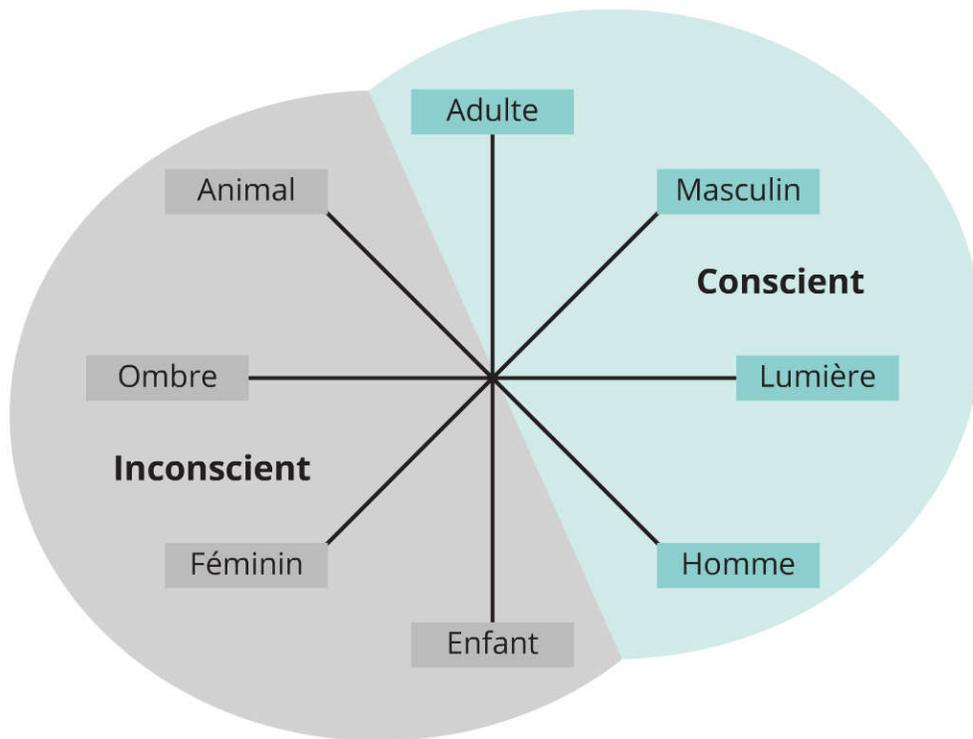
Chaque fois que l'on reconnaît une part de soi chez son conjoint, on réveille un aspect intérieur gelé jusque-là. Le couple a cette formidable capacité alchimique : révéler à chacun ce qu'il est en profondeur. C'est une incroyable opportunité pour grandir. L'œuvre au blanc permet de sentir que nombre de qualités chez l'autre existent en soi. Même si l'on ne les développe pas, on n'en est pas dépossédé pour autant.

L'œuvre au rouge

Le jour appartient au soleil et la nuit à la lune. Dans l'inconscient collectif, ces corps célestes sont le symbole du masculin et du féminin. Marie-Laure Colonna précise : « Le soleil et la lune échangent leurs territoires et se donnent l'un à l'autre sans perdre de leur essence. Ils se conjoignent, ils se marient sans se mélanger, s'éclipser ou s'anéantir⁵. » Le soleil sans la lune n'est rien et inversement. Il en est de même pour le masculin et le féminin.

L'alchimie du couple est semblable à la valse du soleil et de la lune. C'est un voyage de la dualité à la complémentarité. Le couple devient une roue, un espace de jeu et de découvertes constantes où se rejoignent deux êtres qui cheminent vers l'entièreté.

La complémentarité est le moteur de la vivance dans le couple, ce qui dynamise ses potentiels. Il s'agit d'explorer les polarités psychiques et de s'harmoniser à l'autre. Jung expliquait : « Ce n'est que du heurt des contrastes que jaillit la flamme de la vie⁶. » Au sein du couple, ces polarités garantissent une tension suffisante pour qu'œuvrent simultanément le déploiement du couple et celui de l'individu.



La roue des polarités psychiques

L'intimité dans le couple est la danse de deux êtres spécifiques et complémentaires qui s'éclairent l'un l'autre. C'est un mariage intérieur.

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!



Pratique du jour : explorez les polarités psychiques complémentaires

Cette pratique vous propose une incursion dans la dynamique de vos polarités psychiques :

- pôle adulte/enfant : l'adulte est le résultat du développement psychosocial de l'enfant avec ses forces et ses déséquilibres. L'enfant en lui a besoin d'un nouveau foyer, d'un nouveau parent (vous, l'adulte) pour libérer ses forces vitales et créatrices ;
- pôle masculin/féminin : le masculin représente l'action, la réalisation, la compréhension. C'est le *faire*. Le féminin figure le ressenti, le sensible, la contemplation. C'est l'*être*. Le masculin en soi est à mettre au service du féminin en soi ;
- pôle lumière/ombre : l'ombre renferme tous les aspects rejetés en soi. Elle donne à l'individu sa substance et son épaisseur. La lumière sert à éclairer l'ombre ;
- pôle homme/animal : l'animal symbolise les forces instinctuelles de l'être humain. Elles sont le pendant des forces spirituelles. Jung rappelait que si l'homme veut trouver en lui-même la source de vie, il doit se laisser rejoindre par l'instinct.

Phase 1. Munissez-vous de quatre feuilles à dessin et de crayons de couleur, de pastels ou de peinture.

Phase 2. Avec votre main non directrice, dessinez sans réfléchir vos polarités dans leur double nature. Utilisez une feuille pour chaque pôle : adulte/enfant, masculin/féminin, lumière/ombre, homme/animal.

Phase 3. Affichez ces dessins dans un espace intime comme votre chambre à coucher. Si vous faites l'exercice en couple, mettez les dessins de vos mêmes polarités à côté l'un de l'autre.

Phase 4. Regardez régulièrement ces dessins sans chercher à comprendre ou à analyser. Laissez juste vos ressentis émerger et autorisez-vous à expérimenter des sensations parfois contradictoires.

