

Annexe

Love in contemporary marriage

Tiré de *When love dies* (Kayser, 1993, pp. 6-18)

La désaffection conjugale

La désaffection conjugale est une perte graduelle de l'attachement envers l'autre partenaire. La désaffection représente le remplacement d'un affect positif par un affect neutre. Au début de la relation, les sentiments d'amour et d'affection sont présents chez le partenaire, mais ils meurent avec le temps. Ils sont remplacés par des sentiments de colère qui mènent à l'apathie. Certains concepts peuvent influencer la désaffection conjugale ou être affectés par celle-ci. Il faut bien les différencier.

1) L'insatisfaction conjugale

Il s'agit de la perception d'un faible niveau d'ajustement ou de mécontentement avec la relation. Les partenaires qui éprouvent de la désaffection conjugale sont sujets à vivre de l'insatisfaction conjugale. Cependant, l'insatisfaction peut être temporaire et être vécue en même temps que des sentiments d'amour. La désaffection est l'absence de sentiments amoureux et elle apparaît souvent après l'accumulation de nombreuses insatisfactions dans le couple.

2) L'épuisement amoureux

L'épuisement amoureux représente la diminution de l'attraction envers la relation et la confusion des sentiments éprouvés face au partenaire. L'épuisement n'inclut pas nécessairement la diminution de l'amour pour son partenaire.

3) La dissolution conjugale

La dissolution est la fin de la relation, incluant le divorce ou la séparation permanente. La désaffection conjugale ne signifie pas que le couple met fin à

son union, mais elle crée l'instabilité conjugale qui implique la propension à la dissolution même si la dissolution n'est finalement pas l'issue finale.

La désaffection est un indicateur des sentiments d'amour et d'affection envers son partenaire. Elle n'indique pas les actions qu'entreprendra la personne. Certains couples décident de divorcer et d'autres choisissent de rester ensemble même si les sentiments du couple sont absents. Chez certains couples, seul un partenaire vit la désaffection conjugale et l'autre continue d'aimer.

A. Les couples qui divorcent

Plusieurs personnes ne sont pas prêtes à demeurer dans un couple malheureux. Le niveau d'engagement est déterminant pour le maintien d'un couple. L'investissement est un indicateur de l'engagement. Avec le temps, l'engagement augmente à mesure que les ressources investies par la personne pèsent davantage que les bénéfices de partir. Les personnes peu investies dans leur mariage sont plus tentées de faire face aux problèmes en menaçant de quitter son partenaire ou en se séparant réellement. Elles pensent qu'elles ont peu à perdre. De plus, la plénitude ou le manque d'attractions dans le couple et les barrières sont d'autres facteurs expliquant la dissolution d'un couple. Les attractions extérieures au couple favorisent l'exploration entraînant la rupture. Les barrières qui influencent la décision de divorcer sont nombreuses. Elles incluent les obligations, les contraintes financières, les croyances religieuses, le bien-être des enfants et les considérations morales. Si ces barrières n'ont pas d'effet sur la personne qui ressent de la désaffection, elle est plus encline à quitter son mariage. Beaucoup de personnes choisissent de divorcer parce qu'elles ont des attractions alternatives et non parce qu'elles ressentent un grand sentiment d'insatisfaction dans leur couple. Les attractions alternatives ne se limitent pas aux relations, elles impliquent les opportunités d'emploi ou la préférence pour un style de vie célibataire.

B. Les couples qui demeurent ensemble

Certains couples décident de rester ensemble, mais la proportion de ces couples tend à diminuer. Bien qu'ils demeurent ensemble, ces couples sont émotionnellement divorcer. Ils tolèrent cet aspect afin de préserver leur mariage intact. Plusieurs chercheurs ont tenté de découvrir les facteurs influençant le maintien du mariage malheureux.

1) L'engagement

L'engagement semble crucial. Pour les époux qui demeurent dans un couple malgré la désaffection, l'engagement est du type social. La loyauté est basée sur la perception des pressions morales et du regard des autres. Cet engagement représente une sorte d'obligation envers la relation plutôt qu'un sentiment positif à l'égard du partenaire comme dans le cas de l'engagement personnel. Certains auteurs révèlent qu'une baisse de l'engagement personnel dans un mariage correspond à une baisse de la satisfaction conjugale et de l'amour. De plus, les partenaires qui augmentent leur engagement face à leur conjoint éprouvent moins de difficultés à résoudre les conflits et expriment davantage leur amour à l'autre.

2) Les perceptions

Les croyances en l'institution du mariage peuvent favoriser le maintien du couple. Les partenaires croient que le mariage est préférable à la vie de célibataire, que le mariage est un engagement pour la vie ou que le couple doit demeurer ensemble pour le bien-être des enfants. Aussi, l'âge est un facteur influençant la stabilité du couple malheureux. L'investissement tout au long des années contribue à la stabilité. Des recherches suggèrent que la durée du mariage est corrélée avec les barrières associées au divorce. Plus longtemps un individu est marié, plus fortes sont les barrières. De plus, les conjoints sans contact sociaux sont plus susceptibles de rester dans leur couple. L'aide extérieure et la possibilité d'avoir du temps libre à l'extérieur de la maison

semblent déterminantes pour la décision de divorcer. Les personnes qui croient avoir du contrôle sur leur vie demeurent moins souvent dans un couple malheureux. Ainsi, celles qui se sentent incapables de faire un geste pour changer ou celles qui perçoivent négativement leur vie après la séparation restent dans leur couple. Finalement, certains couples sont négligents. Lorsqu'il y a des conflits, ils sont passifs et ne sont pas motivés à changer les choses. Ils laissent la relation suivre son cours.

C. Les couples qui récupèrent suite à la désaffection

Les couples qui vivent la désaffection conjugale ne terminent pas tous par la dissolution ou par le mariage stable et malheureux. Certains parviennent à regagner l'amour perdu. Les couples qui évitent les conflits ne font que reporter les conséquences négatives à plus tard. En effet, les conflits non résolus développent les sentiments négatifs et peuvent mener à la désaffection. C'est pourquoi les couples qui acquièrent une efficacité relationnelle, représentant la confiance que les partenaires peuvent résoudre les conflits ensemble, sont plus susceptibles de transformer les sentiments négatifs. Les épouses qui sont positives et accommodantes éprouvent moins de sentiments négatifs envers leur conjoint et rapportent une grande satisfaction maritale. De plus, la satisfaction augmente si les femmes expriment leur colère lors des conflits et diminue si elles expriment de la tristesse ou de la peur. Quant aux maris, pour maintenir la satisfaction, ils ne doivent pas être entêtés ni renfermés. Les deux partenaires ne doivent pas être sur la défensive. Les partenaires qui agissent directement et qui sont actifs sont plus sujets à regagner l'amour. Avant de regagner l'amour, les couples doivent souvent résorber la colère et l'amertume qui ont grandi durant les années.

D. La désaffection unilatérale

Comme la désaffection est un état interne, il n'est pas rare qu'un seul partenaire la ressente. Même si les deux partenaires l'éprouvent, il ne s'agit pas nécessairement du même niveau de désaffection. La désaffection unilatérale est similaire au processus de

détachement. Une personne veut continuer la relation et l'autre souhaite y mettre fin. Dans la première phase du processus, le partenaire qui vit la désaffection pense durant de longues heures à sa relation malheureuse. Il demeure silencieux parce qu'il n'est pas certain de la cause et de ses sentiments. Il se crée un univers privé où il pense, il évalue ses nouvelles émotions et où il choisit. Avant même que l'autre ne s'aperçoive que quelque chose ne va pas, le partenaire a pris sa décision. Les chercheurs mettent l'emphase sur l'évaluation attentive des intentions de la personne qui dit vouloir partir. Il se peut qu'elle ne souhaite pas vraiment quitter le partenaire, mais qu'elle souhaite menacer son partenaire ou exprimer toutes ses années de colère.

Un processus orienté vers la désaffection conjugale

Selon certains auteurs, une erreur commune est de considérer la relation comme un état éternel plutôt que par un processus continu avec des énergies temporelles. Une étude longitudinale révèle qu'un désenchantement, qui apparaît tôt dans la relation, est associé à l'idéalisation du partenaire et à l'intense romance. Un deuxième désenchantement apparaît plus tard dans la relation et est associé à des changements imprévus dans le couple ou à la personnalité d'un ou des deux partenaires. Ce désenchantement génère la baisse de la satisfaction conjugale. Des auteurs prétendent que la différence entre l'âge intermédiaire et les années plus tardives du mariage est l'atténuation émotionnelle. Les époux prétendent moins s'aimer et être moins en amour. Les trajectoires fréquentes menant à la dissolution du couple sont l'insatisfaction, l'absence de discussion et le manque de résolution adéquate de conflits.

Restoring love in a disaffected marriage

Tiré de *When love dies* (Kayser, 1993, pp. 139-158)

Les interventions cliniques

La majorité des couples qui vivent une détresse conjugale ne consultent pas de conseillers professionnels. Ceux qui recherchent de l'aide se tournent davantage vers des membres du clergé ou des médecins de famille. Les interventions conjugales se classent en trois catégories qui sont basées sur les étapes de la désaffection conjugale

A. Interventions précoces : Prévenir la désaffection conjugale

C'est souvent durant la première année de mariage que les couples ont le plus besoin d'aide. Cependant, c'est à ce moment où l'aide est la moins disponible. Une majorité d'époux vivant la désaffection affirment avoir ressenti de l'insatisfaction conjugale et des doutes durant la première année. Les interventions préventives sont efficaces au début du processus de désaffection parce que le temps n'a pas été suffisamment long pour créer des blessures considérables, des sentiments d'amertume et des pensées de désespoir à propos de la relation. Des chercheurs suggèrent des sessions mensuelles avec des professionnels aux nouveaux mariés durant la première année suivant l'union. Plusieurs groupes psychoéducatifs ont été mis sur pied pour aider les couples. Les programmes mènent à l'amélioration des habiletés des couples. Certains auteurs révèlent qu'il faut évaluer le niveau de détresse des couples avant de leur recommander ces programmes parce qu'ils ne sont pas nécessairement appropriés pour les couples en détresse extrême. Ces programmes de groupes psychoéducatifs sont toutefois appropriés durant la phase initiale de la désaffection, avant que la colère et les blessures s'intensifient. Cependant, peu de couples profitent de ces services des professionnels durant la première phase. La majorité des couples à qui sont offerts des programmes de préparation au mariage refusent de participer ou abandonnent avant la fin de l'intervention.

1) Raisons de la réticence

La première raison expliquant l'hésitation à rechercher de l'aide au début de la relation est le tabou entre les couples. Ce tabou dissuade les couples mariés de parler ouvertement de leur relation aux autres couples. Ils ont par ailleurs peu d'opportunités d'échanger leurs difficultés et d'apprendre de nouvelles habiletés requises pour fortifier la relation. La deuxième raison est la croyance qu'un mariage réussi doit apparaître naturellement et sans effort. Rechercher de l'aide équivaut à admettre qu'un partenaire est incapable et qu'il a échoué à ce qui est perçu comme une tâche facile. La troisième raison provient de l'obsession de l'amour romantique. L'individu tombe en amour et cet amour est maintenu éternellement sans effort.

