

Amours et relations

Jacques Salomé et Sylvie Galland, juillet 1991

« Je sais maintenant que les grands sentiments qui nous unissent, mon mari et moi, ne suffiront pas à sauver notre relation. Nous nous aimons et nous allons vers une séparation, quel gâchis ! »

La femme qui s'exprime ainsi établit une distinction entre **sentiments et relation**. Elle a compris, après longtemps de tourments, de confusion et de réflexion, qu'il y a là deux registres différents.

Les sentiments n'appartiennent qu'à celui qui les éprouve : ce sont des mouvements intérieurs, tendresse, admiration, sollicitude, désir, envie orientés vers l'autre, vers l'objet qu'ils ont trouvés.

La relation, elle, résulte des comportements de deux personnes et de leurs modes de communication : elle s'établit par le jeu des demandes, des attentes, des frustrations, des gratifications, des exigences, des soumissions etc. qui s'actualisent entre deux personnes.

La plupart des enfants et des adultes font une collusion entre amour et relation, entre les sentiments et les modalités relationnelles.

Cette confusion est le fait de ceux qui ne sont pas vraiment sortis du tout premier modèle qu'ils ont connu : le bébé se sent aimé lorsque ses besoins vitaux, biologiques et affectifs sont compris et suffisamment satisfaits. Il développe une parure d'amour et de gratitude, ou de haine et de destructivité, liée aux réponses de la personne dont il dépend : il aime lorsqu'il est satisfait, il hait lorsqu'il est trop frustré.

Plus tard beaucoup d'enfants gardent ce modèle, mais ils le ressentent comme réversible : « Si je réponds aux attentes, besoins et demandes de mes parents, je serai aimé. S'ils me donnent ce que je demande, c'est qu'ils m'aiment ».

Et certains parents laissent croire à leurs enfants que s'ils entrent dans leurs désirs par adhésion ou soumission, ils seront aimés davantage.

« Obéis, ne me fais pas de peine, tu sais que je t'aime ».

La rébellion adolescente devrait marquer une étape vers le dégagement de cette équation terrible et circulaire :

Aimer = satisfaire l'autre = être aimé par lui = être satisfait par lui.

L'adolescent lance un défi à ses parents :

« Puis-je vous aimer et être aimé, même en n'étant pas conforme à vos désirs, pas satisfait, pas soumis, pas d'accord ? M'aimerez-vous si je ne vous fais pas du tout plaisir ? »

Beaucoup de parents d'adolescents savent à quel point la relation devient difficile voire invivable, alors même que les sentiments d'amour demeurent. Après ce virage dans l'autre extrême, l'équilibre à trouver semble raté chez beaucoup d'adultes : ils reviennent, en établissant des relations amoureuses, à la définition infantile, qui semble alors s'imposer comme une loi relationnelle :

*« Si tu fais ce que je demande, je me sens aimé par toi.
Si tu satisfais mes désirs, j'ai la preuve de ton amour. »*

Le corollaire de cette loi est brutale :

« Si tu me déçois ou me frustrés c'est que tu ne m'aimes pas assez. »

Ces positions sont réciproques, bien sûr :

« Si je te déçois, tu m'aimeras moins, si je fais ce que tu demandes, tu m'aimeras. »

Sur ces prémices vont se développer, dans les relations de couple, des malentendus et des luttes persistantes. Pour obtenir et garder l'amour de l'autre, ou pour imposer le sien, un des partenaires (ou les deux) proposera des relations aliénantes ou mortifères, axées sur la satisfaction de ses désirs et besoins par l'autre.

Des systèmes relationnels déstabilisants, douloureux, pervers ou simplement énergétivores vont se construire et durer des années.

Les mots *« J'aimerais que tu... »*, qui habillent souvent les demandes et les attentes exprimées, induisent cette confusion entre **relations et sentiments**. Ils sont proches de *« Je t'aimerais si tu... »*. Et dans les couples, *« J'aimerais que tu me fasses un enfant »* ou *« J'aimerais que tu m'accompagnes chez ma mère »* sont construits sur l'ancien modèle *« J'aimerais que tu te laves les dents »*.

Certains partenaires en arrivent à ne percevoir les « manifestations d'amour » qu'en termes de réponses aux demandes et parfois aux exigences de l'autre.

« Il me disait qu'il m'aimait, qu'il ne pouvait pas se passer de moi. Il me harcelait d'appels téléphoniques, déposait des billets sur le pare-brise de ma voiture, me suivait dans tous mes déplacements et me rencontrait « par hasard ». Tout cela provoquait chez moi un intense sentiment d'insécurité qui me faisait le rejeter, alors que j'éprouvais beaucoup d'affection pour lui ».