Conclusion

C'est de l'harmonie des polarités intérieures que dépend l'harmonie du couple extérieur. Le travail sur les polarités est une expérience symbolique riche et unique. Le partager en couple est un cadeau. Au bout d'un certain temps (de quelques jours à quelques semaines), vous constaterez que ces dessins ont fait leur œuvre et vous pourrez les décrocher en les conservant précieusement.



Idée-clé du jour

L'intimité est l'art de se relier à soi et à l'autre.
La fuite de l'intimité est le principal obstacle à la création de relations affectives profondes.
L'intimité réelle passe par une exploration de son intériorité. En acceptant d'éclairer son ombre, on offre à sa relation de couple l'opportunité de devenir un espace vivant et vibrant.

Notes

1. Nous développons ici nos propres idées en reprenant juste la terminologie de Linda Carroll à laquelle nous ajoutons la communication (Linda Carroll, *op. cit.*, p. 194).
2. Hal et Sidra Stone, *Les relations, source de croissance. S'accueillir l'un l'autre*, Le Souffle d'Or, 2011, p. 130.
3. Dans la tradition alchimique, l'œuvre au noir, l'œuvre au blanc et l'œuvre au rouge sont les trois phases pour transformer le plomb en or. Jung est le premier à avoir établi un parallèle entre l'alchimie et les processus psychiques de transformation intérieure.
4. Marie-France et Emmanuel Ballet de Coquereau, *J'arrête d'avoir peur !*, *op. cit.*, p. 80.
5. Marie-Laure Colonna, *Les Facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière*, Éditions du Dauphin, 2014, p. 86.
6. Jung, *Correspondance*, tome. I, 1906-1940, Albin Michel, 1992, p. 97.



JOUR 21

Le couple d'adultes enfantins

Comment vivre joyeusement en couple

Recréer la romance

[Retour aux sources](#)



Témoignage de Françoise, la cinquantaine

En octobre 2014, Françoise nous confie :

« Je suis mariée depuis 32 ans et je prends conscience que j'ai vécu un grand nombre d'années loin de mon mari et de mes enfants pour assouvir mon besoin d'indépendance et ma quête de reconnaissance professionnelle. J'ai fait un an d'études loin de la maison alors que mes deux enfants avaient 4 et 6 ans. Plus tard, je suis allée travailler à 800 km pendant 6 ans. Mes enfants ont passé leur adolescence avec leur père sans moi. »

En janvier 2015 :

« Aujourd'hui, je suis présente pour ma famille mais je suis très exigeante avec mon époux. Je démarre une activité libérale. De son côté, il a quitté son travail et ses indemnités chômage arrivent à échéance. Je lui reproche notre insécurité alors qu'il a toujours été source de grande stabilité et de fiabilité
.../...

pour notre couple et notre famille. Il m'arrive de penser au divorce sans vraiment m'y résoudre. »

En janvier 2016 :

« J'ai longtemps fui l'intimité et perdu de vue l'importance de ma relation de couple. Je me suis pardonné mes errances. Avec mon mari, nous constatons que le jeu, la douceur, la joie et l'humour sont toujours là ! L'essence de notre amour n'a pas disparu. C'est le plus important et je m'appuie dessus maintenant. »

À un moment ou à un autre, tous les couples risquent de se perdre, d'oublier ce qui enflammait leurs cœurs. Le retour aux sources de l'énamourement est une clé pour recréer de la romance. Il s'agit de repenser aux éléments qui vous faisiez vibrer au tout début de la relation et de vous engager à leur redonner une place de choix. Vous prendrez un nouveau départ en puisant dans les racines de votre amour.

La puissance de la nouveauté

L'attrait pour la nouveauté caractérise l'enfant en soi. La curiosité stimule ses premiers pas et son développement. Nombre d'adultes blasés se figent et n'évoluent plus. Un couple vivant écoute ses élans enfantins et reste motivé par la découverte et l'apprentissage.

Une expérience menée par l'équipe du psychologue Arthur Aron démontre que les activités nouvelles et passionnantes stimulent la romance, améliorent la qualité relationnelle et procurent un grand sentiment de satisfaction partagée¹.

Le couple qui partage son enthousiasme est clairement plus amoureux et plus heureux ; il devient un espace plein de vie et d'envies qui renforce le lien intime.

Certains croient que la relation de couple est une sempiternelle rengaine et s'enferment dans cette vision. Ils cherchent alors à revivre l'excitation d'un état amoureux (le fameux cocktail de dopamine et de

1
2
3
4
5
6
7

8
9
10
11

12
13
14

15
16
17

18
19
20

JOUR 21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

phényléthylamine) en se lançant dans des aventures professionnelles ou extraconjugales au détriment de leur couple.

La romance mature, réveillée au sein d'un couple établi, est plus riche et plus féconde que celle des premiers émois. Elle favorise grandement les sentiments de l'amour. On ne peut faire éclore certaines vertus de l'amour véritable qu'en approfondissant dans le temps une relation affective privilégiée avec le même partenaire.

Chaque fois que vous générez de la romance dans votre couple, vous apportez de la joie, du plaisir, du rire, de la résonance positive et vous augmentez la sensation de sécurité et de liberté.

Les sentiments de l'amour

Beaucoup ignorent que, derrière ce qu'ils appellent amour, de nombreux sentiments se cachent. Les sentiments de l'amour s'accompagnent de ressentis agréables et découlent de la création d'un lien avec l'autre.

La *sympathie* crée de la connivence. L'*affection* est le plaisir d'être ensemble et le désir de faire perdurer le lien. L'*empathie* naturelle, lorsque l'on ressent ce que l'autre éprouve, renforce le lien. On expérimente de l'*attentivité* pour les fragilités dévoilées qui génèrent de la proximité.

La *bienveillance* est un regard positif et chaleureux porté vers l'autre. L'*admiration* est une reconnaissance inspirante des qualités ou des compétences remarquables chez autrui. La *gratitude* est une conscience heureuse de ce que l'on vit avec l'autre.