2) Première intervention : Apprendre des habiletés interpersonnelles

Une intervention utile pour le couple durant la première phase de la désaffection est d'apprendre des habiletés interpersonnelles. Ce programme enseigne aux couples à s'exprimer de façon claire et directe sans hostilité et à écouter en reflétant la compréhension de ce que l'autre dit. La résolution de conflits est enseignée selon une approche de collaboration. Parfois, un manque d'habiletés sociales n'est pas le problème du couple. Les partenaires sont capables d'utiliser ces compétences avec d'autres personnes, mais pas avec leur conjoint. Il faut donc découvrir les motivations sous-jacentes qui empêchent les partenaires de les utiliser ensemble. Le thérapeute peut tirer un avantage des sentiments d'espoir qui sont présents au début de la désaffection pour obtenir la coopération des partenaires. Il doit aussi évaluer les facteurs qui influencent l'obéissance au programme d'entraînement aux habiletés sociales. Ces facteurs sont l'attitude envers le comportement, la pression sociale ressentie par l'individu et la perception de l'individu par rapport à sa possibilité de réussir le comportement.

3) Première intervention : Évaluer les attentes

Une autre intervention précoce est l'examen des attentes conjugales. Le désenchantement, présent durant la première phase de la désaffection, provient souvent des attentes non comblées des partenaires. Ils doivent réévaluer leurs attentes envers le mariage une fois qu'ils sont mariés afin d'être satisfaits de leur relation. Selon un auteur, les attentes représentent des contrats conjugaux. Au début de la relation, ils ne sont pas exprimés, mais à mesure que les conflits apparaissent, il est important que les partenaires en prennent conscience. Les partenaires ont souvent des attentes différentes. Cette intervention a pour but d'aider le couple à trouver un contrat mutuel que les partenaires connaissent. D'autres auteurs perçoivent ces contrats comme des principes personnels. C'est souvent la combinaison des principes des deux partenaires qui génèrent des conflits. L'analyse des principes permet de trouver des principes plus réalistes qui conviennent à la relation. Cette analyse peut comprendre une liste des avantages et des désavantages pour chaque principe. Le thérapeute aide les partenaires à évaluer l'importance de chaque item de la liste. Ensuite, il faut réviser les principes.

B. Interventions intermédiaires : Ranimer le mariage

À la seconde étape de la désaffection, les partenaires ont tenté de mieux communiquer leurs insatisfactions, mais aucun changement majeur n'est apparu. Les personnes vivant la désaffection vont commencer à ressentir qu'il n'y a plus d'espoir s'il n'y a pas de changement positif. Certaines personnes qui ont déjà beaucoup souffert sont réticentes à prendre une chance pour reconstruire leur relation parce qu'elles veulent éviter d'éventuelles blessures. Elles veulent attendre que leurs sentiments changent avant d'essayer de nouveaux comportements. Le thérapeute conjugal doit donc encourager les conjoints à adhérer au « principe du comme si », c'est-à-dire agir comme s'ils ont des sentiments plutôt que d'attendre que leurs sentiments changent. Il faut garder espoir

que lorsque les comportements du partenaire vont changer, les sentiments de la personne vivant la désaffection vont aussi changer.

1) Première intervention : Augmenter les échanges positifs

Une des interventions intermédiaires consiste à augmenter le niveau des échanges positifs et à diminuer les échanges négatifs. Il est important que les changements soient maintenus parce que plusieurs époux ressentant de la désaffection déplorent que les changements de leur partenaire soient uniquement de courte durée. Pour éviter des rechutes, le thérapeute doit enseigner aux époux à exprimer leurs insatisfactions en tant que comportements explicites plutôt qu'en formulant de vagues descriptions de plaintes. Les interventions sont basées sur le principe d'échanges sociaux où lorsqu'un partenaire fait un comportement positif, l'autre répond par une action positive. L'intervention commence en demandant à chaque partenaire d'écrire une liste de leurs demandes, qui correspondent à des comportements simples qui font sentir à l'autre que son partenaire tient à lui. Une fois que les partenaires se sont entendus sur les items de la liste de l'autre, on leur demande d'exécuter ces activités. Durant la semaine, chaque partenaire indique la date où il a reçu un acte d'attention. Garder des traces de ces échanges positifs peut produire un changement perceptuel en plus d'un changement comportemental.

2) Deuxième intervention : Évaluer les facteurs responsables des problèmes

Au début de la désaffection, les personnes se tiennent responsables pour les problèmes conjugaux, mais durant la deuxième phase, elles blâment leur partenaire. En blâmant leur conjoint, elles diminuent les chances de résolution de conflits et peuvent entraîner une réciprocité négative de la part de leur partenaire. L'intervention clinique permettant de rééquilibrer le blâme est de modifier les attributions des événements conjugaux. Ces interventions permettent de changer les erreurs de perceptions et les attributions causales

afin de diminuer la colère et la détresse dans la relation. Ici, c'est la perception du comportement du partenaire plutôt que son comportement comme tel qui génère l'insatisfaction. Les personnes utilisent des distorsions cognitives afin d'expliquer ce qui ne va pas dans le mariage. Une des techniques d'intervention consiste à demander aux partenaires de discuter des causes et des explications d'un problème conjugal et de penser à des explications alternatives pour ce conflit. Le thérapeute leur demande comment différents facteurs sont responsables de la situation. Chaque partenaire met l'accent sur son propre comportement et ses pensées. La validité de chaque alternative permet au couple de conclure à de nouvelles explications basées sur des raisonnements logiques. Afin de mesurer la validité des attributions, le thérapeute rassemble des témoignages de plusieurs sources : les expériences passées du couple qui sont en contradiction avec le raisonnement actuel, les changements de perceptions du couple, les journaux intimes, les interactions durant les sessions de thérapie et les comportements planifiés. Le but de l'intervention est de faire réaliser aux partenaires que plusieurs facteurs sont responsables des conflits et que le conjoint n'est pas le premier à blâmer.

C. Interventions de la dernière phase : Point de non-retour?

L'intervention de la phase finale correspond à exprimer l'amertume. Elle fait appel à la colère et à l'amertume qui se sont développées au cours des phases de la désaffection. Exprimer l'amertume et tenter de la réduire est crucial pour réparer le mariage. Si elle est gardée secrète, les changements effectués par le partenaire ne parviendront pas à la surpasser.

1) Étapes de l'intervention avec les personnes aigries

Voici les étapes à utiliser avec les personnes aigries pour les aider à cheminer à travers leur colère et leur amertume. Premièrement, le thérapeute reçoit les fantasmes et évalue leur réalité. Plusieurs époux ressentant de la désaffection

n'ont plus d'espoir que leur conjoint change et fantasment à propos d'une vie sans lui. Le thérapeute teste la réalité du fantasme de la personne en lui demandant comment il imagine sa vie sans son partenaire. Le thérapeute ne confronte pas le fantasme, mais l'explore avec la personne. Il lui communique par contre qu'elle met beaucoup trop d'efforts et d'énergie à fantasmer une vie sans son partenaire et qu'il s'agit d'une façon d'éviter de changer. Deuxièmement, il faut identifier l'accumulation d'amertume. Les personnes sont tellement convaincues que leur partenaire est responsable des problèmes conjugaux qu'elles ne reconnaissent pas à quel point l'amertume domine leurs émotions. L'intervention permet de recentrer l'attention sur la personne plutôt que sur le partenaire. Le thérapeute aide la personne à réaliser que l'amertume est destructrice et l'empêche de développer des aspects productifs de sa vie. Troisièmement, le thérapeute encourage la personne à raconter l'histoire de son insatisfaction. En divulguant son histoire et en retraçant l'apparition de l'amertume, la personne doit prendre ses responsabilités pour changer ses sentiments. Quatrièmement, il faut examiner l'amertume comme un schéma générationnel. L'amertume des générations précédentes peut créer des attentes que la personne amène dans son mariage. Elle peut tenter de compenser pour l'amertume de ses ancêtres. Le thérapeute essaie donc de savoir s'il y a de l'amertume dans sa famille. Cinquièmement, la personne se voit souvent comme une victime de son partenaire contrôlant et blessant. Cette étape permet d'aider la personne aigrie à identifier sa perception d'elle-même, à changer ses comportements et à évaluer le système de réponses aux changements du couple. Le thérapeute encourage la personne à agir de façon plus directe envers son partenaire. Sixièmement, durant le processus de désaffection, beaucoup de temps et d'énergie sont utilisés à penser à l'amertume et à la colère. Quand l'amertume diminue, la personne se sent souvent épuisée. Le thérapeute aide la personne à remplacer cette amertume disparue par des pensées plus positives. Septièmement, le thérapeute aide la personne à évaluer son niveau de

satisfaction. À cette étape, il l'encourage à développer des buts personnels et des plans pour les atteindre.

2) Deuxième intervention : Travailler avec l'ambivalence

Durant la dernière phase de la désaffection, les personnes vivent souvent avec l'ambivalence de la séparation du couple. La thérapie leur permet de prendre une décision à propos de leur relation. Un auteur suggère trois principaux enjeux liés au processus de décision. D'abord, il faut se demander si la détresse conjugale provient des problèmes dans la relation ou si elle vient de conflits personnels d'un des deux époux. Ensuite, le second questionnement concerne le processus de divorce : est-il un développement positif ou négatif? Finalement, il faut se demander s'il est trop tard pour renoncer au divorce. Une autre technique d'intervention est la séparation structurée. Elle permet aux partenaires d'avoir du temps seul pour prendre une décision de continuer la relation ou d'y mettre fin. La séparation structurée implique un arrangement mutuel écrit des partenaires qui inclut les règles de la séparation. Les termes du contrat incluent la durée de la séparation, la fréquence des contacts entre les partenaires, les relations sexuelles entre les partenaires, la fréquentation d'autres personnes, les relations sexuelles avec d'autres personnes, les contacts avec les enfants, le support financier et les attentes envers la thérapie en cours. Les partenaires peuvent renégocier la séparation, à la fin du temps accordé, s'ils souhaitent la poursuivre. La séparation structurée exige la coopération des deux partenaires durant un moment de désordre émotionnel. Il est fréquent que les partenaires entrent en thérapie de façon différente et qu'ils ne soient pas prêts à négocier la séparation.

3) Troisième intervention : Aider les époux à se séparer

La séparation structurée n'est pas utile lorsque la personne vivant la désaffection a clairement pris sa décision de mettre fin à l'union. Dans ce cas, le

but de la thérapie n'est pas de réparer la relation, mais de faciliter la séparation. Il s'agit de médiation à propos d'affaires pratiques comme les arrangements financiers et les visites des enfants. Le thérapeute peut aussi aider les partenaires à se redéfinir une identité sans l'autre, à favoriser les relations avec l'entourage, à vivre avec la culpabilité ou le sentiment d'échec et à vivre avec l'anxiété de la séparation. Des groupes de guérison du divorce peuvent aussi amener du soutien aux époux et les aider à gérer les nouveaux enjeux.

La perte du lien avec soi-même

Tiré de *Ensemble mais seuls* (Christophe Fauré, 2009), pp. 205-215.