Tout l'enjeu du devenir adulte et donc capable d'établir des relations matures, consiste à passer de **l'amour parental** à **l'amour amoureux** en acceptant de découvrir **l'amour de soi**.

L'amour parental est dans son essence un amour essentiellement oblatif, offert sans contrepartie. Il est proposé à celui qui le reçoit pour lui permettre de pouvoir quitter ceux qui le donnent.

La relation parent-enfant devrait être le prototype de l'amour pépinière. Celui qui vous aidera à vous implanter ailleurs. Mais, dans la réalité des relations parent-enfant, cet amour est souvent imposé ou refusé à des enfants et à des ex-enfants qui vont se sentir attachés, redevables et parfois retenus.

L'amour amoureux entrera alors en concurrence, voire en conflits de fidélité minimisés au début de toute relation amoureuse, mais qui se révéleront porteurs de tensions et d'enjeux qui pèseront lourdement sur les relations d'amour.

Dans le meilleur des cas, **l'amour parental** est donné sans condition pour permettre à l'enfant de croître et de s'éloigner.

L'amour amoureux, au contraire, est proposé à celui ou à celle que nous désirons retenir, garder proche, pour vivre une relation dans la durée, au-delà de la rencontre qui s'inscrit dans le jeu des attirances, des désirs et des transgressions.

Le passage de la relation infantile (l'autre est là pour satisfaire mes besoins) **à une relation d'adulte** se traduit par de multiples crises, avec plusieurs issues possibles.

- 1 **Une séparation, voire une rupture**
- 2 **Le renoncement à soi-même d'un des partenaires**
- 3 **Un réajustement des positions relationnelles**

1. **Dans la crise**, chacun réclame avec insistance, avec violence parfois, le changement de l'autre. Les crispations, les blocages, les refus et les agressions mènent à l'éloignement affectif (les sentiments sont meurtris), à la distanciation psychologique (les différences apparaissent inacceptables), à la séparation physique (refus des contacts proches). Quand les frustrations paraissent insurmontables, les partenaires peuvent se séparer en constatant que la relation ne leur convient plus, soit dans un accord mutuel, soit dans la violence avec des blessures tenaces entretenues par le ressentiment, la culpabilité et la nostalgie de n'avoir pas pu rester ensemble.

2. Celui des partenaires qui n'a pu se définir, qui est resté trop coincé dans sa peur de perdre l'amour et l'approbation, se contentera **d'une forme de non-existence, d'une survie dans la soumission à l'autre**.

Cette femme qui a tenté une démarche de changement vers plus d'indépendance rencontre critiques et disqualifications de la part de son mari. Il utilise les enfants pour les associer à ses frustrations, à ses peurs, à son désarroi. « *Vous êtes comme moi, je n'ai plus de femme, vous n'avez plus de mère* ».

L'escalade se poursuit avec l'appui des parents et des beaux-parents qui s'associent pour culpabiliser et dénoncer les conduites de cette femme. Quand elle dit :

« *Il ne me parle jamais de lui, être ensemble sans se parler, manger, dormir, faire l'amour parce qu'on est marié parce que c'est normal* »

elle s'entend répondre :

« mais il t'aime, il tient beaucoup à toi. Après tout ce que Georges a fait pour toi, regarde dans quel état il est ! Tu ne peux pas lui faire ça, tu n'as rien à lui reprocher ».
La phrase la plus terrible dans ces circonstances est : *« tu as tout pour être heureuse, alors que réclames-tu encore ? »*

Devant cette coalition, elle a renoncé à ses projets, elle est entrée dans les rôles de bonne mère et bonne épouse, tels qui lui étaient imposés, et s'est réfugiée dans diverses maladies, pesant ainsi lourdement, mais innocemment, sur ses proches.

Dans ce cas, l'amour pour elle-même que tentait de développer cette femme est entré en concurrence avec ses fidélités au modèle relationnel infantile, fidélités qui l'ont emporté sur ses velléités de se différencier et de se définir.

3. La crise débouche sur un réajustement des positions relationnelles de chacun et la mise en place d'un système d'échanges ouverts, souples, où chacun pourra énoncer ses désirs sans menacer ceux de l'autre. Il n'y a pas d'autres solutions aux affres de la dépendance que de travailler longuement, laborieusement, douloureusement à un changement personnel.