La *compassion* est une vertu précieuse. Elle s'éveille quand la souffrance est partagée, accueillie et soutenue par un sentiment fraternel. L'amour élève l'être humain et révèle le meilleur de sa nature. L'*élévation* fait naître la plénitude, relie au sacré et au symbolique.

Dans le couple, les sentiments de l'amour réunifient la liberté, la confiance et la sécurité dans un rapprochement intime et un partage au quotidien. C'est une expérience enfantine libérée de sa contrainte initiale, la dépendance parentale. En chaque adulte, l'enfant intérieur est une expression de l'essence humaine accessible dans toute sa vivacité et son immédiateté. Il est le gardien des sentiments de l'amour.

Au-delà du couple, ce sont ces sentiments qui nourrissent la reliance au vivant sous toutes ses formes. Ils transcendent la nature des relations

pour remettre au premier plan la nature spirituelle de l'être humain. Ils émanent du cœur de l'enfant innocent qui goûte simplement à la joie de vivre.

La vie spirituelle du couple

Mata Amritanandamayi (connue sous le nom d'Amma), grande figure de la spiritualité indienne, affirme : « La spiritualité n'est pas un voyage vers l'ailleurs, il s'agit d'un voyage de retour. Nous retournons à la source originelle de notre existence. [Son] but (...), c'est de mener une vie parfaitement normale, en harmonie avec le Soi intérieur. Il n'y a donc là rien de spécial. [La spiritualité] est la science qui nous enseigne comment vivre joyeusement dans le monde matériel². »

La guerre contre soi

Le pire divorce est le divorce d'avec soi. C'est une guerre contre soi, un obstacle majeur à l'expérience de couple. Ce sont toutes les atteintes dirigées contre ses propres facultés et son potentiel créatif. La guerre contre soi (qui initie la guerre contre l'autre) dévaste les territoires de l'intimité. Cette guerre est pernicieuse. Elle se livre principalement dans quatre domaines.

Le *corps* est la première victime. Certains oublient qu'ils ont un corps. Ils vivent davantage comme « un cerveau sur pattes », prisonniers des circonvolutions du mental. Le corps souffre de nombreux interdits, tabous et restrictions. Il devient parfois un objet de performance pour dissimuler la honte toxique qui l'empoisonne. La honte réprime la vivance.

L'éducation censure souvent la *libre expression des émotions* créant une foule d'« handicapés émotionnels » et un fossé entre les êtres. Les émotions sont thérapeutiques ; elles ne deviennent paralysantes que si on les réprime.

La *vie psychique* uniquement tournée vers la rationalité appauvrit l'être. La conscience a besoin de l'intuition et d'un intellect ouvert, libre, créatif, précis et acéré.

L'être humain a progressivement appris à taire et à oublier ses *perceptions subtiles et spirituelles*. En se coupant du symbolique et du sacré, nombre de personnes se perdent dans un monde de surconsommation pour éviter de plonger dans l'expérience de la vie intérieure.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21

J'ARRÊTE
D'ÊTRE MAL
DANS MON
COUPLE!

La guerre contre soi est la cause de nombreux divorces et, plus profondément, de l'incapacité à s'engager dans des relations affectives profondes.

Spiritualité et couple

La relation de couple possède une dimension spirituelle liée à la création d'une vie à deux qui fait sens. Cependant la routine peut étouffer le sens. Il est essentiel que fêter son anniversaire de mariage, revenir sur le lieu de la rencontre ou s'offrir des cadeaux à la Saint-Valentin restent des instants exaltants.

Il y a quelques années, alors que nous dînions à la terrasse d'un restaurant à Aix-en-Provence, nous avons sympathisé avec un couple d'une soixantaine d'années. La femme était japonaise et lui suédois. Ils s'étaient rencontrés lorsqu'ils étaient étudiants à Aix et étaient tombés éperdument amoureux. Depuis, ils revenaient tous les ans pour fêter leur rencontre. Ce pèlerinage les replongeait dans un bain de jeunesse et de romance. À la fin de la soirée, ils s'éloignèrent main dans la main comme deux enfants amoureux et joyeux.

En amour, la recherche insatiable de sens est indispensable. Nombre de couples malheureux s'interrogent sur le *pourquoi* de leur relation. La vraie question est *pour quoi* ? La réponse spirituelle est pour être simplement heureux ensemble. En revenant aux sources de l'énamourement et à leurs élans joyeux et aimants, les couples d'adultes enfantins vivent une relation emplie de conscience, de joie et d'audace qui fait sens.

Les douze expériences de reliance

Le *vivre bien avec soi* naît d'un voyage de retour vers l'enfant en soi et d'une pacification de son être tout entier. C'est un cheminement, une incessante découverte intérieure qui s'enrichit considérablement dans l'expérience du couple, le *bien vivre ensemble*. Apprendre à se relier à soi, c'est aussi mieux se lier à l'autre, et vice-versa. La relation amoureuse grandit et se déploie à travers douze étapes qui enrichissent l'intimité et le partage spirituel. Ces expériences de reliance ne sont ni chronologiques, ni linéaires. Elles s'interpénètrent et s'étoffent mutuellement.

- *L'érotisation* dans la vie quotidienne et le plaisir de la sexualité sont une ode aux sens.
- *L'empathie* est la faculté de se rencontrer émotionnellement, de se reconnaître, et de comprendre les besoins, souhaits et attentes de l'autre.

- Le *partage intellectuel* est une découverte du monde des idées pour briser le carcan des croyances étreintes.
- *Communiquer* le plus possible. Exprimer sa vérité, échanger avec humour, imaginer son futur, refaire le monde...
- *Jouer* ensemble est la caractéristique des couples heureux qui rient et s'amuse. C'est en jouant qu'un individu est capable d'être créatif et d'utiliser ses potentialités.
- Le *partage des tâches courantes* peut être une occasion de goûter au plaisir de vivre le quotidien.
- La *saine confrontation* est un moyen d'oser s'affirmer sans crainte tout en respectant les limites de chacun.
- *L'expérience de la beauté* est une manière de se relier au monde et de garder la capacité de s'émerveiller.
- *L'engagement* est sécurisant. C'est vivre unis dans la durée, en tant qu'alliés sur le chemin de l'amour et du bonheur.
- La *cocréation* est un des fondements du couple. Vivre à deux, c'est créer ensemble.
- Le *soutien*. La présence de l'autre peut rendre les problèmes et les événements douloureux inhérents à l'existence plus faciles à traverser.
- Le *partage spirituel* aborde les questions existentielles. L'angoisse de mort est omniprésente dans un couple, sans cesse réactivée par la peur de la disparition de l'être aimé. Affronter cette angoisse permet de se recentrer sur l'essentiel : mener une vie à deux en restant fidèle à soi, avoir le courage d'exprimer ses émotions et ses sentiments, rester en contact intime, s'autoriser à être plus joyeux et plus heureux chaque jour ensemble.