1. Ne me suis-je pas perdu(e) en route?

Pour bon nombre de couples souffrant de solitude-isolement, il y a une perte de lien avec l'autre, mais aussi quelque chose de plus profond : la perte du lien avec soi-même. En effet, on peut se sentir seul(e) dans la relation –et seul(e) tout court– car on n'est plus en lien avec soi-même. Cette perte de lien est souvent accompagnée d'un sentiment d'absence de sens. Les personnes qui en souffrent ont un vécu de pauvreté intérieure et constatent une grande difficulté à rester seules avec elles-mêmes. Ce ressenti de « vide » est souvent présent malgré une vie active, un bon emploi et une vie relationnelle relativement pleine. Elles cherchent alors des réponses à l'extérieur d'elles-mêmes, parce qu'elles n'arrivent pas à trouver des réponses à l'intérieur d'elles-mêmes. Elles ne parviennent pas à se faire confiance. En d'autres mots, si je suis coupé de moi-même, je me persuade qu'il est nécessaire d'aller chercher à l'extérieur ce dont j'ai besoin. Malheureusement, je risque alors de *surinvestir* ma relation de couple, et de lui demander de remplir un vide qu'elle ne peut pas combler. N'oubliez pas que tout cela se joue au niveau inconscient ; je ne décide pas qu'il en soit ainsi. Je me sens un peu « vide » et je projette ce « vide » sur ma relation en lui demandant d'y remédier. J'en viens alors à en attendre beaucoup trop et, finalement, je ne peux qu'être déçu, car je demande à mon couple ce que je devrais me demander à moi-même, en premier lieu. La première étape consiste à d'abord chercher en moi les réponses dont j'ai besoin. C'est à moi de prendre soin de moi.

2. La solitude fondamentale

Dans les premiers temps de notre vie, nous ne faisons pas de distinction entre nous et le monde extérieur. Il n'y avait pas de séparation, pas de frontière entre un « dedans » et un « dehors », et donc pas de conscience de notre identité propre. Au fil du temps,

nous avons commencé à développer une conscience du « moi », et nous avons progressivement construit une distinction entre nous et le monde qui nous entoure. Ce processus psychique s'est initié dès le stress de notre naissance, quand nous avons été arrachés à la plénitude du ventre de notre mère. Plus tard, le sevrage du sein maternel fut une nouvelle séparation et il en a été ainsi tout au long de notre vie : quitter l'enfance, quitter l'adolescence, quitter, encore et encore. C'est là le fondement du sentiment de solitude fondamentale, et nous gardons en nous la nostalgie d'un paradis perdu. Le souvenir de cette osmose originelle persiste en arrière-plan de notre esprit, tout au long de notre vie, comme un sourd désir de fusionner à nouveau avec « quelque chose », comme pour annuler cette conscience d'être fondamentalement seul.

3. Amour et solitude fondamentale

Nous grandissons, devenons enfant, puis jeune adulte et, au détour d'un baiser volé, nous allons tomber amoureux. Et là, bonheur : nous fusionnons à nouveau ! Les frontières de l'ego s'effondrent comme au tout début de notre existence : la sourde souffrance de la solitude fondamentale est abolie ! Nous ne faisons qu'un ! Tout devient possible... jusqu'à ce que l'autre redevienne « autre » et moi, juste « moi ». Arrivé à ce stade, un choix s'impose : soit la relation s'interrompt, soit elle continue et le véritable travail d'amour commence. Le constat est simple : on ne peut pas se fuir, on finit toujours par se rattraper ! Ceci fait écho à ce qu'écrit Jacqueline Kelen :

« La solitude essentielle existe et n'a ni remède, ni solution. C'est le lot, le destin de tout homme, qu'on le veuille ou non. C'est le commencement de tout. Et il serait dommage de vouloir s'en guérir ou s'en débarrasser parce que ce sentiment signe en nous la conscience humaine. (...) Le sentiment poignant d'être, quoi qu'il arrive, toujours seul avec soi-même n'a rien à voir avec un problème psychologique : c'est un sentiment métaphysique. À cette solitude essentielle, il n'y a pas de contraire possible. Elle est, tout simplement. »

4. La peur de la solitude fondamentale

Pourquoi avons-nous si peur de rencontrer cette solitude qu'on nous affirme être l'essence même de notre condition d'être humain? D'abord, on ne nous a jamais appris à accueillir cette solitude; on ne nous a jamais appris à l'écouter et à rester confortablement en sa présence. On nous a aussi conditionnés à penser qu'il y avait là quelque chose d'inquiétant, d'anormal ou même de malsain. Faites l'expérience : fermez les yeux et portez quelques instants votre attention au cœur de vous-même. Qu'entendez-vous? Du bruit. Beaucoup de bruit : des pensées, des jugements, des sensations, des émotions, des perceptions. Comme la plupart des gens, vous ne savez pas comment vous mettre en lien avec votre dimension intérieure, et un sentiment d'ennui ou une discrète angoisse commencent à s'infiltrer en vous. Très rapidement, vous rouvrez les yeux. La solitude fondamentale révèle en nous un immense espace de liberté, et nous avons souvent peur d'assumer notre propre liberté...car nous prenons alors conscience que nous sommes pleinement responsable de ce que nous faisons. Cet espace est pourtant notre fondement. C'est à partir de cet espace que jaillissent nos pensées, nos émotions, nos projets, nos expériences intérieures, notre créativité, etc. Habiter cet espace intérieur le plus consciemment possible, c'est en quelque sorte nous révéler à nous-même.

5. Un courant de pensée négatif

Nous révéler à nous-même, c'est prendre soin de nous, non pas dans un sens restreint et narcissique, mais d'une façon qui honore ce que nous sommes. Mais dès que nous évoquons des notions comme « prendre soin de soi », un courant de pensée négatif nous chuchote à l'oreille que nous ne méritons pas de porter sur nous un regard bienveillant, que nous n'avons pas le droit d'aspirer à quelque chose de supérieur et que, de toute façon, cette dimension nous est inaccessible. Nous nous identifions totalement avec ce discours dévalorisant et, petit à petit, nos actes et notre comportement deviennent l'expression de ces pensées. Le risque est effectivement de croire que cette insidieuse petite voix a raison, alors qu'en réalité le désir de

rencontrer la richesse de notre solitude fondamentale est non seulement légitime, mais c'est en fait la chose la plus saine à laquelle il nous soit donné d'aspirer.

Le travail d'amour

Tiré de *Ensemble mais seuls* (Christophe Fauré, 2009), pp. 118-149.

1. Une définition de l'amour

Après quelques expériences malheureuses, la plupart des gens réalisent que l'amour n'est pas tel qu'il est décrit dans les contes de fées. Nous avons besoin d'autres repères quant à la nature véritable de l'amour. Bien qu'il existe de nombreuses définitions, celle qui m'a semblé la plus pertinente est celle de Scott Peck : « **L'amour, c'est la volonté de se dépasser dans le but de nourrir sa propre évolution et celle de quelqu'un d'autre** ». Peck ajoute une dimension spirituelle à sa définition de l'amour, mais mettons cette dimension de côté pour le moment, et penchons-nous sur la signification et les implications de cette définition de l'amour.

- La **volonté** implique un choix et une décision de notre part, ce qui distingue l'amour du fait de tomber amoureux, qui ne demande aucun effort particulier;
- Se **dépasser** signifie aller au-delà de ses limites actuelles. C'est un processus de transformation intérieure qui nous conduit à une expansion de nous-même. Se dépasser implique aussi un certain effort.
- L'amour a un **but**; ce n'est pas un état fixe et immuable; c'est un mouvement, il a un objectif.
- **Nourrir sa propre évolution** implique que l'amour est aussi un processus d'évolution et de développement personnel.
- **Nourrir l'évolution de quelqu'un d'autre** implique que l'amour ne se résume pas à avoir des sentiments affectueux et du désir pour quelqu'un; il exige aussi un réel souci pour le développement intérieur de la personne aimée.

2. Assumer seul(e) le travail d'amour

L'amour, tel que nous l'avons défini, est un travail, et vous devez assumer vous-même ce travail d'amour. C'est donc sur votre **cercle d'influence** dans la relation que nous allons nous concentrer ici. Votre cercle d'influence est ce qu'il est en votre pouvoir de

changer dans votre couple. L'objectif, pour vous, est d'élargir au maximum votre cercle d'influence, en gardant à l'esprit qu'il a ses limites : vous n'avez pas le contrôle sur tout ce qui se passe dans la relation. Il est impératif que vous ayez le désir de porter seul(e) le changement pendant un temps donné. Sans ce désir, rien ne sera possible.

3. Ne pas attendre de résultat immédiat

Il y aura nécessairement un délai entre le moment où vous amorcerez des changements et le moment où votre partenaire y réagira favorablement. Plus vous partez de loin (plus votre relation est dégradée) plus ce délai sera grand. Il s'agit de réapprendre à vous faire confiance mutuellement ; vous décidez de faire confiance à votre partenaire à priori et de vous engager dans une dynamique de changement. De son côté, votre partenaire a besoin de s'assurer que ces changements ne sont pas que passagers; quand il ou elle sera rassuré sur ce point, il ou elle pourra prendre le risque de s'engager aussi dans la même direction. En dépit de tout, maintenez l'effort de votre travail d'amour, aussi longtemps que vous le pouvez, et faites preuve de détermination. Regardez l'impact de cette ouverture de cœur sur le bloc glacé de la solitude-isolement. Il serait étonnant que rien ne change.

4. Différer l'attente de réciprocité

Votre travail d'amour risque de se faire « à perte » pendant un certain temps, il est important que vous en soyez conscient. C'est comme si vous étiez en train de créer une petite entreprise : au début, vous ne vous versez pas de salaire pendant plusieurs mois, car vous misez sur son succès à moyen terme. Cela dit, le travail d'amour est exigeant, et vous ne devez pas non plus y laisser votre peau. Ainsi, après un temps suffisamment long d'efforts personnels (au moins six à neuf mois), vous devrez évaluer si votre partenaire souhaite vraiment cheminer avec vous dans la reconstruction du lien d'amour. Si votre partenaire ne répond pas à vos efforts sincères après ce laps de

temps, vous disposez là d'éléments tangibles qui légitiment la fin de votre relation. Il faut être deux pour aimer.

5. Les clés du succès

Votre travail d'amour a toutes les chances d'être un succès **si vous vous appuyez sur vos points forts** : vos talents, vos qualités, vos caractéristiques propres, ce qui fait que vous êtes vous. Il est fort probable que votre partenaire vous a aimé(e) sur la base de certains de ces points forts. Il est possible que vous ayez oublié, depuis quelques temps, de les mettre en avant dans votre relation. Réactualiser ces points forts est donc cohérent avec votre dynamique de restauration de la relation. Votre travail d'amour doit également s'appuyer sur les points forts de votre relation. Essayez de trouver les forces vives de votre relation, ce qu'elle a été capable d'induire de grand, de beau, de fort, de positif dans vos vies. Tentez de voir comment vous pouvez réactiver ces potentiels. Par exemple, il y a peut-être des rituels de couple que vous avez progressivement abandonnés. Vous en souvenir et chercher à les ajuster à votre réalité du présent peut revitaliser votre couple et réinjecter le sens de la relation que vous avez perdu en cours de route.

6. Une seconde clé

Une seconde clé du succès est de passer d'une approche « centrée sur les problèmes » à une **approche « centrée sur les solutions »**. L'approche centrée sur les problèmes consiste à mettre en avant les difficultés du couple et à tenter de les résoudre les unes après les autres. L'approche centrée sur les solutions met l'accent sur ce qui marche, sur ce qu'on sait être le mode de fonctionnement le plus harmonieux dans un couple. On tente alors d'introduire, dans la relation, ces nouvelles attitudes, sans nécessairement chercher à résoudre ce qui pose problème. Les deux approches peuvent se compléter efficacement. Lorsque l'on adopte une approche centrée sur les solutions, le seul et unique critère qui compte est celui-ci : quand j'essaie de mettre en œuvre tel ou tel comportement, le plus sincèrement possible, cela induit-il un

changement positif tangible dans ma relation? Je vous propose donc une approche résolument pragmatique, et seule votre expérience de ce qui fonctionne -ou non- prévaudra.

