

# **" Les secrets de la longévité d'un couple "**

## **Chantal Calatayud**

**Editions Villon**

**Collection " Vivre heureux tout simplement... "**

**Psychanalyse & société**  
**Le regard de Chantal Calatayud**

Chantal Calatayud est psychanalyste,  
Directrice de l'Institut Français de Psychanalyse Appliquée, auteur,  
Directrice de publication de Psychanalyse Magazine.



**Les couples qui durent existent et sont même légion...**

**Qui sont-ils donc ces heureux élus qui traversent leur existence sans rien vouloir montrer d'exceptionnel dans leurs attitudes amoureuses ? Qui sont-ils donc encore ces individus en voie de disparition qui s'aiment depuis plusieurs décennies ? Qui sont-ils aussi tous ceux qui, après être passés devant Monsieur le Maire – ou pas –, ont pu finir par faire de leur quotidien à deux une sorte d'évidence banale déroutante : celle qui déclenche chez bien des exclus de ce registre incontestable d'une forme de bonheur enviable le désir d'y accéder ?**

**Cet ouvrage répond clairement à ces questions en utilisant des situations conjugales concrètes. Ici, le fil conducteur ne fait jamais l'impasse sur le fait que le plaisir à vivre à deux existe en son principe à deux conditions : d'une part de façon manifeste (bonne humeur, drôlerie, humour, joie), d'autre part de façon muette (paix, stabilité, équilibre). Les couples heureux dans le temps le savent et invitent à faire comme eux...**

*À mes grands-parents maternels, Suzanne et André*

« Nos sens ne nous enseignent pas la nature des choses mais seulement ce en quoi elles nous sont utiles... »

René Descartes

# Sommaire

<b>Prologue</b> .....	<b>p. 3</b>
<b>Chapitre I</b> .....	<b>p. 5</b>
- Des liaisons dangereuses	
<b>Chapitre II</b> .....	<b>p. 9</b>
- Stop au cannibalisme déguisé !	
<b>Chapitre III</b> .....	<b>p.13</b>
- S'affirmer sans menacer	
<b>Chapitre IV</b> .....	<b>p.17</b>
- Sexualité : de mieux en mieux	
<b>Chapitre V</b> .....	<b>p.21</b>
- Pour optimiser le désir, soyez votre propre <i>coach</i> !	
<b>Chapitre VI</b> .....	<b>p.26</b>
- Revisiter humeurs et prises de tête	
<b>Chapitre VII</b> .....	<b>p.31</b>
- La liberté de régénérer l'amour à l'infini	
<b>Chapitre VIII</b> .....	<b>p.35</b>
- L'intelligence du cœur	
<b>Chapitre IX</b> .....	<b>p.42</b>
- Et si on restait ensemble... toujours... quoi qu'il arrive ?	
- Épilogue .....	<b>p.48</b>

## Prologue

Il serait certainement une erreur d'envisager une séparation ou un divorce sous l'angle de l'injustice. Après tout, à chacun son destin, l'important consistant à réaliser de quelle façon chaque événement douloureux, négatif, voire même traumatique, nous a fait avancer. Il n'y a d'ailleurs aucune recherche d'exactitude dans cette démarche. Seul un sentiment de paix et de liberté en découle. Ceci dit, le résultat est d'importance puisqu'il permet de passer à autre chose grâce à un détachement salvateur.

Pour autant, bien des couples connaissent le même cheminement libérateur sans avoir à vivre, à subir de déchirements affectifs tels ceux qui conduisent à une rupture totale avec, souvent, sa kyrielle de contraintes juridiques. En observant la situation de plus près, on constate qu'une grande majorité des études sociologiques sur les couples qui durent sont unanimes : les deux partenaires se révèlent des sujets doués non pas d'une ambition démoniaque mais plutôt d'une âme de bâtisseur. Cependant, tout autre forme d'analyse pourrait démontrer le contraire. Déjà parce que bien des bâtisseurs se séparent aussi... Le lien se situe donc ailleurs, tout comme ce ferment singulier qui fait que l'amour évitera, certes parfois *in extremis*, de virer au cauchemar.

Qui sont-ils donc ces heureux élus qui traversent leur existence sans rien vouloir montrer d'exceptionnel dans leurs attitudes amoureuses ? Qui sont-ils donc encore ces individus en voie de disparition qui s'aiment depuis plusieurs décennies ? Qui sont-ils aussi tous ceux qui, après être passés devant Monsieur le Maire – ou pas –, ont pu finir par faire de leur quotidien à deux une sorte d'évidence banale déroutante : celle qui déclenche chez bien des exclus de ce registre incontestable d'une forme de bonheur enviable le désir d'y accéder ?

En fait, l'humanité a toujours connu ces différences d'adaptations nécessaires pour adhérer – coûte que coûte – à une conformité imposée. Pour certains par la nature (le terme reste assez vague), pour d'autres par Dieu (l'idée apparaissant tout aussi floue). Le pire incombant aux profils pathologiquement névrotiques qui essaient désespérément de fuir l'inévitable acceptation d'une alternance de bons et mauvais événements. Ceux-là, ces malheureux, tentent d'oublier qu'ils sont mortels. Cette sorte d'évitement les amène à adopter des conduites intemporelles dans la mesure où ils pensent qu'ils ont le temps, tout le temps, tout leur temps ! Cette erreur monumentale ne touche d'aucune façon les couples qui s'installent intelligemment dans la durée. En voilà qui ont compris que tout peut disparaître brutalement, y compris leur conjoint ! Ils ne « procrastinent » pas, c'est-à-dire qu'ils ne remettent pas au lendemain – ou à plus tard – ce qu'ils ont à dire ou à faire maintenant. Et s'ils ont une idée précise du plaisir à l'instar d'Épicure, plaisir en tant que « souverain bien », ils retiennent du célèbre philosophe grec les limites à ne jamais dépasser. Oui, les couples qui durent étaient leur longévité sur cette obligation. En revanche, il ne s'agit pas de répondre à une espèce de « Commandement » religieux mais plutôt de se conformer aux pulsions de vie indispensables à l'être humain, tout en laissant de côté un superflu qui, *in fine*, serait fatal à la bonne évolution du tandem affectif.