Les expériences de reliance n'empêchent pas la solitude fondamentale de l'être. Aimer réellement, c'est consentir à la distance inéluctable entre soi et l'être aimé.

1

2

3

4

5

6

7

8

9

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

JOUR 21



Pratique du jour : inventez la feuille de route de votre couple³

Cet ouvrage vous a proposé un processus pour éclairer les divers ressorts d'une relation amoureuse et favoriser un nouveau déploiement relationnel. Vous voilà fin prêt pour élaborer à deux un outil puissant : la feuille de route du couple. Elle est composée de cinq critères et s'achève par des prises d'engagement individuel et commun qui posent les balises d'une nouvelle route pour l'aventure à deux.

Phase 1. Chaque partenaire va répondre de son côté aux questions proposées ci-dessous. Elles ont pour but de vous amener à réfléchir et à vous positionner sur les contours et le contenu de votre relation de couple. Vous ne parlerez que de vous ou de la relation et non sur l'autre. N'utilisez aucune négation ou mot négatif. Si vous avez besoin de désigner des personnes extérieures au couple (enfant, famille, belle-famille), explicitiez les comportements sans poser un jugement sur la personne. Par exemple, préférez la phrase : *Lorsque ta mère arrive chez nous sans prévenir, ce n'est pas acceptable pour moi* à *Je ne supporte pas ta mère envahissante et sans gêne*.

1. **Quels sont mes besoins ?** Il s'agit de ce qui est vital pour vous. Ils sont les fondements de la relation et forgent le lien.
Exemple : *J'ai besoin de pouvoir exprimer ce que je ressens et me sentir pris(e) en considération.*
2. **Quelles sont mes attentes ?** C'est ce que vous attendez de la relation, ce que vous souhaitez partager avec l'autre. À ne pas confondre avec les désirs sur l'autre qui deviennent des exigences et placent la relation sous tension.
Exemples : *J'attends de notre relation du soutien et de la joie / J'aimerais découvrir la Thaïlande avec toi.*
3. **Quelles sont mes limites ?** Il s'agit de ce que vous pouvez accepter et de ce que vous ne pouvez pas accepter. Cela vous permet de définir à quel moment une parole, un comportement ou un choix devient source de stress.
Exemple : *J'accepte d'accueillir tes amis pour une soirée tous les quinze jours mais pas deux fois par semaine.*

4. **Quelles sont mes zones d'intolérance ?** C'est ce que vous ne pouvez pas supporter et qui peut mettre la relation en danger ou la stopper. Exemple : *L'infidélité, l'alcoolisme et la violence dans le couple sont pour moi rédhibitoires.*
5. **Quels sont mes apports ?** Ce sont votre contribution et votre investissement pour le *Nous* du couple. Pensez à vos qualités, à vos idées, à vos comportements mais aussi à vos émotions et sentiments. Exemples : *Je suis dynamique, à l'écoute et tendre / J'aime organiser nos vacances.*

Phase 2. Munissez-vous chacun d'un crayon de couleur. En partageant mutuellement vos réponses, chacun souligne sur sa feuille les réponses analogues. Vous pouvez aussi ajouter sur votre feuille les idées de votre partenaire que vous validez.

Phase 3. À présent, vous allez remplir une feuille de route du couple (avec le modèle ci-dessous) en réunissant vos réponses finalisées.

Feuille de route de notre couple	Moi	Toi
1. Mes besoins		
2. Mes attentes		
3. Mes limites		
4. Mes zones d'intolérance		
5. Mes apports		

Phase 4. Vous allez maintenant définir vos engagements individuels et vos engagements communs. Ils permettent à l'issue de l'élaboration de cette feuille de route de vous investir pour la relation en tenant compte de vous et de votre partenaire.

Exemples : *Je m'engage à être plus précis(e) dans mes propos / Je m'engage à travailler moins et à me libérer pour des week-ends en amoureux.*

Conclusion

La feuille de route est un outil concret et efficace pour construire sa relation sans compromission sur l'essentiel. C'est un acte fort à poser ensemble. Elle offre un cheminement du couple fantasmé au couple réel

en clarifiant les nombreuses incompréhensions qui ponctuent la vie quotidienne. Elle revivifie l'engagement et l'intimité. Elle maintient la vigilance de chacun pour permettre de vérifier à tout moment si ce que l'on vit est conforme à ce que l'on souhaite profondément. Elle évite les luttes de pouvoir en rappelant à chacun sa propre responsabilité.

Votre feuille de route est un outil de régulation. Elle est à réactualiser régulièrement, environ une fois par an ou chaque fois que vous ressentez dans votre couple un lien distendu, des tensions ou une accumulation d'incompréhensions.



Idée-clé du jour

Un couple a besoin de recréer la romance pour vibrer et être heureux.
L'expérience spirituelle du couple est un retour à l'essentiel dans l'ordinaire du quotidien.

Notes

1. Aron Arthur, *et al.*, « Couples shared participation in novel and arousing activities and experienced relationship quality », *Journal of Personality and Social Psychology*, vol. 78(2), février 2000, p. 273-284.
2. Djana Schmidt, *Amma, mère de toutes les sagesse*, Presses du Châtelet, 2011.
3. Cette pratique est née d'une collaboration avec Corinne Cygler, formatrice de formateurs en Méthode ESPERE®. Elle est reprise ici avec son autorisation.