7. Réapprendre à donner

Dans la solitude-isolement, on ne donne plus, ou très peu. Il arrive que l'on décide sciemment de ne pas être généreux envers notre partenaire pour le punir ou pour le frustrer. Le travail d'amour passe nécessairement par le réapprentissage de la générosité au sein de la relation. Toutefois, les bonnes intentions ne sont pas toujours suffisantes. Même lorsque nous cherchons à donner et à dire notre amour, nous le faisons souvent dans une « langue » que notre partenaire ne comprend pas, et ce dernier reste donc insensible à nos déclarations. Andrew Marshall et Gary Chapman, des thérapeutes de couple, ont identifié **cinq « langages » différents** pour exprimer l'amour à ceux que nous aimons. Selon eux, chacun d'entre nous privilégie un langage particulier qui est son mode prédominant de communication de l'amour. Quel est le vôtre?

Langage #1 : dire son amour en comblant l'autre de petits cadeaux

Les personnes qui disent leur amour en offrant des petits cadeaux à l'être aimé disent en fait : « Quand je t'offre ceci ou cela, je te dis que je pense à toi et que tu comptes pour moi. » Offrir une fleur, ramener un petit cadeau d'un voyage, découper un article dans le journal sont autant de façons de dire « je t'aime ». Voir leur partenaire n'accorder aucune valeur au petit cadeau qu'elles viennent de lui faire est, pour eux, la marque la plus criante du non-amour.

Langage #2 : dire son amour en le déclinant par des actes concrets

Pour ces personnes, l'amour est ce qu'il *fait*. Les mots d'amour ne sont, pour eux, que des bavardages sans fondement et ils ont du mal à y croire si des actes tangibles n'en prennent pas le relais. Ces personnes disent leur amour par des gestes attentionnés,

comme nettoyer le jardin, venir chercher la personne aimée à l'aéroport, préparer un petit repas, etc. Ces personnes ne comprennent l'amour qu'on leur donne que si l'autre a, envers elles, des attentions similaires. Sinon, elles ne se sentent pas aimées, même si c'est faux.

Langage #3 : dire son amour en le mettant en mots

Pour ces personnes, ce qui est dit et est explicitement nommé a une valeur considérable. Il n'y a rien de plus précieux à leurs yeux. Leur amour passe par des petites phrases d'appréciation, d'encouragement, ou encore par des paroles valorisantes pour l'autre : « J'aime le film que tu as choisi pour nous », « Tu es quelqu'un d'important à mes yeux », etc. La réciproque est vraie : pour elles, l'absence de mots doux est équivalente au non-amour. Elles ne se sentent aimées que si on le leur dit.

Langage #4 : dire son amour en passant des moments de qualité ensemble

Pour ces personnes, ce qui compte n'est pas le type d'activités que l'on fait ensemble, mais le fait qu'on passe du temps ensemble. Le pire qu'on puisse faire à cette personne est d'oublier un rendez-vous où l'on devait partager un moment agréable. Cela signifie, pour cette personne, que son(sa) partenaire ne l'aime pas, même si ce n'est pas du tout le cas.

Langage #5 : dire son amour en touchant l'autre

Ces personnes ne conçoivent pas le langage de l'amour hors du contact physique. Pour elles, les mots « je t'aime » ne signifient rien s'ils ne sont pas accompagnés d'une caresse sur la joue ou d'une pression sur la cuisse. Le partenaire doit être au courant et doit toujours joindre le geste à la parole quand il(elle) dit son amour, sinon, l'autre ne se sent pas aimé(e)!

Nous nous attendons tous à ce que notre partenaire parle notre langage et nous supposons qu'il (elle) comprend le nôtre. Rien n'est moins sûr, pourtant! Dans quels langages (un principal et un secondaire) vous reconnaissez-vous le plus? Et surtout, à quelle catégorie appartient votre partenaire?

8. Le don de l'écoute

Une réelle écoute est une démonstration d'amour et elle rejoint la définition que nous nous sommes donnée : un « élargissement » de nous-même visant à entrer dans la vision du monde de notre partenaire, pour tenter de le(la) comprendre là où il(elle) est. Notez que « donner son écoute » prend une tonalité différente s'il s'agit d'un homme ou d'une femme. Selon John Gray, auteur de *Les hommes viennent de Mars, les femmes viennent de Vénus*, les femmes ont davantage besoin de s'exprimer que les hommes et peuvent parler longtemps d'un problème, sans avoir nécessairement besoin qu'on leur donne une solution. Donc, si vous êtes un homme, écoutez votre compagne et retenez-vous de lui offrir trop rapidement votre avis. Les hommes, eux, auraient peu besoin de parler, avec une tendance à vouloir aller directement au but. Donc, si vous êtes une femme, écoutez le peu que vous donne à entendre votre compagnon, dans une perspective « synthétique » de recherche de solutions et ne croyez pas qu'il est un handicapé de la parole s'il ne vous livre que quelques phrases de ce qui le préoccupe!

9. Le don du silence

Offrir votre écoute, c'est savoir aussi offrir votre silence : vous faites ainsi de la place à votre partenaire, vous lui donnez l'espace pour laisser cheminer sa pensée, pour qu'il puisse aller en lui-même et trouver les mots justes pour nommer ce qui habite son cœur. En plein milieu d'une dispute, faire le choix délibéré du « silence-qui-donne-de-l'espace-à-l'autre » (et non le « silence-buté-de-la-fermeture ») c'est permettre à votre conjoint de se calmer intérieurement, au lieu de l'assommer de mots violents

qui déferlent de votre bouche. Cette décision devient un geste d'amour au milieu de la haine ambiante.

10. Le travail de l'écoute

Offrir une réelle écoute à votre partenaire est un véritable travail. Il faut faire un effort pour entendre ce dont il(elle) parle, même si ses besoins sont exprimés à travers des reproches. En effet, à force de ne pas être entendu(e) par vous, votre partenaire a peut-être appris à ne formuler ses besoins ou ses peurs que sous la forme de critiques ou d'accusations. Et vous avez fait de même! Il faut donc vous éduquer l'un l'autre à nommer vos besoins sans y adjoindre la critique, comme si cela était la seule façon d'être entendu!

11. Écoute et réciprocité

Votre attitude d'ouverture et d'écoute risque d'être unilatérale pendant un certain temps. C'est seulement quand votre conjoint aura tiré du plaisir à être écouté qu'il comprendra plus aisément que vous aussi, vous avez besoin de l'être! Incidemment, la façon dont vous demandez à votre partenaire de vous écouter détermine la qualité de son écoute et son désir de le faire. À ce sujet, je vous invite à vous pencher sur les principes de la « communication non violente » qu'expose Marshall Rosenberg. Par exemple, si vous n'avez pas envie de donner votre écoute ou si vous n'êtes pas disponible émotionnellement, vous devez apprendre à le dire clairement. Ainsi, quand vous dites à votre conjoint que vous ne pouvez pas l'écouter pour le moment, proposez-lui un autre moment où la discussion sera possible. Si vous lui donnez habituellement une écoute de qualité, il acceptera mieux votre « refus », en sachant que quand vous l'écoutez, vous l'écoutez vraiment.

Is couple burnout inevitable?

Tiré de *Couple Burnout : Causes and Cures* (Malach Pines, pp. 166-188)

Prévenir l'épuisement amoureux

Les personnes qui ont déjà trouvé un sens à leur vie avant de commencer une relation et qui n'espèrent pas que le mariage leur donne un nouveau sens ne sont pas déçues de la relation parce qu'elles ont moins d'attentes.

B. La religion

En fait, les individus religieux qui croient en quelque chose de plus grand qu'eux sont moins portés à idéaliser l'amour romantique et à miser sur cet élément pour rechercher leur partenaire. Ils désirent davantage des compagnons partageant les mêmes valeurs qu'eux. Certains prétendent que l'émotion est trop inconstante pour bâtir autour d'elle une relation amoureuse. De plus, certaines religions préparent mieux leurs fidèles au mariage. En sachant à quoi s'attendre, les individus souffrent moins d'épuisement.

C. L'idéologie commune

Quand les deux partenaires partagent les mêmes convictions ou les mêmes valeurs (religieuses, politiques, spirituelles,...), leur idéologie les rapproche et les engage émotionnellement. Dans ces couples, l'amour n'est qu'une partie de la relation qui les unit. Il n'est pas le seul élément commun. Si l'amour diminue, l'idéal partagé continue de réunir les partenaires. L'épuisement amoureux apparaît rarement quand le couple n'est pas basé uniquement sur l'amour.

D. L'amour romantique

Les personnes qui croient à l'amour romantique espèrent que la relation donnera un sens à leur vie. Certains auteurs prétendent que les hommes développent une conception héroïque de la relation où le partenaire est un idéal divin qui satisfera sa vie. Cet idéal, lié à la fonction sexuelle, est l'élément central de l'échec de l'amour

romantique en tant que solution aux problèmes. La sexualité est souvent une déception face aux défis de la vie. Le partenaire sexuel ne peut pas résoudre les problèmes de l'autre. Il n'est pas raisonnable de croire qu'une personne peut représenter tout pour une autre. Idéaliser son partenaire ne créera que de la déception parce qu'il ne peut pas être parfait; il est humain.

D'autres chercheurs prédisent l'échec de l'amour romantique pour une autre raison. Ils définissent l'amour comme un acte de volonté empreint d'efforts. Or, le fait de tomber en amour ne concorde pas avec l'amour véritable parce que ce n'est pas un acte de volonté et c'est facile. De plus, tomber en amour est lié à l'attraction de l'autre personne et il est temporaire. Il représente l'affaiblissement des limites de l'ego laissant l'autre se fusionner à son identité. Les deux partenaires ne forment plus qu'un et la solitude disparaît. Le retrait des défenses de l'ego est temporaire et dès que les tracasseries du quotidien font surface, les deux personnes se séparent. Selon les auteurs, l'amour véritable peut persister longtemps dans la relation avec de la volonté et de la discipline. Seul l'amour spirituel et non l'amour physique peut durer.

Certains auteurs expliquent le désenchantement de la relation par la croyance que l'autre est acquis. Après un moment pendant lequel la personne reçoit de l'amour, des éloges et des attentions de la part de son partenaire, elle considère ces choses comme allant de soi. Après la phase de l'adoration, les choses ne peuvent pas aller mieux, elles ne peuvent qu'empirer. Les partenaires augmentent leur disposition à blesser l'autre et diminuent leurs récompenses.

En conclusion, la majorité des auteurs prétendent que l'amour romantique ne dure pas éternellement et qu'il mène inévitablement à l'épuisement amoureux.

E. La durée de la relation

Il ne semble pas y avoir de corrélation entre la durée de la relation et l'épuisement amoureux. Parfois, les mariages à long terme réussissent à découvrir le secret pour rester ensemble et rester amoureux. D'autres fois, les partenaires des relations à long terme ne sont plus capables de se sentir et demeurent ensemble pour des raisons économiques, familiales ou par peur de la séparation. Contrairement aux recherches précédentes, cette étude démontre que les couples amoureux ne souffrent pas inévitablement d'épuisement. Ces couples décrivent leur vie sexuelle comme excitante, même après toutes ces années. Ils ressentent un lien fort les unissant, même si chaque ego est retourné à sa place.

Les couples en amour

La majorité des couples souhaitent demeurer en amour pour toujours.