Schématiquement, la grande distinction qui s'impose pour que la persévérance conjugale saine soit au rendez-vous convoque d'emblée la conscience des désirs instinctifs et nécessaires (« le parler » qui se fonde sur « le boire » et le « manger », « le faire » qui s'appuie sur « l'expulser ») et, à l'inverse, des désirs tout aussi instinctifs mais non nécessaires (« le paraître », la thésaurisation). Ainsi, le chemin d'un homme et d'une femme, ou de deux femmes, ou de deux hommes, qui veulent que leur duo évolue à la faveur de belles

satisfactions tout aussi évolutives, ne propose jamais le plaisir en terme de but. En outre, la doctrine épicurienne suggère que cette sagesse souhaitable tienne compte d'une autre nuance essentielle : ne jamais faire l'impasse de deux formes de plaisir complémentaires. Il faut entendre par-là que le plaisir existe en son principe, indissociablement, d'une part de façon manifeste (bonne humeur, drôlerie, humour, joie), d'autre part de façon muette (paix, stabilité, équilibre). Les couples heureux dans le temps le savent et invitent à faire comme eux. Il suffit juste de lever le voile de leurs secrets.

## Chapitre I

### Des liaisons dangereuses

Une idée pas toujours judicieuse voudrait que l'on « devine » notre interlocuteur. Même si le projet n'est pas foncièrement malveillant, même s'il peut paraître humanisant, il contient son lot de pièges. Cette belle intention, sorte de sagesse amoureuse, mobilise en premier lieu trop d'énergie : être sur le qui-vive, les pavillons (auditifs) aux aguets, s'avère le « truc » à éviter absolument.

· Cécile, une analysante de 32 ans, a compris que si, dans tout lien, trop d'insouciance nuit, trop d'anticipation amène à l'opposé d'attentes plus ou moins justifiées. Son hyper vigilance dans sa relation avec Sylvain a démolé leur couple :

*– Ma profession de psychologue m'a conduite très vite à utiliser mon écoute linguistique professionnelle pour surprendre mon compagnon. J'en étais arrivée à guetter ses moindres désirs inconscients pour les satisfaire, avant que lui-même n'en ait eu une véritable conscience. Je n'imaginai pas que mon plan de séduction se résumait à un positionnement purement intellectuel. Pourtant, il me prévenait régulièrement, gentiment, me disant que j'étais une « tête pensante »... Je n'ai pas vu venir notre rupture. Un jour où il me parlait de sa mère, j'ai éprouvé le besoin de lui demander le nom de jeune fille de celle-ci : Robby, me répondit-il. Et d'ajouter, fière de moi, en riant, « Elle est née Robby, elle est Nairobi ! »... Tu dois avoir des origines noires...*

*Sylvain est entré dans une parano épouvantable. Très vite, les choses se sont dégradées entre nous. Jusqu'à déboucher sur notre séparation définitive puisque'il m'a quittée pour une collègue de travail, d'origine guadeloupéenne...*

Cet extrait d'une séance de psychanalyse objective combien l'art de communiquer doit s'imposer au quotidien. Effectivement, rien n'ira comme sur des roulettes tant que nous utiliserons avec le langage, ses mauvaises associations, ses liaisons discutables (nous venons de le voir) pour briller face à notre partenaire qui a, de toute façon, des projets affectifs peut-être plus élémentaires mais non moins primordiaux.

Il n'y a pas véritablement de théorie de l'apprentissage pour que la vie à deux soit un long fleuve tranquille. En revanche, un moyen simple et efficace, au service du bon équilibre du couple, consiste à se centrer sur les faits concrets et objectifs plutôt que sur des suppositions qui boostent le doute. Les bons réflexes pour que l'attraction amoureuse soit au rendez-vous sur plusieurs décennies n'appartiennent donc pas à des stéréotypes établis une fois pour toutes.

· Jacques passe pour un original. C'est lui qui le dit. Après une jeunesse tumultueuse, malgré des études de médecine qu'il a menées à bien, il a rencontré Gisèle, serveuse dans un restaurant parisien. Coup de foudre. À 52 ans, marié avec elle depuis 23 ans maintenant, père de jumelles âgées de 20 ans, il assure filer le parfait amour. Il n'a jamais trompé son épouse. Pourtant, sa famille, des générations successives de bourgeois installées à Neuilly depuis plus d'un siècle, ne désirait pas cette union :

*– À cause de nos milieux sociaux différents ! Mais je n'ai pas eu à imposer Gisèle. Elle s'est imposée toute seule comme belle-fille idéale à mes parents. Pas uniquement parce qu'elle m'a rendu fidèle, stable et consciencieux.*

*C'est elle qui, en fait, m'a fait grandir et mis sur un sillon essentiel : faire confiance à la vie qui, à tout instant, peut lever les résistances les plus démoniaques. Un jour où ma mère se*

*lamentait parce que sa femme de ménage, malade, n'était pas venue comme à l'accoutumée, Gisèle a compris que pour ma mère, cette absence prenait des proportions que nous n'avions pas les moyens psychologiques de saisir. Pleine de bon sens, elle lui a juste suggéré que lorsqu'un employé fait faux bond, il donne l'occasion de constater qu'il n'est pas indispensable et qu'on peut soi-même le remplacer... Ma mère n'avait jamais vraiment réfléchi à cette évidence.*

*Gisèle, tranquillement, a ajouté que ce type d'aléa nous fait prendre conscience que, dans la plupart des cas, nous avons toujours l'usage de nos membres et la chance de pouvoir nous en servir ! Ma mère, pourtant d'un tempérament très autoritaire, a remercié sa belle-fille d'autant de sagesse. Cet épisode de ma vie conjugale, et tant d'autres encore, m'ont permis de continuer ma route positivement, avec mon épouse. En outre, ce type de personnes nous contaminent joliment. Avec mes patients, à la moindre occasion, je dédramatise, je positive, je « renarcissise »...*

Jacques résume assez bien ici que quelles que soient nos origines sociales, raciales, une communication fructueuse, au service de tout interlocuteur, s'établit solidement sur des formulations pleines de logique, venant prendre la place du vide, de l'angoisse, du sentiment d'abandon ressentis par le « plaignant ». Ces formulations mettent systématiquement en miroir tout ce qui nous est possible de faire en l'absence de n'importe quel « autre », y compris celle de notre conjoint.