Conclusion

Vivre heureux en couple

L'audace du couple

Être en couple est audacieux. Par-delà le désir et le sentiment, l'amour est une aventure du lien intime. L'expérience du couple demande du courage, de l'engagement et de l'investissement pour oser cheminer vers l'intimité.

Se déployer en couple est une alchimie particulière. L'amour est relation. La relation est amour, un espace intermédiaire où deux *Je* s'approprient pour accéder à un *Nous* ouvert, confrontant et soutenant. Une saine distance en amour réinvente la romance et érotise la relation.

Le climat sécurisant et confortable que peut procurer une vie à deux n'est pas suffisant au bonheur. Vivre heureux en couple, c'est avoir le courage de miser sur une relation qui s'inscrit dans le temps et se réinvente sans cesse. C'est reconnaître la chance de partager son existence avec un être aussi surprenant et unique que soi. Voilà le secret du couple épanoui : l'audace de créer un lien intime avec soi et avec l'autre. Cette aventure est source d'émerveillement et de reviviscence. C'est une émancipation vers un état d'adulte enfantin libre, entier et joyeux.

Le couple épanoui

La vie de couple, loin d'être une aventure incertaine avec son lot de frustrations, de conflits et de malheurs, est un apprentissage d'un *meilleur vivre ensemble*. Les couples heureux existent et savent prendre soin de leur union. Cette réalité contredit le cliché du couple forcément usé par le temps. L'amour durable, passionné et vibrant se loge au cœur d'une relation en perpétuel mouvement. Des années durant, il est possible de se surprendre encore amoureux et encore heureux.

Bibliographie

Agnel Aimé (coord.), *Le Vocabulaire de Jung*, Ellipses, 2011

Andolfi Maurizio, « Le couple : évolution et crise dans une perspective trigénérationnelle. À la recherche des fondamentaux », *Thérapie Familiale*, vol. 32(1), 2011.

Aubry Claude-Marc, *Heureux en Amour*, Flammarion, 2003

Ballet de Coquereaumont Marie-France et Emmanuel, *S'ouvrir à son cœur d'enfant*, Seuil, 2005

Ballet de Coquereaumont Marie-France et Emmanuel, *Libérez votre enfant intérieur*, Albin Michel, 2015 (rééd.)

Ballet de Coquereaumont Marie-France et Emmanuel, *J'arrête d'avoir peur !*, Eyrolles, 2014

Beattie Melody, *Vaincre la codépendance. Comment ne plus assumer les problèmes des autres pour vivre pleinement*, Pocket, 1991

Bouquet-Rabhi Sophie, *La Ferme des enfants. Une pédagogie de la bienveillance*, Actes Sud, 2011

Bowlby John, *Amour et rupture : les destins du lien affectif*, Albin Michel, 2014

Boyesen Gerda, *Entre Psyché et Soma. Introduction à la psychologie biodynamique*, Payot, 1985

Bradshaw John, *La famille. Une nouvelle façon de créer une solide estime de soi*, Sciences et Culture, 2004

Bradshaw John, *Retrouver l'enfant en soi*, Les Éditions de l'Homme, 2004

Bradshaw John, *Le défi de l'amour*, Les Éditions de l'Homme, 2004

Bradshaw John, *Découvrir ses vraies valeurs*, Les Éditions de l'Homme, 2010

Bradshaw John, *Post-Romantic Stress Disorder. What to do when the honeymoon is over. News discoveries about lust, love, and saving your marriage before it's too late*, Health Communications, 2004

Brenot Philippe, *Inventer le couple*, Odile Jacob, 2003

Canevaro Alfredo, « La terapia familiare trigenerazionale », in Onnis Luigi et Galluzzo Walther, *La terapia relazionale e i suoi contesti*, La Nuova Italia Scientifica, 1994

Caron-Verschave Laurence, Ferroul Yves, *Le mariage d'amour n'a que 100 ans. Une histoire du couple*, Odile Jacob, 2015

Carroll Linda, *Love Cycles. The Five essential Stages of Lasting Love*, New World Library, 2014

Chapman Gary, *Les Langages de l'amour. Les actes qui disent « je t'aime »*, Farel Éditions, 2015

Colonna Marie-Laure, *L'Aventure du couple aujourd'hui*, Dervy, 2007

Colonna Marie-Laure, *Les Facettes de l'âme ou la fusion entre l'esprit et la matière*, Éditions du Dauphin, 2014

Couzon Elisabeth, *De l'amour de soi à l'amour des autres*, First, 2015

Dallaire Yvon, *Qui sont ces couples heureux ? Gérer les crises et les conflits du couple*, Le Livre de poche, 2014

Darcourt Laurence, *100 % Dolto*, Eyrolles, 2011

De Mello Anthony, *Appel à l'amour. Méditations sur le chemin du bonheur*, Albin Michel, 2005

Fisher Helen, *Pourquoi nous aimons*, Robert Laffont, 2006

Fredrickson Barbara, *Love 2.0. Ces micro-moments d'amour vont transformer votre vie*, Marabout, 2014

Geberowicz Bernard, Barroux-Chabanol Colette, *Le Couple face à l'arrivée de l'enfant. Surmonter le baby-clash*, Albin Michel, 2014

Geberowicz Bernard, *Les sept vertus du couple. Une alchimie particulière*, Odile Jacob, 2015

Gibran Khalil, *Le Prophète*, Pocket, 2012

Gottman John, Silver Nan, *Les couples heureux ont leurs secrets. Les 7 lois de la réussite*, J.-C. Lattès, 2000

Grün Anselm, *Ce qui entretient l'Amour. Relations humaines et spiritualité*, Salvator, 2011

Guegen Catherine, *Pour une enfance heureuse. Repenser l'éducation à la lumière des dernières découvertes sur le cerveau*, Robert Laffont, 2014

Guegen Catherine, *Vivre heureux avec son enfant. Un nouveau regard sur l'éducation au quotidien grâce aux neurosciences affectives*, Robert Laffont, 2015

Héféz Serge, Laufer Danièle, *La Danse du couple. Les coulisses et les enjeux de la vie à deux*, Marabout, 2014