A) Préserver l'amour

Une des façons de préserver l'amour dans le couple est de transformer l'éveil émotionnel lié à l'expérience de tomber en amour pour qu'il devienne ancré dans la réalité. Il s'agit d'être prêt à partager la vie quotidienne avec l'autre et de trouver un sens aux tâches qui ne sont pas romantiques. La vraie relation entre deux partenaires est évaluée lorsqu'ils partagent des choses simples. Avec ce type d'amour, les couples ressentent les joies de la vie quotidienne partagée avec leur amoureux. L'amour est réduit à ce qui peut être contrôlé par la volonté. Deux dangers existent pour cette catégorie d'amour. D'abord, il y a un risque que l'amour meurt par manque d'intensité émotionnellement. Ensuite, il se peut qu'un partenaire tombe en amour avec une autre personne et parte malgré son engagement avec son partenaire. La déception et le sentiment d'être trahi sont reliés à l'échec de donner à la sécurité un sens à la vie.

B) Tomber en amour

Pour certaines personnes, l'amour réaliste n'est pas aussi attirant que l'extase de tomber en amour avec une nouvelle personne. Pour elles, tomber en amour représente

l'aspect le plus satisfaisant de la relation. Elles souhaitent conserver la qualité de cette expérience plutôt que la qualité de la relation. Elles demeurent dans la relation tant que l'intensité de l'amour dure, mais partent lorsque la passion disparaît. Elles attendent alors que l'amour les frappe de nouveau. Pour elles, l'être aimé représente tout leur univers. Un danger qui existe avec cet amour passion est que la personne se perde dans l'amour, qu'elle ne soit pas capable de retrouver son identité personnelle. De plus, l'enchaînement d'expériences mystiques temporaires empêche la croissance de l'ego. Après chaque rupture, la déception et le sentiment d'être trahi sont grands parce que les promesses d'amour ne sont pas respectées.

C) Enracinement et envolée du couple

Ce type d'amour représente une combinaison entre les deux précédents. Les couples recherchent la permanence et la sécurité de l'amour réaliste et l'intensité émotionnelle, physique et spirituelle de l'amour passion. Dans cette relation, les frontières de l'ego sont partiellement affaissées en permanence. Les partenaires de cette relation sont en contradiction : ils perdent leur ego en s'unissant à l'autre et leur ego grandit parce que l'enracinement leur permet de développer leurs ailes. La difficulté des couples est de balancer les contradictions. Lorsqu'ils y parviennent, la relation demeure excitante tout en procurant une sécurité.

Les composantes des couples

A) Différence entre amour et sexe

La sexualité est une base sur laquelle repose l'idéologie de l'amour romantique. L'excitation produite par la satisfaction de l'amour romantique peut remplacer l'excitation sexuelle qui diminue avec le temps. Certains individus utilisent le sexe pour éviter l'engagement de l'amour. Selon certains auteurs, le sexe est un mode de relation où le soulagement agréable et la recherche de libération satisfaites sont souhaités. L'amour ne recherche pas la libération, mais plutôt la construction d'un monde. Le sexe est un besoin et l'amour, un désir.

B) La signification de la vie

Certains auteurs prétendent que l'épuisement est inévitable parce que l'être aimé est un être mortel qui ne peut donner indéfiniment une signification cosmique à la vie de son partenaire. Cependant, il faut penser que plusieurs couples continuent de percevoir une signification provenant de leur relation malgré le côté faillible de leur partenaire. Certaines personnes croient avoir suffisamment de contrôle sur l'amour romantique. Ces personnes développent une partie de leur ego qui se fond dans celui de leur partenaire. L'identité du « nous » cohabite avec celle de l'individu. Ces personnes ne deviennent pas un et ne se perdent pas dans leur relation.

C) Succès de la relation

Pour que la relation soit honnête et authentique, les partenaires doivent être capables de partager ouvertement leurs vrais sentiments avec l'autre. L'envolée de la relation est facilitée par la créativité et l'aspiration à grandir. Dans une relation fermée, les partenaires tendent à garder pour eux leurs sentiments négatifs. La suppression des émotions négatives empêche les partenaires de grandir individuellement et en tant que couple. Cette relation peut atteindre un état fragile qui paraît stable jusqu'à ce qu'un événement provoque le débordement des sentiments refoulés. La relation ouverte n'implique pas la création de cet état.

1) L'honnêteté

Certaines personnes n'utilisent pas l'honnêteté dans le but de communiquer ou de grandir. Elles l'utilisent comme une arme contre l'autre partenaire. L'honnêteté devient un moyen d'augmenter son pouvoir pour punir l'autre.

D) L'environnement

L'environnement stressant augmente les chances qu'un couple souffre d'épuisement.

1) L'environnement extérieur

Un environnement extrêmement stressant ne mène pas automatiquement à l'épuisement. Cela dépend de la perception de ce stress par le couple. Ce qui différencie une personne dévastée d'une personne résistante par rapport au même stress est la *robustesse*. Il s'agit d'une structure de la personnalité qui permet d'être résistant à la maladie même en situation de stress intense. Trois caractéristiques liées à la *robustesse* ressortent d'une étude : l'implication et la curiosité envers l'environnement perçu comme intéressant, le contrôle et la conviction d'être capable d'influencer l'environnement et le défi et la croyance que le changement est naturel et nécessaire pour le développement. Les couples plus résistants affrontent mieux les stress. La *robustesse* n'est pas une caractéristique innée; elle peut être apprise par les couples afin de mieux gérer les stress et d'éviter l'épuisement. La culture dans laquelle les individus sont élevés influence beaucoup la façon dont ils font face au monde qui les entoure. Des recherches démontrent que les individus qui ont toujours connu des environnements stressants rapportent des niveaux moins élevés d'épuisement parce qu'ils ont des attentes réalistes face à la vie. Ils sont moins sujets à la déception. Leurs moyens d'affronter les stress sont plus actifs et directs.

2) L'environnement intérieur

Dans le terme environnement, il faut aussi considérer le partenaire qui influence l'autre. Les partenaires jouent un grand rôle dans la création de l'environnement de la relation. Le pouvoir d'influence est très grand et souvent les partenaires ne s'en rendent pas compte. Les personnes qui perçoivent leur amoureux comme non attirant agissent avec eux de façon à révéler davantage leurs aspects non attirants, ce qui satisfait leurs prophéties négatives. La capacité d'un couple à éviter l'épuisement dépend fortement de la volonté de chaque partenaire de reconnaître leurs responsabilités pour ce qui arrive dans la relation. Certains couples refusent d'accepter leurs responsabilités parce que selon leur

conception de l'amour romantique, ils s'attendent à ce que l'étincelle amoureuse demeure présente dans la relation sans effort. D'autres refusent de s'impliquer par peur. Être conscient des dangers de l'épuisement est la première étape pour affronter ce défi, mais ce n'est pas suffisant. Quelqu'un doit agir dans le but d'effectuer des changements.

Faire face au dilemme que peut engendrer une relation

Tiré de L'amour engagé (Russ Harris, 2009), pp. 38-41.

Quatre solutions

Bien des gens se demandent s'ils devraient sortir de leur relation de couple, et se sentent pris dans un véritable dilemme. Naturellement, si votre relation est vraiment mauvaise, il vaut la peine de peser le pour et le contre pour décider de rester ou de partir. La procrastination ne peut que vous causer du stress, sans vous aider à trouver une solution. Pour vous aider, le vous propose de considérer les quatre solutions suivantes : 1) partir; 2) rester et changer ce qui peut être changé; 3) rester et accepter ce qui ne peut pas être changé; 4) rester, baisser les bras et laisser la relation s'envenimer. Examinons chacune de ces solutions à leur tour.

Option 1 : partir

Dans l'ensemble, votre qualité de vie serait-elle meilleure si vous restiez? Compte tenu des circonstances – votre revenu, votre lieu de résidence, votre état matrimonial, votre situation familiale (avec ou sans enfants), votre réseau social, votre âge, votre état de santé et ainsi de suite –, quelles sont les chances que votre santé et votre vitalité s'améliorent si vous partez? Évidemment, on ne peut jamais être sûr de ce qui arrivera, mais on peut faire certaines prédictions basées sur l'état actuel des choses. J'espère que vous ferez tout ce qui est en votre pouvoir pour sauver votre relation. Si tel est le cas et que vous décidez quand même de partir, vous aurez au moins la consolation de pouvoir vous dire que vous avez tout tenté.

Option 2 : rester et changer ce qui peut être changé

Une fois que vous avez décidé de poursuivre votre relation, la première chose à faire est de changer tout ce qui peut être changé. Comme dans toute autre situation, l'aspect sur lequel vous avez le plus d'emprise est votre comportement. Concentrez

vosre énergie sur votre action dans le but de rendre la situation la plus agréable possible. Par exemple, vous pouvez améliorer la communication dans votre couple, organiser une sortie en amoureux, vous affirmer davantage, ou vous montrer plus empathique, plus affectueux et plus ouvert. Agissez en considérant vos propres valeurs. Les valeurs sont les désirs les plus chers à notre cœur, ce que nous souhaitons être, ce que nous souhaitons défendre pendant notre court séjour sur cette planète. Si vos actions vont dans le sens de vos valeurs fondamentales, vous n'agirez pas comme une personne déconnectée, réactive ou emprisonnée dans ses pensées.

Option 3 : rester et accepter ce qui ne peut pas être changé

Imaginons que votre relation demeure problématique en dépit de tous vos efforts pour l'améliorer et qu'il n'y ait absolument rien de plus à faire. Imaginons que vous décidez de rester avec votre partenaire malgré tout. Si vous faites ce choix, il sera grand temps pour vous de mettre en pratique l'acceptation. Vous devrez faire de la place à vos émotions douloureuses, renoncer à vos pensées contre-productives, cesser de vous torturer et de vous inquiéter. Vous devrez choisir de vivre conformément à vos valeurs, dans le moment présent et en mode pleine conscience, quels que soient vos défis. En pratique, les options 2 et 3 vont ensemble : vous agissez pour améliorer la situation tout en acceptant ce qui échappe à votre contrôle.

Option 4 : rester, baisser les bras et laisser la relation s'envenimer

Trop souvent, les gens restent dans une relation difficile sans faire tous les efforts pour l'améliorer et sans mettre en pratique l'acceptation. Ils s'inquiètent, se mettent dans tous leurs états, se plaignent à leurs amis, et deviennent carrément obsédés. Ou encore ils se blâment ou blâment leur partenaire. Ils peuvent devenir froids, hostiles, critiques, déprimés. Ils peuvent essayer de se consoler en prenant de la drogue, en buvant excessivement, en fumant, en passant leur temps devant la télé, en multipliant les liaisons, etc. À long terme, cependant, de telles stratégies ne peuvent que drainer leur vitalité.

Être assis entre deux chaises

Vous pouvez repenser à ces quatre options quand vous vous demanderez : « Devrais-je partir ou rester là? » Elles vous aideront à ne pas oublier que vous avez toujours le choix de vos réactions aux défis que pose votre relation et que vous pouvez choisir d'enrichir votre vie au lieu de l'appauvrir. En fait, il est impossible de ne *pas* choisir. Les options 1, 2, et 3 nous obligent à nous brancher. Dans l'option 4, nous nous entêtons à ne pas prendre position (nous restons assis entre deux chaises), même si cela nous fait souffrir, ce qui est tout de même un choix en soi.

Vous engagez-vous?