Malheureusement, les liaisons dangereuses peuvent s'exprimer de façon plus sournoise, plus pernicieuse. Il n'y a pas que les malentendus qui abîment un relationnel à plus ou moins court terme. Il n'y a pas que les expressions, voire les intonations, auxquelles deux interlocuteurs peuvent accorder un sens tout à fait différent. Il existe ainsi, au service de nos « divorces » les plus démoniaques, l'utilisation d'associations de sujets, de thèmes qui s'appuient à la base sur un système de valeur mais qui, en fait, fabriquent de l'opposition systématique, tant ce qu'elles véhiculent touchent notre subjectivité, c'est-à-dire nos affects. En font partie la politique et la religion.

De façon systématique, les couples qui durent ne parlent que très rarement ou très superficiellement de ces deux registres truffés de dynamite. Peut-être pensez-vous que toutes les sociétés connaissent des couples qui œuvrent pourtant main dans la main en politique notamment. Certes, mais leur couple est avant tout social, à l'ambition surhumaine. Tout le monde n'y a pas accès, être sur le devant de la scène politique ne concernant pas la majorité d'entre nous. Ainsi donc, beaucoup d'« échecs de communion », pour reprendre l'excellente expression de Georges Gusdorf, l'éminent épistémologue disparu en 2000, vont utiliser comme vecteur de recherche de conflits Dieu et le... diable ! De façon habilement insidieuse. Il y a une raison bien entendu. Ces deux catégories auxquelles il est difficile d'échapper, puisque systèmes de croyances, de foi, de confiance, accompagnent de manière indiscutable nos jours et nos nuits. Nos rêves diurnes et nocturnes. Religion et politique abritent décidément des trésors d'espérance incontestables. Mais il y a un mais ! Selon que nous soyons détendus ou agités, ces deux axes symboliques activeront soit favorablement nos mécanismes de protection, soit défavorablement nos mécanismes de défense. Or, il est quasiment impossible que deux individus connaissent exactement le même état émotionnel à l'instant « t ». Même s'ils s'y appliquent, cas auquel ils sont obligés de faire des efforts, volonté qui majore alors les principes défensifs. La palme revient toutefois à ces moments qui nous font passer, au cours d'un repas de préférence, de la religion à la politique (ou vice versa).

Véronique, catholique pratiquante, est mariée au maire du village. Elle assure des cours de

catéchisme au sein de la paroisse. Un jour, raconte-t-elle en psychothérapie analytique, le curé de l'église s'est plaint du mauvais état de la toiture, induisant que des dépenses pharaoniques à ses yeux étaient le résultat de la mégalomanie de certains élus du canton... Véronique rapporta cette conversation à son mari :

– *De ma vie, je ne me suis fait insulter de la sorte. Il a fallu que je réalise qu'après tout, la séparation de l'Église et de l'État était maintenant centenaire, pour envisager mon couple autrement. Je suis allée plus loin dans mes interrogations à partir de ce moment précis. Il est vrai que mon couple ne se portait pas bien. Par conviction religieuse, je fermais les yeux sur les infidélités de mon mari. Lors de cette dispute mémorable avec lui, liée aux problèmes de toiture, j'ai pris conscience de ses réactions émotionnelles : il hurlait, gesticulait, tremblait, pâlisait, rougissait tour à tour. Ce langage extériorisé, finalement très infantile, m'a fait comprendre que notre couple régressait et allait se casser la figure. J'ai véritablement réalisé ici mes erreurs.*

*Et Dieu sait si elles étaient nombreuses. Tout m'est apparu évident : chaque fois que mon mari évoquait un sujet social, je m'empressais d'établir un mauvais lien affectif égoïste pour toute réponse. Par exemple, s'il me disait qu'une réunion à la mairie s'était mal passée, j'embrayais immédiatement sur son autoritarisme que je retrouvais chez lui même en vacances... Je défendais alors immédiatement, sans aucun recul, les personnes qu'il critiquait... Et j'enfonçais encore un peu plus le clou...*

Véronique nous donne ainsi à voir comment elle se faisait l'avocat du diable. Cette autre forme de liaison dangereuse trouve tout de même une issue favorable dès lors que l'on quitte une opposition farouche sur fond d'esprit de contradiction et de récupération. Il suffit, à l'inverse, de développer ce que Max Scheler, philosophe allemand de la fin du XIX<sup>ème</sup> siècle, appelle *le sentiment d'unité*. Ses travaux découlent d'ailleurs de certains principes énoncés par le fondateur de la *Phénoménologie*, Edmund Husserl. Scheler parle également de *fusion affective* et même s'il ne s'agit pas de développer une confusion identitaire, il est certain que tout interlocuteur a besoin de lier son *moi* avec celui d'un *moi* « étranger ». Il s'agit-là d'ailleurs du haut lieu de la psychanalyse qui parle d'*identification*, retrouvée aussi bien dans le lien mère/enfant, que dans cette relation fantasmatique et projective que l'enfant établit avec les personnages de ses jeux ou les animaux, ou encore chez le primitif qui anime le totem et bien sûr, dans toute relation à Dieu, aussi abstraite soit-elle. Le tout étant de ne pas sombrer dans la pathologie, même si le lien réel vient à faire défaut.

Pour que la dérive n'existe pas, comme l'a induit Véronique, il suffit de prendre conscience que tout homme, toute femme, tout enfant, a une vie intérieure identique apparemment à la nôtre mais comportant, en fait, de sacrées différences ! La communication des consciences ne peut en aucun cas faire l'économie d'une existence inconsciente chez chacun d'entre nous. Participer à la vie de l'autre requiert avant tout le respect de l'« originalité » individuelle. La communion des esprits dans l'amour ne peut se sédimenter qu'en tenant compte, au fur et à mesure du temps qui passe, de ce consentement mutuel. Cette ouverture possède un germe valorisant qui conduit à quatre fondamentaux retrouvés systématiquement dans ces unions affectives qui traversent des épreuves inéluctables sans en subir le moindre préjudice (au contraire même) :

- 1°) – Objectiver ce qu'il y a de **meilleur en l'être aimé**.
- 2°) – Considérer ce qu'il (ou elle) a de **mieux que moi** dans toutes ses réactions.
- 3°) – Admettre (pour mieux les revisiter) le nombre de fois où mon partenaire a fait preuve d'une **patience** hors du commun **avec moi**.