Hendrix Harville, *Le Défi du couple*, Modus Vivendi, 1994

Hendrix Harville, LaKelly Hunt Helen, *Making Marriage Simple. 10 relationship-saving truths*, Harmony Books, 2013

Janov Arthur, *Sexualité et subconscient. Perversions et déviations de la libido*, Éditions du Rocher, 2006

Josefsson Dan, Linge Egil, *Du premier rendez-vous à l'amour durable*, Belfond, 2012

Jung Carl Gustav, « *Ma vie* ». *Souvenirs, rêves et pensées*, Gallimard, 1973

Jung Carl Gustav, *Correspondance*, tome I, 1906-1940, Albin Michel, 1993

Jung Carl Gustav, *Psychologie de l'inconscient*, Georg Éditeur, 1997

Juul Jesper, *Regarde... ton enfant est compétent. Renouveler la parentalité et l'éducation*, Chronique sociale, 2012

Leleu Gérard, *Amour toujours*, Quotidien malin, 2014

Lerner Harriet, *The Dance of Intimacy*, William Morrow Paperbacks, 1997

Lipton Bruce H., *L'Effet lune de miel*, Ariane, 2013

Marshall Andrew G., *Je t'aime mais je ne suis plus amoureux. Comment faire pour raviver la flamme des premiers jours*, Marabout, 2007

Maslow Abraham, *Être humain*, Eyrolles, 2006

Midal Fabrice, *Et si de l'amour on ne savait rien ?*, Albin Michel, 2010

Miller Alice, *C'est pour ton bien. Racines de la violence dans l'éducation de l'enfant*, Aubier, 1984

Monbourquette Jean, *Apprivoiser son ombre*, Bayard, 2010

Neuburger Robert, *Le Couple. Le désirable et le périlleux*, Payot, 2014

Pierrehumbert Blaise, *Le Premier Lien. Théorie de l'attachement*, Odile Jacob, 2003

- Pierrehumbert Blaise (dir.), *L'attachement, de la théorie à la clinique*, Érès, 2012
- Precht Richard David, *Amour. Déconstruction d'un sentiment*, Belfond, 2011
- Rosenthal Don et Martha, *Partager et vivre l'intimité. Le secret des couples heureux*, Jouvence, 2003
- Rosenberg Marshall B., *Être vraiment soi, aimer pleinement l'autre !*, Jouvence, 2011
- Richo David, *Être adulte en amour. Savoir ce que l'on veut, être bienveillant*, Payot et Rivages, 2013
- Satir Virginia, *Thérapie du couple et de la famille*, Desclée de Brouwer, 2006
- Salomé Jacques, Galland Sylvie, *Aimer et se le dire. Apprendre à aimer dans la durée*, Les Éditions de l'Homme, 2003
- Schecroun Jacques, *Une autre façon d'aimer*, Les Éditions de l'Homme, 2015
- Schmidt Djana, *Amma, mère de toutes les sagesse*s, Presses du Châtelet, 2011.
- Schnarch David, *Passionate Marriage. Keeping Love and Intimacy Alive in Committed Relationships*, W. W. Norton and Compagny, 2009
- Schwartz Richard C., *Système familial intérieur : blessures et guérison. Un nouveau modèle de psychothérapie*, Elsevier Masson, 2009
- Sternberg Robert, *Les Scénarios de l'amour*, Les Arènes, 2011
- Stone Hal et Sidra, *Vivre en couple. Rester amants, devenir partenaires*, Warina, 2008
- Stone Hal et Sidra, *Les Relations, source de croissance. S'accueillir l'un l'autre*, Le Souffle d'Or, 2011
- Trippi Carlo, *La thérapie Imago. Une nouvelle approche de l'aventure du couple*, Jouvence, 2008
- Weinhol Janae B. et Barry K., *La Fuite de l'intimité. Guérir de la contre-dépendance*, Les Éditions de l'Homme, 2009
- Yalom Irvin, *Thérapie existentielle*, Galaade, 2008
- Yalom Irvin, *Et Nietzsche a pleuré*, Le Livre de Poche, 2010

Vidéographie

Guerre et paix dans le couple, Conférence filmée de Thomas d'Ansembourg et Dominique Lahaut, Réalisation de Christian Girard, Belga Home Video, 2006

Irvin Yalom. La thérapie du bonheur, film de Sabine Gisiger distribué et édité par Blaq Out, 2015

Table des schémas et tableaux

Les composantes de l'amour : des déséquilibres à l'amour accompli	18
Tableau récapitulatif sur l'amour mystifié	62
Les cycles de la relation amoureuse	73
Jeu relationnel durant la phase de codépendance	80
Jeu relationnel durant la phase de contre-dépendance	95
Soutien relationnel durant la phase d'indépendance	113
Tableau des besoins fondamentaux	114
Les huit dominos de la négativité	120
Le partenariat durant la phase d'interdépendance	129
La synergie du désir	135
Les principes familiaux toxiques	154
La roue des polarités psychiques	183

Table des pratiques

Les pratiques de ce livre sont agencées pour vous proposer un processus global de prise de conscience et de transformation en privilégiant la spontanéité et la créativité. Dans un premier temps, il est souhaitable de suivre les pratiques en respectant le déroulé du livre.

Dans un second temps, vous souhaitez peut-être approfondir un aspect particulier.