Sur une échelle de 0 à 10, dans laquelle 0 signifie « complètement réfractaire à tout effort » et 10 « prêt à faire tout ce qu'il faudra », où vous situez-vous pour ce qui est de vous engager à travailler fort afin d'améliorer votre relation? Si votre score est peu élevé, examinez honnêtement votre situation. Voulez-vous rester assis entre deux chaises jusqu'à ce que vous tombiez? Posez-vous les questions suivantes :

- Quelles conséquences le fait de baisser les bras a-t-il sur votre santé et sur votre vitalité?
- Quels sont les coûts de ce choix et leurs effets sur votre relation : coûts émotionnels, perte de temps, d'argent et d'énergie, etc.?
- Parmi les gestes que vous faites, lesquels semblent améliorer votre relation ou votre bien-être et votre vitalité?

La survie du couple

Tiré de *L'amour et le couple : Psychologie des relations intimes* (Langis, 2003, pp. 175-195 et pp. 199-205)

Les attentes de la relation de couple

Le cinéma et les médias envoient une image romantique de l'amour qui dure éternellement et qui guérit tout. Les attentes élevées de la vie conjugale rendent précieuses les habiletés interpersonnelles qui favorisent la bonne entente. Des recherches proposent des informations liées au développement de l'amour intelligent, qui permet des relations satisfaisantes et constantes.

Une vision réaliste

La déception provient souvent d'attentes irréalistes. Selon un auteur, le succès du couple réside dans la bonne entente et dans le sentiment de se sentir bien avec son partenaire. Il prétend que l'amour, la passion, le romantisme ne sont pas responsables du bonheur et de la longue durée de la relation. C'est pourquoi il met de l'avant certaines règles favorisant la bonne entente.

1) Ne pas chercher à raviver la passion

D'après une étude, les deux premières années de la relation sont cruciales. Il semble que plusieurs nouveaux mariés ne sont pas aussi amoureux que ce que l'on peut s'imaginer. Aussi, les personnes qui ont commencé à se fréquenter par une idylle amoureuse sont typiquement susceptibles de divorcer parce qu'elles ne parviennent pas à conserver la même intensité de leur amour. De plus, les personnes qui ont une relation constante, mais pas nécessairement éclatante, sont moins enclines à se divorcer parce qu'il n'y a pas d'effritement de l'idéal romantique puisque la relation est moins jouissante au début. Le modèle romantique et les pressions pour le mariage sont des éléments nuisibles pour le mariage. Certains pensent que la baisse de la passion correspond à la baisse de l'amour. Il est irréaliste de croire que la

passion demeure au même niveau durant la relation. L'activité physiologique du début diminue lorsqu'il y a habitude, désillusions et stabilisation de la relation, entraînant une diminution de l'anxiété. Au début de la relation, l'anxiété provoquerait des réactions que l'on associe à l'amour. La diminution de l'amour-passion permet de libérer des énergies disponibles pour d'autres projets. Lorsque le partenaire essaie trop de plaire à l'autre et de l'exciter, il peut mener son couple vers la séparation. Le modèle de la dynamique durable fait référence à la catégorie de couples non heureux, mais non vraiment insatisfaits, et stables. Les partenaires ont un niveau de satisfaction plus bas que les autres couples et ils utilisent des mécanismes de résolution de conflits efficaces.

2) Ne pas croire que l'amour fait tout

Bien que ce soit l'amour qui alimente au début la relation conjugale, les habiletés relationnelles et la capacité à partager font durer le couple quand l'amour-passion s'atténue. L'amour n'est pas capable de tout. Il ne décode pas les besoins des autres et ne résout pas tous les problèmes. De plus, l'amour peut s'introduire inconsciemment et créer des désirs nuisibles pour le couple. Une compatibilité sexuelle n'indique pas nécessairement une compatibilité dans les autres sphères de la vie. L'entente sexuelle ne correspond pas nécessairement à l'amour et à l'harmonie du couple. Cependant, une incompatibilité sexuelle dès le début n'est pas un bon signe pour la bonne entente du couple, à moins que les deux partenaires n'accordent pas d'importance à la sexualité.

3) Développer son estime de soi

L'estime de soi est très importante pour l'épanouissement de la relation conjugale. Si l'estime de soi est grande, la personne a moins besoin de preuves d'amour afin de se valoriser. Une estime de soi élevée diminue les chances de mal percevoir les gestes de son partenaire. Afin de mieux percevoir la réalité et de communiquer de façon moins défensive, il est important de développer son estime de soi. La jalousie

aura moins de chances de se pointer. L'estime de soi de la femme serait le premier déterminant de la satisfaction sexuelle de l'homme. La personne qui a une bonne estime de soi pense qu'elle mérite d'être aimée et sait qu'elle a un impact sur son milieu. Il est plus facile pour elle de communiquer ses besoins et a confiance dans son aptitude à fournir et obtenir du plaisir.

4) Choisir ses disputes au lieu de les éviter

Tous les conflits ne sont pas des signes de diminution de l'amour et de menace pour les couples. Afin de diminuer la tension, les couples peuvent choisir leurs conflits. Un auteur précise que quatre situations de disputes sont à éviter : quand un partenaire ou les deux reviennent du travail, à la fin de la journée quand un partenaire est prêt à se coucher, quand un des partenaires conduit et quand l'alcool est présent. Il peut être préférable de manger avant de se disputer parce que l'hypoglycémie peut mener à un état plus agressif.

5) Communiquer et comprendre

Les couples qui communiquent bien et qui sont ouverts à l'autre sont satisfaits de leur vie conjugale. La qualité des échanges est plus valable que la quantité des discussions. La satisfaction conjugale est menacée quand un partenaire croit que l'autre lui cache quelque chose. Même en discutant, certains couples ne parviennent pas à régler leurs conflits parce que les partenaires ne retirent pas leurs défenses. Un auteur révèle que la communication est efficace entre les deux sexes uniquement si on parvient à déceler les peurs et les défenses inconscientes des deux sexes. Sinon, les comportements de l'autre apparaissent incohérents. La discussion n'est pas suffisante pour régler les disputes, il faut comprendre l'autre. Ainsi, une connaissance de la psychologie des hommes et des femmes aide à la compréhension de l'autre. Dans les couples heureux, les habiletés de communication de la femme sont élevées. Les hommes se sentent compris. Dans les couples insatisfaits, les

habiletés de communication des femmes sont utilisées pour créer de la peine chez l'homme. L'empathie et les sentiments positifs sont primordiaux pour la satisfaction.

6) Ne pas tout partager, tout le temps

Il est rare qu'un couple s'entende sur tout. Afin d'éviter des discussions inutiles, il est préférable de ne pas parler de tout avec son conjoint et de discuter avec quelqu'un qui partage la même conviction. Pour ce qui est de la vérité, il faut se demander si elle peut changer positivement la relation et si le partenaire a réellement besoin d'être au courant de tout. Quand un partenaire ressent le besoin de se protéger, il peut choisir de mentir. Le manque de respect des droits de son partenaire peut mener à la tromperie. Les personnes méfiantes et anxieuses ressentent davantage le besoin de se protéger. Cependant, le partenaire doit vivre avec la possibilité de vengeance, si la vérité est découverte. Il semble que la satisfaction conjugale soit en relation avec la divulgation et le secret. Afin de préserver la relation, les partenaires évitent des sujets tabous. La satisfaction conjugale est donc associée à l'évitement parce que les partenaires n'aiment pas être jugés. La satisfaction découlerait d'un dosage entre le secret et la révélation. Les partenaires évalueraient les coûts et bénéfices de l'ouverture et du secret et l'étendue du problème. Les chercheurs prétendent que le mensonge amène peu d'avantages sauf si la relation est problématique ou s'il y a une détresse relationnelle.

7) Clarifier les questions d'argent

La question de l'argent ne doit pas être négligée dans le couple. L'argent n'est pas lié à l'amour. Il représente la part de pouvoir que les partenaires détiennent. Comme l'argent est susceptible de provoquer des conflits dans le couple, les partenaires doivent élaborer des normes précises et veiller à la satisfaction des deux. L'équilibre du pouvoir dans le couple est réussi grâce au partage des dépenses communes et à la réserve d'un montant individuel. Le déséquilibre amène la

dépendance, la manipulation et le contrôle. Il est associé à l'insatisfaction plus grande des femmes.

8) Préserver les sentiments positifs

La perte de l'amour et de l'affection est un aspect déterminant du divorce. Les couples heureux après plusieurs années sont moins ambivalents et ressentent moins de sentiments négatifs envers leur partenaire que les couples nouvellement mariés qui divorcent plus tard. Ils utilisent des comportements positifs comme la valorisation de l'autre et la rétroaction positive. Les couples qui se séparent ne portent plus attention aux petits gestes qu'ils considèrent comme acquis. Ils utilisent les menaces et la violence. Des auteurs exposent leur modèle expliquant le passage de la positivité à la négativité dans le couple. L'élément principal de la négativité est basé sur les désaccords créés par des conceptions et des espérances divergentes entre les deux sexes. Les attentes sont dévoilées à travers les reproches. La négativité s'installe à mesure que l'écart entre les attentes et la réalité grandit. Il y a de plus en plus de plaintes et de critiques. La perturbation de l'identité est liée au passage de la négativité à la distanciation. La distanciation représente la difficulté à prévoir les agissements du conjoint et la sensation d'être dépassé par les événements. Elle provoque par la suite l'instabilité du couple, menant à l'idée de la rupture. Les partenaires s'identifient à plusieurs identités liées aux rôles particuliers. Lorsqu'il y a une différence entre l'image de soi et les critères de référence qu'on se donne par rapport aux rôles, il y a bouleversement de l'identité. Quand la négativité se manifeste par l'agression du conjoint relativement à son identité, le conjoint est blessé parce que son partenaire ne le valorise plus par son identité. Les partenaires cherchent alors à se détacher afin de se protéger. L'éloignement est plus marqué lorsque le partenaire veut délibérément blesser l'autre par ses paroles. Si la personne évalue négativement sa relation avec l'autre, les intentions de l'autre seront aussi perçues négativement. Les paroles blessantes sont plus douloureuses dans une relation respectueuse parce que la personne ne les prévoit pas.

9) Développer l'art de désamorcer les conflits

La différence entre les couples satisfaits et ceux non satisfaits se révèle par la façon de réagir à la négativité. Les couples heureux réussissent à baisser la tension et à arrêter les escalades négatives. La durée du couple est en lien avec ces escalades. Utiliser des mécanismes de réparation ou de métacommunication aide à diminuer l'escalade. La métacommunication représente la conscience de ce qui se produit dans la communication. Les couples heureux réussissent à désamorcer les disputes grâce aux sentiments positifs qui sont plus présents que la négativité. Ils parviennent à se mettre à la place de l'autre et à formuler des propos constructifs, ce qui permet la validation de ce que l'autre dit. La validation permet aussi de réduire l'escalade, mais elle ne doit pas être utilisée pour faire des excuses. Chaque partenaire doit réussir à accepter ses responsabilités.

10) Partager une histoire d'amour

Les manques dans la relation de couple tireraient leur origine d'une incompatibilité entre les histoires d'amour des deux partenaires. Si les rôles de chacun ne correspondent pas à leur histoire, les partenaires seront malheureux. Un auteur a déterminé 25 types d'histoires. Il n'existe pas une histoire qui soit plus avantageuse qu'une autre. Les partenaires sont plus heureux quand les histoires se ressemblent. Il est important que chacun exprime comment il voit sa relation et ses espérances.