4°) – Remarquer la *discrétion* de mon conjoint *à mon égard* chaque fois que celle-ci s'est exprimée ou s'exprime.

Mettre en exergue ces quatre capacités pousse à la méditation silencieuse jusqu'à l'imposer. Ainsi, ce qui se joue de plus efficace au sein de toute relation amoureuse qui défie le sablier, inévitablement renversé, relève de la compréhension (et de sa juste application) que communauté, solitude et introspection s'associent toujours et malgré soi selon une fréquence et un rythme qui cristallisent et renouvellent la passion : un vrai programme de bonheur !



## Chapitre II

### Stop au cannibalisme déguisé !

L'amour constitue un vaste sujet. Il existe de multiples raisons à cela. Un élément prépondérant joue cependant un rôle particulièrement déroutant : la subjectivité qui conditionne ce que Émile Durkheim, sociologue du XIX<sup>ème</sup> siècle, appelle déjà de façon moderne, *la désirabilité*. La plus ou moindre grande capacité à aimer, voire certaines résistances à aimer, viennent aussi d'un trouble lié, à son origine, à une difficulté de discernement : l'être humain souffre d'une confusion entre satisfaction et joie. De fait et de manière approximative, il décline plutôt la gamme de ses émotions et de ses sentiments positifs sous l'angle de l'enthousiasme. Or, un couple qui désire s'installer ou s'installe confortablement dans le bonheur ne s'enthousiasme pas mutuellement pour un oui ou pour un non ! Le parcours est beaucoup plus sérieux. Explications.

Très vite, l'enthousiasme flirte avec la sympathie, accouplée à une sorte de séduction pas foncièrement neutre. Cette émergence n'est jamais que l'expression finale d'un système de valeurs peu conformes au véritable respect d'autrui. Certes, si s'exprime ici une sorte d'intervention, de tentative et de réflexe humains, il n'en demeure pas moins que l'amour qui s'impose dans le temps, c'est tout autre chose encore. Il n'y a surtout pas de compassion dans cette conception. Autrement formulé, l'autre élément du couple n'a aucunement besoin d'une espèce de complaisance infantilissante dans sa relation affectueuse. Admettons d'ailleurs que trop de recherche de compréhension adulte-aimant / adulte-aimé rejoint très vite un besoin d'engloutir l'être « chéri ». Ce comportement vampirisant peut facilement être ressenti par celui-ci comme quelque chose de suspect. À juste raison !

Ces simples remarques permettent de réaliser aisément que l'amour ne supporte en aucun cas d'être réduit. Pour que l'amour rime avec toujours, les privilégiés qui bénéficient de ce cadeau de la vie ont de bien jolies recettes. S'ils les appliquent, pour la plupart d'entre eux instinctivement, certains exercices pratiques offrent l'avantage d'en acquérir sans difficulté les mécanismes.

#### Exercice n° 1

- *L'excellent moyen de supprimer définitivement toute mauvaise pulsion de réduction à l'écoute de votre partenaire consiste à avoir le réflexe immédiat de vous remémorer rapidement un souvenir dans lequel vous avez été diminué(e) par un interlocuteur.*
- **En quelques secondes, vous stoppez vos élans cannibaliques.**

Cette reconsidération du lien suggère d'emblée des solutions appropriées à une confiance mutuelle, présente sur tout chemin amoureux pérenne.

Si un homme et une femme connaissent des différences anatomiques, physiques, il ne s'agit pas pour autant de « rétrécir » sa compagne ou son compagnon en utilisant une hiérarchie dans les attributions quotidiennes et la répartition des actions. Pour exemple, s'il est normal que Monsieur change les tuiles cassées du toit, il n'est pas normal, sous prétexte que Monsieur Muscle a œuvré toute la journée dans le jardin et élagué les arbres, que Madame soit reléguée – par voie de conséquence – à se débattre seule avec la feuille d'imposition. Cette mauvaise distribution des rôles est souvent la grande responsable de ce que la philosophie considère comme étant un *conflit de devoirs*. Dans le cas précité, il est à constater en effet que l'individu (mâle), tout en assumant au vu et au su de tous son rôle phallique, renvoie totalement – après mauvaise déduction – l'élément féminin à une fonction qui lui incombe, à lui aussi, en partie : la feuille d'impôt dont il s'exclut alors qu'il est fiscalisé pour moitié ! Cette autre forme de cannibalisme déguisé est redoutable dans la mesure où ce

*macho* descendra héroïquement du toit, sa mission accomplie, alors que l'épouse suera sang et eau, pour « sécher », *in fine*, lamentablement, devant l'obligation administrative complexe. Or, un solide système de valeurs communautaires prend appui sur un principe autrement équitable.

### Exercice n° 2

- *Écolier, dans quelles circonstances vous êtes-vous senti abandonné, au point peut-être d'avoir paniqué ?*
- **Ce simple retour en arrière, sur vous-même, vous ouvrira de nouvelles perspectives de communication. De celles qui prennent en compte toutes les situations que vous devez assumer. Sans tri aucun.**

Régénérer continuellement la vie à deux passe, *de facto*, par une conception positive de la force intrinsèque féminine et de la force extrinsèque masculine. Effectivement, l'homme est – en son essence – un prédateur ; il teste, mesure, amplifie sa combativité (grâce) à l'extérieur : la loi de l'altérité et ses règles. C'est de cette combativité qu'il nourrira la femme ; celle-ci y puisera, entre autres, la persévérance. Cet axiome se vérifie sans cesse chez les sujets qui regardent dans la même direction, bras dessus, bras dessous. En fait, s'ils voient la vie en rose, ils ne font rien d'exceptionnel. À une nuance près tout de même : ils évitent de s'importuner. Non pas que l'union amoureuse soit une entreprise aux apparences de multinationale, mais seulement parce que l'hyper-exigence dirigée vers le partenaire mâle, notamment, l'étouffe (contre nature) au point de l'inhiber. Gare, d'ailleurs, au moment où le combat déloyal est tel que mieux vaut se faire tout petit – du moins le croit-il – pour son plus grand malheur...

