

A la recherche du couple idéal

L'amour, nous y aspirons tous. C'est l'expérience la plus profonde et la plus intense qu'il nous soit probablement donné de vivre. S'il détient le privilège de nous propulser au 7^e ciel, l'amour possède aussi la faculté de nous précipiter quelquefois dans les profondeurs de l'abîme où incompréhension, silences et contrariétés réveillent dans notre mémoire corporelle et affective de douloureux sentiments. Pour se couper de la souffrance ou s'en distancier, nous utilisons toutes sortes de manoeuvres de diversion ou de fuite.

Et si nous tentions de comprendre ce qui se joue réellement dans nos aspirations et nos attentes ?

Dans le choix de l'élu, il nous faut tenir compte des méandres de notre inconscient car c'est bien l'existence de ces références inconscientes qui expliquent tant de désillusions. « *Dans le couple*, écrit Sylvain Mimoun* *nous sommes au moins cinq : toi, moi, notre relation, papa, maman...* »

Nous fabriquons en effet cette relation en référence au passé, à notre histoire personnelle. Le couple devient le lieu où se rejouent, à notre insu, des scènes inachevées de l'enfance. Certains portent le poids de carences qui n'ont pu être comblées : absence d'attention, d'affection, de tendresse, de mots, de regards, tout ce qui est de nature à forger la confiance en soi et envers autrui, tout ce qui construit et consolide notre sécurité intérieure.

Bien sûr, nous sommes toujours en quête d'un regard aimant. A fortiori, si celui-ci a été défaillant, nous briguerons le partenaire « idéal », celui qui, croyons-nous, sera susceptible de répondre à nos manques. Hélas, il ne sera jamais à la hauteur de notre attente puisque nous lui demandons de colmater l'infinie béance de toutes nos carences.

Fusionnel ou solitaire ?

Certains enfants grandissent auprès de parents peu aimants ou pas assez disponibles. Ils éprouveront par la suite un constant besoin de contact, avec un désir insatiable de fusion avec l'Autre pour se sentir en sécurité. De peur d'être abandonné, ils auront tendance à s'oublier, à se sacrifier, au risque d'endosser le rôle d'éternelle victime.

D'autres, pour se protéger d'une relation étouffante dans l'enfance, (mère surprotectrice, angoissée, dévorante) auront besoin de maintenir de grandes distances afin de préserver leur espace vital. Souvent coupés de leurs sensations et de leur corps, ils se jetteront dans l'action évitant ainsi d'entrer en contact avec leur univers émotionnel. Dans leur vie de couple, ils éluderont tout rapprochement menaçant, se montrant souvent froids et sans tendresse.

Curieusement, les fusionnels et les solitaires auront tendance à s'épouser, marquant ainsi le coup d'envoi d'une bataille où chacun s'attire et se repousse, à l'insatisfaction des deux conjoints.

Dans la vision du partenaire rêvé, l'autre est sensé devoir répondre aux besoins essentiels

- d'intimité et d'attachement pour le fusionnel,
- d'espace et de liberté pour le solitaire.

Or, l'incapacité de notre partenaire à répondre à ces besoins primaires fait naître en nous un profond sentiment d'impuissance. On se retrouve coincé entre notre désir de l'autre, notre dépendance à son égard et notre ressentiment face à son inaptitude à satisfaire ces besoins qui semblent indispensables à notre bonheur.

Il nous est souvent difficile d'accepter l'idée que nous recherchons inconsciemment celui ou celle qui ressemble à nos parents. « *Jamais je n'épouserai un homme comme mon père !* » Clame Marguerite. Quelles que soient nos intentions conscientes, nous sommes attirés par des êtres à la fois dotés de caractéristiques positives et négatives de nos parents et il n'est pas rare que les traits négatifs influent davantage sur nos choix. Si l'on choisit son partenaire de façon logique, on recherchera quelqu'un qui compensera les inaptitudes parentales plutôt que de les reproduire. Cependant, la région du cerveau qui dirige notre recherche affective n'est pas le néo-encéphale, celui qui dicte la logique mais le paléo-encéphale, cerveau émotionnel. Pour lui, tout ce qui a été, existe et nous conduit à rejouer sans cesse les scènes défailtantes du passé, dans le secret espoir, cette fois, de les dépasser et de résoudre nos difficultés.

« Mes parents étaient en perpétuel conflit. Aucune communication n'était possible, il n'y avait que des hurlements et chacun haussait le ton pour se faire entendre. C'était infernal ! Mon premier conjoint était calme, mais au bout d'un moment, je me suis prodigieusement ennuyée. C'était trop tranquille, je n'y avais pas droit et ressentais une immense culpabilité. J'ai fini par rompre pour m'engouffrer dans une relation où mon partenaire ne s'exprime que dans la colère et les cris, comme dans mon enfance. »

L'univers de la relation amoureuse est décidément bien complexe !

Nous nous obstinons souvent à nous enfermer dans des chemins de traverse, car notre éternel besoin d'amour nous empêche de faire preuve de discernement.

Tant que nous ne mettons pas en évidence les éléments inconscients qui régissent nos comportements et parasitent notre présent, nous sommes condamnés à la répétition.

Pour sortir de l'impasse à laquelle nous confrontent nos relations, il nous faut apprendre à conjuguer harmonieusement passé et présent pour élargir nos définitions du couple et du rapport amoureux.

Utilisée comme outil de changement, la relation amoureuse devient un terrain unique pour s'observer avec courage et authenticité et approfondir la connaissance que l'on a de soi.

L'intérêt de cette auto-analyse est de prendre conscience de nos manques et de nos attentes démesurées afin de pouvoir les combler.

La condition préalable à toute relation intime, c'est d'être prêt à vivre d'abord l'intimité avec soi-même. Pour réaliser pleinement tout son potentiel affectif, il importe de comprendre que la véritable transformation passe en priorité par soi. Cette relation d'amour avec soi nous rend aussi plus compatissant au vécu de l'autre et conduit à des changements visibles.

Offrons-nous l'espace nécessaire pour découvrir notre nature profonde et entrer dans le ressenti, être à l'écoute de nos désirs et de nos vraies attentes ou mettre à jour un besoin étouffé. La plupart de nos conflits relationnels sont en effet des mises en acte créées pour nous mettre en contact avec certains de nos besoins réprimés.

C'est en acceptant que l'autre n'est pas à même de guérir toutes nos blessures d'amour, que nous nous apprendrons à nous manifester plus de bienveillance et d'attention.

Cette prise de conscience nous permettra de nous engager résolument dans une relation d'adulte à adulte qui s'appuie sur plus de compréhension, de respect et de lucidité dans l'expression de nos besoins et de ceux de l'autre, de ce qu'on pourra ou non solliciter. Elle permettra aussi d'être plus vigilant et d'y voir plus clair dans la dimension névrotique des forces mises en jeu de part et d'autre.

Ainsi libérés de la lourdeur de nos attentes, nous serons en mesure de construire une relation saine et durable.

On ne demandera plus « l'impossible » au partenaire, la relation est ainsi susceptible de devenir riche et féconde, porteur de toutes les promesses de bonheur à long terme.

*Sexe et Sentiments, version femme Sylvain Minoun et Rica Etienne (Albin Michel)

*Michèle Freud est psychothérapeute et auteur de plusieurs ouvrages dont « Mincir et se réconcilier avec soi » (Albin Michel). Elle dirige également la formation de sophrologues à St Raphaël dans le Var. où sont animés également de nombreux séminaires à thème.

Voir programme des formations : www.michelefreud.com

Pour la joindre mfreud@wanadoo.fr