11) Surveiller ses fréquentations

L'entourage joue un rôle dans la vie conjugale. L'approbation des parents serait en lien avec la durée de l'engagement. La perception des expériences est modulée par les analyses recueillies auprès des personnes de l'entourage. Les couples adaptés ont moins tendance à s'entourer de personnes rivales. Plus souvent, les confidentes de ces femmes composent également le réseau de l'homme. Les femmes, des couples adaptés, s'entourent de confidentes heureuses en couple, contrairement

aux femmes des couples non ajustés. Les perceptions des confidentes malheureuses les amènent à inciter le développement de conduites non aidantes. Tout le monde ne recherche pas du soutien auprès de son réseau social. Les personnes qui ont peur de perdre leur conjoint s’y réfèrent davantage que celles qui ont une relation d’engagement émotionnel. Les femmes, des couples non ajustés, font face à un double isolement : un lien affectif difficile avec le partenaire et une distance avec leur confidente.

12) Tenir compte des impressions de ses proches

Certaines personnes ne parviennent pas à tirer de leçon de leurs anciennes relations. Certaines se referment lorsque les conflits apparaissent et ne réussissent pas à développer d’habiletés relationnelles. Ces personnes s’attendent à ce que la nouvelle relation règle les problèmes non résolus. Cependant, cette attitude engendre souvent l’insatisfaction. Des experts suggèrent à ces personnes d’être attentives aux impressions des proches afin d’y voir plus clair.

13) Agir à la fois sur la personnalité et la relation

Les traits de personnalité ont une influence sur la dynamique relationnelle. Certains traits de personnalité ont des répercussions sur le comportement de communication de la personne et d’autres ont une influence sur le comportement de communication des deux partenaires. D’autres auteurs proposent que les attributions découlent davantage de l’état du couple que des traits de personnalité. Les attributions changent en fonction de la satisfaction conjugale. Selon une étude, le degré d’anxiété, un trait de personnalité, prédirait la diminution de la satisfaction maritale via la négativité produite par le couple. Les traits de personnalité et la relation de couple ont une influence sur la satisfaction. Il faut donc agir sur les deux pour améliorer la situation.

Une nouvelle vision révolutionnaire de l'amour

Tiré de *Hold Me Tight* (Sue Johnson, 2008), pp. 13-27.

Nous ne pouvons plus nous permettre de définir l'amour comme une force mystérieuse et insaisissable. L'amour est devenu trop important. Au vingt-et-unième siècle, la relation amoureuse est devenue la relation émotionnelle *centrale* dans la vie de la plupart des gens. En effet, nous sommes de plus en plus isolés socialement, et nous avons de moins en moins d'occasions de développer des relations significatives. Inévitablement, nous demandons à notre partenaire de nous fournir la connexion émotionnelle et le sentiment d'appartenance que nos grand-mères pouvaient obtenir de tout un village. Dans un sondage récent, les Canadiens et les Américains déclaraient qu'une relation d'amour satisfaisante était leur but numéro 1, passant devant le succès financier et une carrière satisfaisante. Il est donc impératif de comprendre ce que c'est que l'amour, comment le construire, et comment le faire durer. Heureusement, une toute nouvelle compréhension de l'amour a émergé au cours des deux dernières décennies.

Nous savons maintenant que l'amour est le plus puissant mécanisme de survie de l'espèce humaine. L'amour nous pousse à créer des liens avec quelques personnes précieuses qui nous fournissent un refuge contre les tempêtes de la vie. L'amour est notre rempart de protection émotionnelle qui nous permet de faire face aux difficultés de l'existence. Ce besoin de s'attacher émotionnellement est inscrit dans nos gènes et dans nos corps. Nous avons besoin d'attachement émotionnel à quelques personnes irremplaçables pour être en santé, physiquement et mentalement.

C'est un psychiatre britannique, John Bowlby, qui établit les bases de cette nouvelle compréhension de l'amour. En travaillant auprès d'enfants en détresse, il devint convaincu que la famine émotionnelle avait de graves conséquences sur le développement, et que les liens d'amour étaient tout aussi importants que la nourriture. Cette théorie fut appuyée par des études du psychologue Harry Harlow sur les primates, qui démontrèrent que les

singes qu'on séparait de leur mère durant leur première année de vie devenaient des adultes socialement handicapés. La **théorie de l'attachement** de Bowlby, qui fut d'abord ridiculisée, finit par révolutionner les méthodes d'éducation nord-américaines. De nos jours, il est généralement admis que les enfants ont besoin de relations émotionnelles stables et sécurisantes, et qu'il y a de lourdes conséquences lorsque ce besoin est ignoré.

John Bowlby croyait que les adultes gardaient le même besoin d'attachement que les enfants, et que ce besoin était à l'origine des relations entre adultes, mais ses idées furent rejetées. La société véhiculait (et le fait peut-être encore) l'idée que la maturité impliquait l'indépendance et l'autosuffisance, et donc qu'un besoin d'attachement était un signe d'immatunité. Bowlby affirmait qu'au contraire, le fait d'être capable de se tourner vers les autres pour obtenir du soutien émotionnel est un signe de force et une source de force, et ce, tout au long de la vie. La recherche portant sur l'attachement chez les adultes débuta peu avant la mort de Bowlby, vers la fin des années 1980. Des centaines d'études valident à présent les prédictions de Bowlby sur l'attachement adulte. La conclusion générale est la suivante : **un sentiment de connexion sécurisante entre les partenaires est la clé d'une relation d'amour positive et une grande source de force pour les individus dans cette relation.**

Voici quelques découvertes intéressantes :

- Lorsque nous sommes généralement confortables avec l'intimité et généralement capables de dépendre des gens que l'on aime, nous sommes meilleurs pour chercher du soutien, et meilleurs pour en donner.
- Lorsque nous avons un lien sécurisant avec notre partenaire, nous sommes plus capables de tolérer les blessures que la relation nous inflige inévitablement, et nous avons moins tendance à devenir hostiles et agressifs envers notre partenaire quand nous sommes fâchés contre lui ou elle.

- Quand nous nous sentons connectés aux autres de façon sécurisante, nous avons une meilleure compréhension de nous-mêmes et nous nous aimons mieux nous-mêmes.
- Plus nous sommes capables de nous tourner vers notre partenaire en cas de besoin, plus nous sommes aussi capables d'être indépendants.

La qualité de nos relations d'attachement a un **impact considérable sur notre santé**. Non seulement nous sommes des animaux sociaux, mais nous sommes des animaux sociaux ayant besoin d'un type spécial de connexion aux autres. Selon une chercheuse de l'Université de Chicago, la solitude augmente la pression artérielle au point où le risque de crise cardiaque et d'ACV est doublé. La détresse dans une relation amoureuse affecte aussi notre système hormonal et notre système immunitaire, ainsi que notre santé mentale. Des chercheurs affirment que la détresse maritale augmente le risque de dépression par un facteur de 10!

Alors qu'une mauvaise relation de couple peut nuire à notre santé, une bonne connexion émotionnelle nous protège du stress et nous aide à mieux affronter les défis et traumatismes de la vie. Dans une étude de l'Université de Virginie, des femmes qui recevaient un choc électrique percevaient moins de stress et moins de douleur lorsqu'elles pouvaient tenir la main de leur partenaire, et cet effet était plus prononcé pour les relations de couple les plus heureuses. Dans notre cerveau, le rejet et l'exclusion activent les mêmes circuits et la même partie du cerveau que la douleur physique. En fait, cette partie du cerveau s'active dès que nous sommes séparés de nos proches. Et lorsque nous sommes près de nos proches, que nous les tenons dans nos bras ou que nous faisons l'amour avec notre partenaire, nous sommes inondés par des « hormones d'amour », l'ocytocine et la vasopressine. Ces hormones semblent activer les centres de « récompense » dans le cerveau, qui produisent des substances chimiques induisant le calme et le bonheur (comme la dopamine) et désactivent les hormones de stress (comme le cortisol).

De plus en plus, il devient évident que l'amour n'est pas « la cerise sur le sundae » de la vie. C'est un besoin primaire de base, comme l'eau ou l'oxygène. Une fois que l'on comprend et accepte cela, nous pouvons plus facilement aller au cœur des problèmes de couple.

La clé pour toute une vie d'amour

(tiré de *Hold Me Tight*, par Sue Johnson, pages 40-50)

Sarah et Benoît sont mariés depuis trois ans. Ils viennent d'acheter une nouvelle maison, sont les parents d'une petite fille de 18 mois... et se disputent sans arrêt. Selon Benoît, Sarah est simplement «trop immature» et «a trop d'attentes». «Tout ce que j'entends, c'est que j'arrive trop tard le soir et que je travaille trop. Elle n'est pas raisonnable! Dans un couple, on doit être capable de faire des compromis». Sarah lui réplique sèchement: «Tu n'as même pas pris de congé pour être avec moi quand j'ai fait ma fausse-couche! Je ne me suis jamais sentie aussi seule, même quand je vivais seule.»

Le message de Sarah est urgent, mais Benoît ne le comprend pas. Il la trouve «trop émotive». Mais c'est précisément cela qui est significatif: **nous ne sommes jamais plus émotifs que quand notre principale relation d'amour est menacée**. Sarah a désespérément besoin de reconnecter avec Benoît. Benoît a terriblement peur d'avoir perdu cette intimité avec Sarah -la connexion est vitale pour lui aussi. Mais son besoin de connexion est masqué par un discours sur les compromis et la maturité. Il tente de balayer les inquiétudes de Sarah et de garder les choses «calmes et sous contrôle». Seront-ils capables de véritablement s'écouter l'un l'autre à nouveau?

Les mêmes émotions ont tendance à être présentes d'un couple à l'autre, créant la «musique» pour la «danse» entre les partenaires. La meilleure façon d'aider les couples, c'est de leur faire voir leurs **patrons d'interaction négatifs** comme étant l'ennemi, au lieu de voir l'autre partenaire comme l'ennemi. Ils doivent apprendre à voir la spirale dans laquelle ils sont pris, au lieu de se concentrer sur les dernières paroles de l'autre et d'y réagir automatiquement. Les couples peuvent apprendre à voir le dialogue dans sa globalité, et constater qu'il les blesse tous les deux. Mais pourquoi ces patrons d'interaction sont-ils si puissants?

Prenons un couple comme Julie et Hugo. Plus Julie devient fâchée, plus elle critique Hugo, et plus Hugo devient silencieux. Lorsqu'on le questionne avec douceur, Hugo avoue qu'en-dessous de son silence, il se sent «vaincu» et «triste». La tristesse nous dit de ralentir et de faire notre deuil, et Hugo a commencé à faire le deuil de son couple. Et bien sûr, plus Hugo se referme sur lui-même, plus Julie exige qu'il la «laisse entrer». La plainte pleine de colère de Julie déclenche le sens de «défaite silencieuse» de Hugo, et le silence de Hugo déclenche les demandes colériques de Julie. Ils tournent en rond, encore et encore. Ils sont pris au piège tous les deux.

Lorsque nous ralentissons le rythme de ces «dances» circulaires, des émotions plus douces, comme la tristesse, la peur et la honte apparaissent toujours. Parler de ces émotions (peut-être pour la première fois) et voir comment cette «danse» les emprisonne tous les deux a aidé Julie et Hugo à se sentir plus en sécurité l'un avec l'autre. Julie n'avait plus l'air si dangereuse quand elle a été capable de dire à Hugo à quel point elle se sentait seule. Personne n'a besoin d'être «le méchant». En partageant leurs émotions plus douces, Julie et Hugo commencent à se voir différemment. «Je n'avais pas de vue d'ensemble, dit Julie. Tout ce que je savais, c'est que Hugo n'était pas proche de moi. Je pensais qu'il était indifférent, mais maintenant je comprends qu'il essayait d'éviter mes «coups de fusil» et de me calmer. Je «tire» quand je deviens désespérée et que je n'arrive pas à obtenir une réaction autrement.»