Si les affectifs tranquilles avaient à être fiers d'une singularité qui les auréole, ce serait sûrement d'un atout indéniable : leur indépendance. Les grandes réussites conjugales ont su apprivoiser et négocier leur jardin secret respectif. C'est-à-dire que ce que l'on retrouve en commun chez eux, c'est cette possibilité sans cesse renouvelée d'évoluer selon des axes de ressourcement qui leur sont propres. Ils ne permettent en aucun cas que leur « moitié » marche sur leurs plates-bandes. Ainsi, chaque élément du couple respecte les centres d'intérêt de l'autre, combien même lui sont-ils étrangers. Sans chercher à s'y immiscer. Par voie de conséquence, certains de leurs amis peuvent être différents... Curieusement, la vraie complicité se situe ici : accepter que la personne aimée apprécie de jouir de l'intérêt et du bien-fondé de secteurs de détente, de loisirs, de culture, sans que ces expériences soient nécessairement visitées par celui qui n'y participe pas : l'alliance se fortifie dès lors puisque l'imagination s'active jusqu'à mettre en place de quoi réunifier le lien, obligatoirement un peu distendu par occupations dissociées interposées.

### Exercice n° 3

- *Adolescent, vous avez sûrement au moins une fois souffert d'une sorte d'inquisition de la part de vos parents. Ceux-ci ont bien dû vous poser quelques questions indiscrettes qui vous ont mis mal à l'aise.*
- *Rappelez-vous leurs interrogations. Notez-les par écrit. Notez ensuite votre embarras d'alors.*
- **Il vous sera désormais plus facile de ne pas exiger d'autrui qu'il vous raconte dans les menus détails ses activités en dehors de vous. Vous prendrez l'habitude d'avoir le recul suffisant pour ne plus développer de suspicion irrespectueuse.**

Mais peut-on aller jusqu'à envisager raisonnablement une notion de préservation amoureuse

(incontournable) ?

Tout à fait... Cette règle de conduite, bien que ne s'apparentant pas à un idéal, doit être prise en compte si vous souhaitez voir votre union tenir le coup malgré les embûches récurrentes qui jalonnent le parcours à foison.

Cependant, tout désir de préservation impose de ne jamais laisser l'autre décider à votre place ! Le bon plan pour que, chaque soir, vous vous endormiez fidèlement dans les bras l'un de l'autre, nécessite de savoir prendre votre part de responsabilités. Sinon, le scénario sera toujours le même. À savoir que vous vous sentirez (et ce sera vrai) encore davantage diminué(e), bouffé(e) même ! Stop, trois fois stop, cent, mille fois stop au cannibalisme plus ou moins évident. Mais, n'oubliez pas qu'il n'est pas question de vous « défiler ». Y compris face aux décisions qui vous engagent manifestement.

La vie est effectivement faite de problèmes que nous avons charge de résoudre. La multiplicité des formes problématiques nous égare, nous conduisant à demander systématiquement l'avis d'un tiers. Et quand on partage la même couche, il est naturellement plus facile de s'étayer : les *Tu ferais quoi à ma place ?* nous viennent spontanément à l'esprit pour notre plus grand désarroi à venir... À cet instant, on met la balle dans le camp du récepteur qui ne se privera pas de nous traiter d'incompétent(e), d'indécis(e) car l'occasion est trop belle pour que le sollicité la laisse passer ! La solidarité nécessaire ne prend pas ces allures-là. La dignité encore moins. Mettre l'interlocuteur à notre place nous la fait perdre ! En lui donnant une valeur qu'il n'a pas dans ce cas (chacun de nous étant unique, nous seuls possédons les réponses à nos questions, comme le rappelle le principe même de la cure psychanalytique), on rapetisse. Responsable de cet auto rapetissement, l'autre en profite ! C'est humain.

C'est ainsi que se trouve complètement bloqué le système de droits et d'obligations réciproques : à donner l'impression, l'illusion, de ne pas savoir, le récepteur (ce « supposé-savoir ») sait tout. Sur tout ! Dorénavant, un océan nous sépare. Pratiqué névrotiquement au fil des jours, le processus nous fait disparaître. C'est d'ailleurs la porte ouverte aux trahisons affectives. À l'opposé, faire vivre son couple au fil des années requiert de se prendre en main, de se faire confiance et d'endosser ce qui nous incombe.

#### Exercice n° 4

- *Lorsque vous n'arrivez pas à résoudre une difficulté, passez en revue le nombre de fois où vous avez vaincu une résistance. Vous objectiverez, en premier lieu, que le chiffre de vos réussites est supérieur à celui de vos échecs ! De plus, seront mises en exergue les compulsions qui ont généré le bon déclic. Il vous suffira à nouveau de les mettre en pratique.*
- **Ainsi, et indépendamment de la disparition du problème, non seulement vous n'aurez pas pris la moindre énergie à votre conjoint mais encore bénéficierez-vous de ses félicitations !**

Enfin, il est trop facile de (se) dire qu'avec le temps qui passe, la routine s'est invitée à votre table et dans votre lit. Inutile de rappeler que certains fêtent leurs noces de diamant. Le temps n'a donc aucune conséquence désastreuse, aucune emprise affligeante sur eux ! La raison ? Elle n'a rien d'extraordinaire. Il suffit à l'identique de remonter justement et en imagination les années et de revenir au moment précis de votre rencontre amoureuse.

Paradoxalement, cet instant magique avait mis en action et en interaction une dynamique étonnante : une relation extrêmement fusionnelle mais cependant pas (encore !) cannibalique.