Pratique du jour : cultivez la résonance positive (1)	12
Pratique du jour : cultivez la résonance positive (2)	20
Pratique du jour : découvrez votre scénario amoureux	26
Pratique du jour : évaluez votre attachement amoureux	41
Pratique du jour : éclairez vos imagos parentaux (1)	50
Pratique du jour : confrontez-vous à votre enfant intérieur	65
Pratique du jour : testez-vous sur le stress post-romantique	74
Pratique du jour : éclairez vos imagos parentaux (2)	84
Pratique du jour : explorez votre désir	91
Pratique du jour : séparez-vous de vos imagos parentaux	98
Pratique du jour : testez-vous pour explorer les langages du sentiment amoureux	106
Pratique du jour : testez la solidité et l'affirmation de votre Moi indépendant	120
Pratique du jour : le rituel d'estime	123
Pratique du jour : écrivez la chanson de votre couple	130
Pratique du jour : érotisez votre relation	140
Pratique du jour : osez la confrontation	148
Pratique du jour : éclairez votre rôle dans votre système familial	159
Pratique du jour : créez un conseil de famille	167
Pratique du jour : accueillez votre enfant intérieur exilé	176
Pratique du jour : explorez les polarités psychiques complémentaires	184
Pratique du jour : inventez la feuille de route de votre couple	192

Table des matières

Remerciements.....	V
Introduction.....	1
Pourquoi un nouveau livre sur le couple ?.....	1
Se séparer ou pas ?.....	2
Un programme sur 21 jours.....	3

Semaine 1

Réinventer l'amour

Retrouver son chemin vers l'amour.....	5
--	---

Jour 1 L'émotion d'amour

Pourquoi l'amour est-il simple et naturel ?.....	6
À la recherche de l'amour perdu.....	6
<i>Et si l'amour n'existait pas ?</i>	6
<i>Les micro-moments d'amour</i>	6
<i>Un peu de ménage dans les idées reçues</i>	7
<i>Une résonance positive</i>	8
L'amour au cœur de l'enfance.....	8
<i>Les adultes aiment comme des enfants</i>	8
<i>La blessure du manque d'amour</i>	9
<i>La contrainte de l'adaptation</i>	9
<i>Aimer comme un enfant adapté</i>	10

Jour 2 La synergie de l'amour

Quels sont les ingrédients de l'amour ?.....	13
L'amour disséqué.....	13
<i>L'amour est relation</i>	13
<i>Une valse à trois temps</i>	13
<i>L'objétisation</i>	15
<i>Amoureux de l'amour</i>	15

La dynamique amoureuse	17
<i>Les composantes de l'amour</i>	17
<i>L'amour accompli</i>	18
<i>Le chantier de l'amour</i>	18

Jour 3 Le scénario amoureux

Quel est mon film d'amour intérieur ?	22
Le film intérieur	22
<i>Un jour, mon prince (ma princesse) viendra</i>	22
<i>Les éléments du scénario</i>	23
<i>Être en phase l'un avec l'autre</i>	24
Les différents scénarios	27
<i>Les grandes familles scénaristiques</i>	27
<i>Le film dominant/dominé</i>	27
<i>Le film personne/objet</i>	28
<i>Le film gagnant/gagnant</i>	29
<i>Le film idéaliste/réaliste</i>	30
<i>Par amour pour un film</i>	32

Jour 4 Le lien au cœur de l'amour

Quels sont les mécanismes du lien amoureux ?	34
Du lien dans l'enfance	34
<i>Le besoin d'un lien intime</i>	34
<i>Le génie relationnel du nouveau-né</i>	34
<i>La sécurité intérieure</i>	36
<i>Le lien blessé</i>	36
Du lien dans la relation amoureuse	38
<i>Les quatre états d'esprit de Mary Main</i>	38
<i>L'attachement blessant en amour</i>	39

Jour 5 L'énamourément

De qui tombe-t-on amoureux, comment et pourquoi ?	46
Récit de l'énamourément	46
<i>Le droit à l'amour</i>	46
<i>Conversation sur une terrasse de café</i>	46
<i>La chimie amoureuse</i>	48
<i>Les quatre prodiges romantiques</i>	48

Mystère de l'énamournement	49
<i>Une recherche inconsciente</i>	49
<i>L'impact des imagos parentaux</i>	51
<i>Le climat amoureux</i>	52
<i>La transe amoureuse</i>	53
<i>Éclairer son enfance</i>	54

Jour 6 L'appel de l'enfant intérieur

Que signifie s'aimer soi-même ?	55
L'amour mystifié.	55
<i>L'oubli de l'enfant en soi</i>	55
<i>Le climat éducatif</i>	56
<i>Blessures maîtresses et sentiments toxiques</i>	57
<i>Les quatre croyances mystifiées</i>	59
<i>Comportements adaptés et mensonge personnel</i>	59
L'amour pour l'enfant en soi	62
<i>Nouvelle perspective sur l'amour de soi</i>	62
<i>Devenir un bon parent pour soi</i>	64
<i>Les autorisations de bon parent</i>	64
<i>Répondre à l'appel d'amour de son enfant intérieur</i>	64

Jour 7 Le déploiement relationnel

Quelle est la vertu première de la relation amoureuse ?	68
Le pouvoir de la relation	68
<i>L'illusion de la toute-puissance de l'amour</i>	68
<i>L'amour est une énergie invisible</i>	69
<i>Le pouvoir de la relation</i>	69
<i>L'espace intime</i>	69
L'aventure relationnelle	70
<i>Énamourement vôtre</i>	70
<i>Transe et amour romantique</i>	71
<i>Le stress post-romantique</i>	71
<i>Les cycles de la relation</i>	72

Semaine 2

Les cycles de la relation amoureuse

Faire évoluer et grandir sa relation de couple 77

Jour 8 La codépendance

Dépasser le stade du *J'ai besoin de toi* 78

Les ressorts de la codépendance 78

Les impasses relationnelles 78

Une définition de la codépendance 79

Le dialogue caché de la codépendance 79

Le partenaire parentalisé 80

Le partenaire magnifié 81

Cheminer vers la sécurité et la confiance 81

Affronter son anxiété profonde 81

La sexualité 82

Jour 9 La première facette du stress post-romantique

Faire face à l'effondrement du désir 86

La fin de la lune de miel 86

L'inévitable baisse du désir 86

Première facette du stress post-romantique (SPR) 88

Les conséquences de l'effondrement du désir 88

La rupture 88

Aline et Jérémie : sauvetage d'une relation à l'agonie 89

Le divorce secret 90

Jour 10 La contre-dépendance

Dépasser le stade du *J'étouffe avec toi* 93

Les ressorts de la contre-dépendance 93

Une définition de la contre-dépendance 93

Le dialogue de la contre-dépendance 94

Le partenaire dégradé 94

Cheminer vers la juste distance et l'ouverture 96

Faire face au désert émotionnel 96

Se séparer des imagos parentaux 97

S'ouvrir à soi et à l'autre 97

Jour 11 La deuxième facette du stress post-romantique

Faire face à l'effondrement de la similarité	101
La méprise sur l'âme sœur	101
<i>Le concept d'âme sœur</i>	101
<i>Gérard et Claire : la face sombre de l'âme sœur</i>	102
<i>Deuxième facette du stress post-romantique (SPR)</i>	104
Conséquences de l'effondrement de la similarité.	105
<i>La valse des contraires</i>	105
<i>L'ère du ghosting</i>	105