Pour reconnecter véritablement, les partenaires doivent laisser leurs émotions les guider vers de nouvelles façons de réagir l'un à l'autre. Ils doivent apprendre à prendre des risques, à montrer leur côté plus doux, plus vulnérable, le côté qu'ils avaient appris à cacher. Lorsque le partenaire qui est «en retrait» arrive à admettre ses peurs de perte et d'isolement, il devient capable de parler de son envie de tendresse et de connexion. Cette révélation amène son partenaire «critique» à répondre plus tendrement, et à partager ses propres besoins et ses propres peurs. C'est comme si les deux personnes se tenaient soudainement l'une en face de l'autre, à la fois vulnérables et fortes, et tendaient la main

l'une vers l'autre. De tels moments changent tout dans la dynamique du couple et amorcent une nouvelle spirale positive d'amour et de connexion.

Ces «dances» amoureuses sont extrêmement communes et puissantes, car elles reflètent le besoin d'attachement, tel que décrit par la théorie de l'attachement. Contrairement à ce qu'on a longtemps pensé, le besoin d'attachement ne se termine pas avec l'enfance; la danse amoureuse entre adultes en est la continuité. La théorie de l'attachement nous enseigne que:

1- Les puissantes émotions vécues par les partenaires d'un couple ne sont pas irrationnelles: les partenaires agissent comme s'ils se battaient pour leur survie parce que c'est exactement ce qu'ils font! Dans le cerveau humain, l'isolement et la perte d'une importante relation d'amour est codée de façon à produire une réaction de panique primitive. L'amour est le meilleur mécanisme de survie qui soit, et le fait d'être soudainement coupé de son partenaire, d'être déconnecté, est terrifiant. Le drame de l'amour est centré sur ce besoin de connexion émotionnelle sécurisante, un besoin que nous gardons tout au long de notre vie.

2- Lorsque la connexion émotionnelle sécurisante semble perdue, les partenaires entrent dans un mode de «fuite ou combat». Ils blâment et deviennent agressifs pour obtenir une réponse -n'importe laquelle- ou alors ils se ferment et essaient de rester indifférents. Les deux partenaires sont terrifiés: c'est seulement qu'ils le gèrent différemment. Le problème, c'est qu'une fois qu'ils embarquent dans ce cercle vicieux de blâme-distance, toutes leurs peurs sont confirmées et leur sentiment d'isolement est amplifié. Dans ce dialogue, le blâme représente une *protestation contre la déconnexion*. Il ne peut être apaisé que par un amoureux qui se rapproche émotionnellement pour rassurer; rien d'autre ne fera. Si la reconnexion n'a pas lieu, la lutte se poursuit.

3- Lorsque chaque partenaire arrive à entendre les demandes d'attachement de l'autre et à y répondre, le lien d'attachement sécurisant peut se reformer. Ce lien peut alors surmonter les différences, les blessures, et le test du temps. Il s'agit d'une profonde transformation. À la question: «Es-tu là pour moi?», une réponse rassurante est donnée. Les deux partenaires se sentent alors plus forts comme individus; si vous savez que votre partenaire est là pour vous et viendra quand vous appellerez, vous savez que vous n'êtes pas seul au monde, et le monde paraît alors moins intimidant. Pour beaucoup de gens, il est rassurant de réaliser qu'il n'y a rien de mauvais ou d'immature à propos de leurs peurs et de leurs besoins d'attachement, et qu'il n'est pas nécessaire de les cacher ou de les nier.

La clé d'un amour qui dure

La clé d'un amour qui dure est la capacité de donner une réponse émotionnelle adéquate à votre partenaire. Cette réponse émotionnelle comporte trois composantes:

-L'accessibilité: *Est-ce que je peux te rejoindre?*

Cela signifie de rester ouvert à votre partenaire lorsque vous avez des doutes et que vous vous sentez insécure. Vous pouvez prendre du recul et tenter de comprendre vos émotions, afin qu'elles deviennent moins envahissantes. Ensuite, vous pourrez vous remettre à l'écoute des besoins d'attachement de votre partenaire.

-La capacité de répondre: *Est-ce que je peux compter sur toi pour me répondre émotionnellement?*

Cela signifie de vous «brancher» à votre partenaire et de lui montrer que ses émotions - particulièrement ses peurs et ses besoins liés à l'attachement- ont un impact sur vous. Cela signifie d'accepter et de mettre en priorité les signaux émotionnels envoyés par votre partenaire, puis de lui envoyer des signaux clairs de réconfort et de tendresse quand votre partenaire en a besoin. Une façon sensible de répondre émotionnellement nous touche et nous calme.

-La présence émotionnelle: *Vas-tu me valoriser et rester proche de moi?*

Cela représente une sorte très spéciale d'attention que nous ne donnons qu'à un être aimé.

Nous le regardons plus longtemps, le touchons plus. Cette présence est essentielle au maintien de la connexion émotionnelle au sein du couple.

The couple burnout measure

Tiré de *The couple burnout : causes and cures* (Pines, pp. 231-234)

La mesure de l'épuisement amoureux est un instrument autoadministré. Cette mesure est présentée comme une partie du questionnaire de l'épuisement amoureux.

Le questionnaire de l'épuisement amoureux

— Qu'est-ce qui vous a attiré chez votre partenaire quand vous l'avez rencontré pour la première fois?

— Quels étaient vos espoirs et vos attentes quand vous avez décidé de vous engager dans cette relation?

— Quelle est votre image de la relation idéale?

— Quelles sont les trois choses qui vous stressent le plus à propos de votre partenaire ou de votre relation?

1.

2.

3.

— Comment affrontez-vous habituellement ces stress?

1.

2.

3.

— À quel degré réussissez-vous à affronter ces stress?

1	2	3	4	5	6
7					
pas du tout			relativement		
très bien					
réussi			réussi		
réussi					

— Si vous rencontriez une autre personne avec laquelle vous pourriez être intime, laisseriez-vous votre partenaire?

1	2	3	4	5	6
7					
absolument pas			pas certain		
absolument					

Expliquez votre réponse s'il vous plaît.

La mesure de l'épuisement amoureux

Vous pouvez compiler le score d'épuisement en répondant au questionnaire suivant en faisant référence à votre mariage ou à votre relation intime.

— À quelle fréquence vivez-vous l'une ou l'autre de ces expériences? (Indiquez le chiffre qui correspond le plus sincèrement à votre expérience)

1	2	3	4	5	6
7					
Jamais	Une seule fois	Rarement	De temps	Souvent	Habituellement
Toujours			en temps		

1. Être fatigué _____
2. Se sentir déprimé _____
3. Avoir une bonne journée _____
4. Être physiquement épuisé _____
5. Être émotionnellement épuisé _____
6. Être heureux _____
7. Se sentir anéanti comme si tout le corps faisait mal _____
8. Ressentir que vous ne pouvez plus en supporter davantage _____
9. Se sentir malheureux _____
10. Se sentir vidé, être prédisposé à la maladie _____
11. Se sentir pris au piège _____
12. Se sentir inutile _____
13. Être las, ne plus être capable de rien donner
14. Être préoccupé _____
15. Se sentir désillusionné et amer face à son partenaire _____
16. Se sentir faible, avoir des problèmes de sommeil _____
17. Se sentir désespéré _____
18. Se sentir rejeté par son partenaire _____
19. Se sentir optimiste _____
20. Se sentir énergique _____
21. Se sentir anxieux _____

1) Comment calculer votre score d'épuisement

Étape 1 : Additionnez les numéros que vous avez inscrits aux items suivants :

1, 2, 4, 5, 7, 8, 9, 10, 11, 12, 13, 14, 15, 16, 17, 18, 21. Total : _____

Étape 2 : Additionnez les numéros que vous avez inscrits aux items suivants :

3, 6, 19, 20. Total : _____

Étape 3 : Soustrayez le total de l'étape 2 à 32 :

$$32 - \text{____} (\text{Étape 2}) = \text{____}$$

Étape 4 : Additionnez le total de l'étape 1 au total de l'étape 3 :

$$\text{____} (\text{Étape 1}) + \text{____} (\text{Étape 3}) = \text{____}$$

Étape 5 : Divisez le total de l'étape 4 par 21 :

$$\text{____} (\text{Étape 4}) / 21 = \text{____}$$

Ceci est votre score d'épuisement.

2) Comment évaluer le score d'épuisement

Un score de 4 indique un état d'épuisement. Un score de 3 est perçu comme un signe de danger vers l'épuisement. Un score de 5 indique une crise. Un score supérieur à 5 mérite une aide immédiate. Un score de 2 et moins indique que la relation va très bien. Le questionnaire précédent, avec quelques modifications, peut être utilisé pour évaluer l'épuisement professionnel. Il peut être intéressant de comparer les mesures d'épuisement au travail et dans le couple. La valeur du questionnaire dépend de l'honnêteté de la personne qui y répond.

Bibliographie

ATWOOD, J., *The Mating Game : What We Know and What We Don't Know*, Journal of Couples Therapy, Vol. 4, N^{os} 1 et 2, 1993, pp. 61-87.

BOWLBY, J., *Attachment and Loss – Vol. 1: Attachment*, 2^e éd., Basic Books, New York, 2002.

BRASSARD, A., LUSSIER, Y. et SHAVER, P.R. , *L'attachement dans les relations de couple : fonctions et enjeux cliniques*, revue Psychologie Québec, Vol. 26, N^o 3, Mai 2009, pp. 24-26.

CHAPMAN, G., *Les langages de l'amour – Les gestes qui disent « Je t'aime »*, éd. du Trésor Caché, Gatineau, 2008.

CHRISTENSEN, A. et JACOBSON, N., *Couples en difficulté : accepter ses différences*, éd. De Boeck, Louvain-la-Neuve, 2012.

COLLECTIF, *DSM – IV – TR : Manuel diagnostique et statistique des troubles mentaux*, éd. Masson, Paris, 2004.

GOTTMAN, J. et SILVER, N., *Les couples heureux ont leurs secrets – Les sept lois de la réussite*, éd. JC Lattès, Paris, 2011.

HARRIS, R., *Le piège du bonheur – Créez la vie que vous voulez*, éd. de l'Homme, Montréal, 2009.

HAYES, S. et SMITH, S., *Penser moins pour être heureux : ici et maintenant, accepter son passé, ses peurs et sa tristesse*, éd. Eyrolles, Paris, 2013.

HENDRIX, H., *Getting the Love You Want*, Yankee Publishing, 2003.

JOHNSON, S., *Serre-moi fort ! – Sept conversations pour une vie entière d'amour*, First Éditions, Paris, 2013.

KAUFMANN, J.C. , *Sociologie du couple*, Les Presses universitaires de France, coll. Que sais-je ?, Paris, 1993.

MONEY, J., *The Love Map Guidebook : A Definitive Statement*, Continuum Publishing Group, 1999.

PECK, S., *Le Chemin le moins fréquenté*, éd. J'ai lu, Paris, 1990.

PINES, A., *Couple Burnout – Causes and Cures*, Routledge Books, 1996.

ST PÈRE, F., *L'infidélité : un traumatisme surmontable*, éd. de l'Homme, Montréal, 2012.

YOUNG , J.E. et KLOSKO, J.S., *Je réinvente ma vie – Vous valez mieux que vous ne pensez*, éd. de l'Homme, Montréal, 2013.