Un sérieux distinguo est à établir tout de suite. Au début du coup de foudre (même si on a l'impression que ce n'était pas le cas, il faut savoir que l'alchimie a opéré de façon sidérale inconsciemment, au point parfois de se retrouver des années plus tard pour s'unir véritablement !), on a eu plutôt tendance à se voir le plus souvent possible, à se quitter le plus rarement possible : il n'y avait toutefois pas le moindre projet d'incorporer l'autre à soi. Effectivement, au début de tout rapport amoureux, il n'existe, psychologiquement parlant, aucun risque fantasmatique de perdre l'autre. Cela vous étonne ? Et pourtant, Sigmund Freud, le maître de la psychanalyse, a démontré que ce qu'il a déterminé comme étant des réflexes, des attitudes, des comportements abandonniques, ne surviennent jamais lors de l'instauration du lien affectif. Il faudra un certain temps pour que l'inconscient ait quelques doutes à type d'*angoisse de séparation* pour qu'après la fusion, il y ait recherche d'appropriation de ce que l'on imagine à tort comme étant son double. Il est nécessaire (et psychophysiologique) que consciemment, le passionné ait fait l'expérience du vide ressenti, puis de la non-maîtrise de l'existence de l'autre, pour que s'actionne impérativement une impression, de l'ordre d'un risque, que l'aimé puisse nous échapper et qu'on puisse le perdre. Ainsi, le fait de revenir à l'époque de la rencontre amoureuse et de la rejouer (comme au premier jour), à chaque désaccord conjugal, permet d'éviter les prémices d'une rupture. Retenons donc que fusionner ne signifie pas dévorer !

### Exercice n° 5

- *Le jour où vous l'avez rencontré(e), comment étiez-vous :*
  - *habillé(e) ?*
  - *coiffé(e) ?*
  - *quelle voiture aviez-vous ?*
  - *qui vous accompagnait ?*
  - *quel temps faisait-il ?*
  - *quel était le lieu ?*
  - *etc.*
  
- **Autant de recherches de conflits, autant de retours en arrière jusqu'à ce jour où vous vous êtes séduits. N'hésitez surtout pas à revivre ce moment fabuleux.**
  
- **Vous connaîtrez ainsi les émois de tous les couples qui durent et aurez, plus que jamais, la possibilité et l'envie de vous identifier à eux.**

En fait, les relations durables s'octroient la sagesse de faire de l'amour un jeu d'enfant. Et c'est bien ainsi.

Lorsque le petit d'Homme joue, il est toujours branché solution parce que lorsqu'il s'amuse, il combat des démons imaginaires. Curieusement, même s'il feint tuer quelque animal redoutable, vous ne le verrez jamais mimer le dépecer, le faire cuire, le manger. Surprenant ? Peut-être... Mais, à la réflexion, si certains rites cannibaliques ont eu comme croyances, en leurs fondements, que le fait de manger certains organes de leurs victimes leur permettait de bénéficier des qualités liées à ces organes, l'enfant n'a pas besoin de passer par la moindre impulsion d'introjection dans le jeu. Il a instinctivement compris que pour s'amuser le plus longtemps possible, il s'avère indispensable de respecter les agissements de tous les personnages qu'il anime. Sinon, il n'existerait plus comme « actant » de ses *scenarii*. À l'instar de ce bon comportement ludique, les duos/passion acceptent donc que soit effectif le principe même de l'autonomie : s'affirmer sans menacer...

### Chapitre III S'affirmer sans menacer !

On ne s'en rend même pas compte (en règle générale) mais nous avons la fâcheuse manie de menacer... à tout bout de champ... Il faut dire que lorsqu'un couple s'unit, les choses se compliquent davantage encore : deux êtres qui décident de faire route ensemble portent sur leurs épaules respectives le poids de leur propre filiation.

Ceci finit par faire beaucoup de monde ! D'autant qu'on le veuille ou non, deux clans fatalement distincts apparaissent rapidement. Il va désormais falloir composer mais les tiraillements peuvent être tels que l'idée de retourner chacun chez soi galope souvent dans l'esprit des deux personnes qui s'étaient pourtant choisies plutôt pour le meilleur que pour le pire. Ce schéma, douloureusement classique, attise donc les différends entre les parties. Pour y échapper, il s'avère indispensable de faire le choix de « désobéir », dès son union, à sa famille d'origine ! Et cela, tout au long de l'existence. Sinon, la séparation sera inévitablement au rendez-vous.

Le verbe « désobéir » peut paraître effrayant, excessif, inapproprié, sorti d'un contexte où la fidélité familiale est de l'ordre d'un véritable carcan. Cas auquel – et vous l'avez compris – il devient impossible de s'affirmer. Rester encore l'enfant de ses parents, alors que l'on est adulte, est une ineptie. Et si l'état civil, à juste titre, reconnaît le sujet majeur comme « fils de » ou « fille de », plus question de continuer à jouer à l'héritier idéal. Ou alors le couple fraîchement uni sera, à la vitesse de l'éclair et assurément, en péril.

Désobéir ne signifie cependant pas abandonner tous les principes de sa famille d'origine. Il s'agit de ne garder que les libertés saines qui nous avaient été inculquées et quitter les interdits malsains et abusifs. Un couple qui veut s'inscrire dans la durée applique – sans hésitation – cette excellente méthode. Curieusement (et c'est rassurant), la situation évoluera dans le bon sens, sans heurter les géniteurs et les aïeux...

En outre, s'affranchir du joug familial revient aussi à s'imposer de stopper toute velléité de *moi sacrificiel*. Ce qui n'est déjà pas si mal. Mais surtout, se manifeste l'occasion unique de découvrir, grâce aux nouvelles bases de cette vie à deux toute neuve, d'autres façons de penser, de réagir, d'avancer... Cette fenêtre ouverte sur l'extérieur laisse entrevoir déjà les bases d'une nécessaire évolution. Il suffit d'ailleurs, à l'inverse, d'observer une personne qui est restée la « béquille » de ses parents – à vie – pour constater aisément un mimétisme désolant : devenus

« vieille fille » ou « vieux garçon », ces gens-là prennent au fil du temps un retard sur les événements qu'ils ne rattraperont jamais. Ces individus-ci demeureront finalement à jamais les « petits » de leurs géniteurs. Cette perspective peu enviable – qu'il convient bien sûr de fuir – connaît heureusement un corollaire inversé : l'accession à soi-même.