Jour 12 L'indépendance

Intégrer le stade du <i>Je suis autonome et libre</i>	111
Le territoire de l'indépendance	111
<i>La construction de l'être</i>	111
<i>Valérie et Jacques : aux portes de l'indépendance</i>	112
<i>Le partenaire soutenant</i>	113
Cheminer vers l'autonomie et la maîtrise de soi	114
<i>Prendre soin de ses besoins</i>	114
<i>Établir de saines limites</i>	115

Jour 13 Dernières facettes du stress post-romantique

Faire face aux situations de crise	118
L'effondrement de la concorde	118
<i>Les meilleurs ennemis</i>	118
<i>Les symptômes du troisième SPR</i>	119
<i>Les dominos de la négativité</i>	120
Le deuil d'un amour perdu	121
<i>La quatrième facette du stress post-romantique</i>	121
<i>Le syndrome de la braise qui couve</i>	122
<i>La douloureuse perte du lien</i>	122
<i>Faire son deuil après une séparation ou un divorce</i>	123

Jour 14 L'interdépendance

Cultiver le stade du <i>Je + Je est un Nous précieux</i>	125
Le territoire de l'interdépendance.	125
<i>L'essor du Nous</i>	125
<i>Le principal ennemi du Nous</i>	126
<i>Les peurs au cœur du couple</i>	127

Cheminer vers la cocréation et l'intimité	128
<i>Percevoir la magie du partenariat</i>	128
<i>Les piliers du couple cocréateur</i>	128
<i>L'alchimie de l'interdépendance</i>	129

Semaine 3

Déployer ses ailes en couple

Réinventer le couple	133
----------------------------	-----

Jour 15 La sexualité du couple

Comment vivre une sexualité épanouie	134
La connaissance de son désir	134
<i>Qu'est-ce que la sexualité ?</i>	134
<i>L'émancipation sexuelle</i>	136
<i>La sexualité imaginaire</i>	136
Les cycles sexuels	137
<i>Sex is natural – sex is good</i>	137
<i>Les fluctuations du désir</i>	137
<i>L'érotisation de la relation</i>	138

Jour 16 La communication dans le couple

Comment apprendre la confrontation	142
Petit abécédaire de communication	142
<i>Préambule</i>	142
<i>Les pièges du mental</i>	143
<i>Le diktat de la forme</i>	144
La voie de la confrontation	146
<i>De la saine colère</i>	146
<i>Le mythe de la résolution des conflits</i>	146
<i>Les chemins de la confrontation</i>	147
<i>Se confronter au mythe du couple</i>	148

Jour 17 Le couple face à la famille

Comment s'émanciper du mythe familial	151
Le mythe familial	151

<i>Le système familial</i>	151
<i>Le mensonge d'un père</i>	151
<i>Système familial fermé, dispersif ou ouvert</i>	152
<i>Le couple dans la famille</i>	153
<i>Démythifier sa famille d'origine</i>	154
Trois configurations trigénérationnelles	155
<i>La famille dévorante</i>	155
<i>La famille compensatoire</i>	156
<i>La famille distante</i>	157
<i>La juste distance</i>	158
Jour 18 Le couple face aux enfants	
Comment accompagner l'enfant à grandir	161
Le drame de l'enfant surinvesti	161
<i>Le baby-clash</i>	161
<i>L'enfant surinvesti</i>	161
<i>L'enfant-roi</i>	162
Les limites du couple parental	164
<i>La fonction parentale et l'enfant</i>	164
<i>La fonction parentale et le couple</i>	164
<i>Le couple et la famille</i>	166
Jour 19 La vulnérabilité dans le couple	
Comment plonger au cœur du lien aimant	169
La négation du vulnérable	169
<i>Les relations extraconjugales</i>	169
<i>Les protecteurs psychiques</i>	170
<i>Les positions rigides</i>	171
Prendre soin du vulnérable	172
<i>La réponse au manque d'amour</i>	172
<i>Donner</i>	173
<i>Recevoir</i>	174
<i>Se dévoiler</i>	174
Jour 20 Le couple intime	
Comment approfondir l'intimité	178
Les secrets de l'intimité	178
<i>Premier secret : les sept C</i>	178

<i>Deuxième secret : la relation-miroir</i>	180
<i>Troisième secret : le divorce psychologique</i>	180
Les noces intérieures	181
<i>L'œuvre au noir</i>	181
<i>L'œuvre au blanc</i>	182
<i>L'œuvre au rouge</i>	183
Jour 21 Le couple d'adultes enfants	
Comment vivre joyeusement en couple	186
Recréer la romance	186
<i>Retour aux sources</i>	186
<i>La puissance de la nouveauté</i>	187
<i>Les sentiments de l'amour</i>	188
<i>La vie spirituelle du couple</i>	189
<i>La guerre contre soi</i>	189
<i>Spiritualité et couple</i>	190
<i>Les douze expériences de reliance</i>	190
Conclusion	
Vivre heureux en couple	195
L'audace du couple	195
Le couple épanoui	195
Bibliographie	197
Vidéographie	201
Table des schémas et tableaux	202
Table des pratiques	203

 **Communication avec les auteurs**

Pour obtenir des informations sur nos conférences, formations, stages et consultations, vous pouvez consulter notre site :

www.coeurdenfant.fr

Pour nous contacter ou recevoir une brochure, veuillez écrire à :

Info@coeurdenfant.fr

La collection qui tient ses promesses !