Un homme témoigne :

« J'ai mis plusieurs années avant de découvrir que je me laissais définir par elle, que toute ma vie consistait à entrer dans ses désirs, à confirmer ses projets, à soutenir ses initiatives. Quand j'ai tenté dans un premier temps de simplement affirmer un point de vue différent, j'ai déclenché chez elle des rejets violents, des mises en cause personnelles. « Tu ne m'aimes pas, tu ne m'as jamais aimée ». J'ai été l'objet de violences si intimes que j'en venais à douter de moi. J'ai eu pendant cette période plusieurs accidents dont j'ai compris le sens bien plus tard. Au cours d'un échange plus virulent que les autres, j'ai pu exprimer ma révolte, ma détresse, et témoigner d'aspects inattendus de moi qui l'ont bouleversée. A partir de là, nous avons échangé sur d'autres bases, et je l'ai découverte différente, elle aussi ! »

La relation d'amour amoureux va se développer et se vivre au travers de **dynamiques complexes de type complémentaire ou antagoniste.**

La dynamique complémentaire est fondée sur les différences et sur des positions de dominant/dominé, avec deux grands systèmes.

- 1) Il y a **alternance des positions hautes ou basses.** Chacun accepte l'influence de l'autre dans des domaines, dans des séquences et des territoires spécifiques. Cette dynamique est celle qui a le plus de chance de permettre des relations en santé. Chacun des partenaires trouve son compte dans le jeu des alternances souples et respectueuses des positions personnelles.
- 2) Il y a **prédominance de l'un avec acceptation ou refus de l'autre.**

Dans le cas d'une acceptation l'équilibre est maintenu tant que chacun des protagonistes garde sa position. La crise commence avec un changement de position de l'un ou de l'autre, déstabilisant celui qui ne change pas.

Dans le cas d'un refus, celui-ci peut être larvé et cela donne lieu à des silences, des blocages, des sabotages qui s'exprimeront souvent dans le domaine de la sexualité, ou sur les enfants, sur la répartition des territoires, sur l'argent. Si le refus est ouvert, la relation s'inscrit dans la dynamique antagoniste.

La dynamique antagoniste

Dans cette dynamique, les partenaires peuvent soit s'affronter, soit se confronter.

Les affrontements deviennent parfois une véritable lutte pour survivre, pour exister comme différent par le biais des conflits.

La confrontation permet la stimulation, réveillant le meilleur de soi face aux pressions et aux exigences de l'autre.

Toutes ces dynamiques sont porteuses de vitalité, et de possibles pour chacun des partenaires quand elles s'inscrivent dans une mise en mots, quand elles débouchent sur des échanges, et non des passages à l'acte, avec des violences physiques directes ou des violences indirectes, telles que menaces, rétentions financière, pressions sur les enfants, sur les loisirs, sur les espaces de vie. Parfois, comme une sorte d'échappatoire, il y a passage à l'acte sur soi-même, par des maladies, des somatisations chroniques, des accidents.

Une des clefs qui aide à comprendre et à dépasser l'inadéquation si fréquente entre l'expression de sentiments forts comme les sentiments d'amour et la capacité de proposer et de vivre des relations de croissance et de créativité est donnée quand nous constatons l'incroyable difficulté de certains partenaires à oser s'aimer soi-même. A oser s'offrir un regard positif sur eux-mêmes, à oser simplement respecter le meilleur de leurs aspirations.

Si je ne suis pas capable d'établir une relation gratifiante avec moi-même, si je ne peux pas être un bon compagnon pour moi, c'est aussi cette difficulté que je propose à l'autre.

Tout se passe comme si les conflits, les malentendus, les négations que je vis à l'intérieur et que je ne peux pas dépasser, je tentais de les traiter chez l'autre qui en devient le réceptacle, le reflet indispensable.

S'ouvrir à une relation amoureuse vivante dans la durée et le partage suppose donc deux capacités :

- La capacité de s'aimer et de se respecter soi-même

- La capacité de se définir clairement et sans ambiguïté face à l'autre. Plus nous sommes flous et plus nous devenons une image, un support pour les errances, les désirs et les peurs de l'autre.

Se définir, c'est être capable de plusieurs démarches :

- Percevoir le plus rapidement possible l'impact positif ou négatif de ce qui nous vient de l'autre
- Connaître avec finesse nos zones d'intolérance.
- Devenir de plus en plus lucide sur la qualité des messages que nous envoyons à l'autre.

Se définir, ce sera oser dire à l'autre :

« Dans ce que tu me dis, dans ce que tu fais, il y a des choses bonnes pour moi, mais il y a aussi des choses qui ne sont pas bonnes pour moi, je ne les prends pas. »

Se définir, ce sera surtout ne pas se laisser définir par l'autre sur la seule base de ses désirs, de ses peurs, de ses jugements ou de ses injonctions.

Se définir, c'est prendre le risque de s'affirmer, prendre le risque de ne pas avoir l'approbation de celui qui nous aime, de celui que nous aimons.

C'est prendre le risque de faire de la peine à l'être aimé et d'être perçu par lui comme insatisfaisant à certains moments.

Jacques Salomé Sylvie Galland ont écrit ensemble
Si je m'écoutais... je m'entendrais, Editions de l'Homme
Les mémoires de l'oubli, Editions Jouvence