. Lucette a longtemps fonctionné à l'opposé d'une logique d'individuation. Fervente protestante, aînée de deux ans d'une sœur qui avait quitté la maison très tôt pour fonder sa propre famille, elle vivait avec sa mère, veuve de guerre qui n'avait jamais refait sa vie. Employée des PTT, Lucette avait connu quelques aventures sentimentales, mais toujours avec des hommes mariés qui n'avaient jamais divorcé ! Une « bonne » raison de plus pour rester sous le toit de sa génitrice. Celle-ci, particulièrement « castratrice », était d'un autoritarisme pathologique qui s'aggravait avec les ans. Jusqu'au jour où elle devint grabataire...

Lucette, alors âgée de 66 ans, m'avait été adressée par son médecin homéopathe pour démarrer (enfin) un travail psychanalytique. Sa colonne vertébrale la faisait souffrir le martyr, disait-elle. Elle en avait décidément plein le dos ! Au fur et à mesure du déroulement de ses

séances, elle modifiait oralement le lien névrotique qui l'unissait à sa mère : de victime, celle-ci passait progressivement à bourreau...

– *En fait, je ne vous ai jamais dit jusque-là que ma mère m'a toujours fait du chantage avec la maison que nous occupons. Elle n'a cessé de me menacer de me déshériter si je pars... J'ai mis tout ça en résonance avec ma foi et j'en suis réduite, épuisée aujourd'hui, à subir tous ses caprices... Elle a décidé maintenant de se mettre à la peinture. Avec sa dernière lubie, elle me fait actionner son lit médicalisé cent fois par jour... Vous vous doutez bien qu'elle est incapable de faire le moindre tableau... (Long silence).*

Lucette restant anormalement silencieuse, je rebondis sur le mot « tableau » en lui demandant si son métier lui avait convenu...

– *Pas du tout, me répondit-elle brusquement. Je voulais être enseignante mais ma mère a toujours refusé, prétextant le coût des études. C'était faux puisque j'aurais pu faire l'École Normale... Ce n'est que quand elle a eu la certitude que je ne pourrais plus emprunter cette voie professionnelle qu'elle m'a avoué qu'elle n'avait jamais voulu que je sois institutrice car j'aurais alors bénéficié d'un logement de fonction et je l'aurais « abandonnée »...*

Le virage que la cure de Lucette lui permettait de prendre maintenant allait déboucher sur une situation libératrice, imprévisible compte tenu de la soumission de cette retraitée. Trois bons mois s'étaient écoulés depuis l'aveu de son mauvais choix professionnel quand elle me téléphona :

– *Je sais que j'ai rendez-vous aujourd'hui à 15 heures mais je ne viendrai pas. C'est bien sûr un acte manqué que je vous réglerai. Mais j'ai demandé à ma sœur de venir car, à la suite d'une visite chez le rhumato, celui-ci m'a dit que si je continuais à soulever du poids en m'occupant de ma mère de la sorte, c'est moi qui allais y passer... Et maintenant, j'en ai assez !*

Cette brève conversation me laissa un peu dubitative. Si j'étais ravie que son médecin l'ait mise en garde sur le plan de sa santé, je ne voyais pas très bien où Lucette voulait en venir avec sa sœur dont elle ne me parlait quasiment jamais. Je n'ai pas eu longtemps à attendre puisque, dès notre rencontre suivante, le masque est tombé...

– *Ma sœur Liliane, jusqu'ici, n'avait jamais voulu dire à ma mère que son père, notre grand-père, l'avait attouchée à plusieurs reprises de l'âge de 8 ans à 12 ans environ. Pour l'épargner, elle, pauvre victime de guerre... Je savais qu'il fallait que ce secret de famille soit dévoilé avant que ma mère meure. J'ai donc pris la décision de lever un interdit malsain sur la parole, qui protégeait peu ou prou la moralité de la famille. D'ailleurs, ma sœur – après une grossesse extra-utérine – n'a plus pu avoir d'enfant. Quant à moi, j'ai fait en sorte de ne pas en avoir... Liliane a été d'accord pour révéler les actes odieux de notre grand-père. Ma mère a explosé en larmes. Elle si dure, si fermée, nous a dit avoir subi la même chose de cet homme... Elle nous a alors assuré qu'elle ne s'était rendue compte de rien pour Liliane et que jamais elle n'aurait pu imaginer que celle-ci avait connu, elle aussi, l'enfer. Depuis, notre mère – de façon surprenante – s'est enfin bonifiée, humanisée... Elle n'a plus la moindre exigence vis-à-vis de moi et surtout, elle ne me menace plus d'exclusion...*

En résumé, il est facile, grâce à cet exemple, d'en déduire combien le fait de « désobéir » aux injonctions démoniaques familiales peut dégager un problème qui bloque l'évolution de la

filiation et la déséquilibre. Dans cette histoire, on pouvait imaginer qu'il était trop tard pour que Lucette rencontre l'âme sœur. En fait, la vie en a décidé autrement : la fréquentation d'un couple de protestants, nouvellement installés dans sa ville, lui a permis d'être séduite par leur oncle, veuf, avec qui elle vit désormais : Liliane, ayant réalisé les décennies de galères de sa sœur, a pris avec elle sa mère... Aux dires de Lucette, ces deux-là avaient de toute façon des tas de choses à se dire...

Dans ces familles qui font pression au point que certaines unions n'existent pas ou dégènèrent, y aurait-il donc toujours un lourd secret ?

Chaque généalogie y a droit, le tout consistant à ne pas se laisser capturer, emprisonner par ce qui est « tu ». Beaucoup de crises conjugales sont dues à ce qui ne se dit pas. C'est ainsi que la prévention vaut mieux que la réparation, si vous avez le désir de finir vos jours avec l'élu(e) de votre cœur, liquidez toute possibilité d'interférence parentale consciente et inconsciente avant même de présenter votre amoureux ou votre amoureuse à papa et maman ! Comme toujours, le droit d'aimer doit impérativement précéder le devoir d'aimer...

En fait, si l'adolescence était sage et aisée, c'est à cette période pas facile de la vie qu'il faudrait déjà préparer la famille à la légitimité des émois amoureux. Ne croyez surtout pas que cela coule de source même lorsque mère et père assurent, certifient, jurent qu'ils attendent avec impatience d'être grands-parents. C'est faux, archi-faux ! Le discours est certainement sincère mais leur propre loyauté à leur propre ascendance l'entend autrement : faire intervenir un autre dans la lignée comporte – nous l'avons vu – quelques dangers. Partant de là, les résistances s'agitent. De quoi agir le plus précocement possible... Ainsi, l'émergence de la personnalité individuelle doit se faire sentir aux alentours de 16 ans environ, lors du début du *déclin du complexe d'Œdipe*, selon Sigmund Freud. Certes, il y a un prix à payer : le grand ado doit donner à voir à son entourage proche qu'il est responsable dans la vie sociale. Voilà posés les fondements souhaitables pour qu'à l'avenir, l'union affective soit solide. Et si le lien n'apparaît pas évident à première vue, il l'est pourtant. Les parents sentiront progressivement qu'ils peuvent faire confiance à leur enfant et un détachement de bonne qualité se fera. Moins l'ado appellera de sanctions et plus il gagnera en liberté. Si l'individu est capable de s'imposer à lui-même cette règle raisonnable, il est – telle une forme de morale kantienne – à la fois *législateur et sujet*. C'est en ce sens qu'il fait sa loi : s'affirmer sans menacer ! Mais, à l'inverse de la pensée philosophique de Kant, se joue ici la part belle faite aux sentiments en devenir. D'ailleurs, le temps partagé et traversé à deux n'exclut en aucun cas le bonheur sur la durée. À la condition toutefois de donner quotidiennement à nos impressions et autres sensations ou sentiments, apparemment négatifs, un rôle régulateur, selon un binôme protecteur pour soi et pour l'autre. Il est nécessaire de mettre une juste distance émotionnelle : nos secrets de famille pouvant être particulièrement masqués, lorsque notre interlocuteur nous adresse un propos qui nous dérange, abordons-le comme s'il avait le « droit » de nous l'adresser. Nous avons alors le « devoir » de lui répondre. Ce simple réflexe change tout positivement.

Exemple :

Gilles = *Je vais faire la vidange de la voiture...*

Sophie = *La voiture étant immobilisée, je vais en profiter pour ranger les placards...*

Ce lien « droit » (l'émetteur) – « devoir » (récepteur) permet d'être non seulement dans la même énergie mais de stopper immédiatement toute agressivité liée à un affect, aucun échange verbal ne reposant sur le hasard.

Dans l'exemple précédent, Gilles impose – certes – le moment de la vidange de la voiture. Plutôt que d'en faire toute une histoire, Sophie met l'affirmation de son mari en miroir : après tout, voilà bien des semaines qu'elle repoussait le rangement de ses placards. Ce couple est véritablement en adéquation. On a alors la certitude que tous deux prendront ensuite du plaisir ensemble. N'allez surtout pas voir dans ce cas la moindre soumission masochiste de la part de l'épouse car, si elle a pu ressentir un certain énervement à l'annonce de la vidange de la voiture, il y a une raison inconsciente à cela mais à laquelle elle n'a pas fatalement accès...

Le plus simple consiste donc à objectiver tout ce qui agace dans les décisions pleines de bonne volonté de notre conjoint, puis de passer à l'acte nous-même dans le sens d'une obligation d'assumer une tâche que l'on remettait systématiquement à plus tard. Car, ce qui nous « hystérise » au plus haut point, c'est de constater que nous sommes plus velléitaires que notre grand amour ! Il se peut effectivement que le père de Sophie ait eu les mains dans le cambouis de par son métier de garagiste (c'est une possibilité parmi d'autres) lorsqu'elle était enfant et qu'elle en ait été complexée à jamais... Eh bien, casser ce schéma névrotique et limitatif consiste à accepter de jouer dans un registre identique initié par le partenaire, jusque dans les actes banals ou les travaux subalternes de la vie quotidienne, plus utiles qu'il n'y paraît sur un plan psychologique : après tout, ranger les placards n'est guère plus glorieux que de vidanger un moteur mais il faut cependant le faire de temps en temps. Ça n'a non seulement rien de dévalorisant mais, en plus, c'est l'opportunité de garder un pied dans le réel !

Un couple ne se sédimente pas par simple coïncidence. Autant l'admettre afin de se débarrasser de tout ce qui encombre notre vie psychique. Un couple bâtit et forge sa tranquillité en sachant que ce que l'autre lui dit avoir à faire et faire l'invite à en faire autant ! Effectivement, le petit d'Homme s'est identifié à la fondation solide que ses parents (ou des substituts) représentaient et si, plus tard, il veut que son existence affective soit harmonieuse, il lui sera possible de déplacer cette capacité en regardant l'autre membre du couple. Bien des vocations sont nées après mariage : l'amour constitue un terreau appréciable et indispensable à la réalisation de l'entreprise conjugale...

Si cette théorie ressemble à un calcul discutable, en réalité il n'en est rien : dans cette affirmation mutuelle, il ne peut y avoir la moindre velléité de menace de rupture. Tout simplement parce que l'altruisme règne dans ce processus de réciprocité. L'affirmation de soi rassure toujours notre partenaire car cette qualité inestimable englobe une capacité noble de soutien et de service à l'autre. L'amour des couples qui continuent à vivre passionnément ne fait jamais l'impasse de la générosité. Ces gens-là attirent, on s'en doute et de surcroît, bien des sympathies, ce qui n'est pas négligeable pour envisager une suite agréable à leur aventure.



## Chapitre IV

### Sexualité : de mieux en mieux...

Une question que l'on se pose souvent dans l'existence tourne autour de la qualité de sa vie sexuelle : les hommes et leur *angoisse de castration* – postulée par la psychanalyse – semblent les premiers concernés dès leur adolescence mais bien des femmes, redoutant d'être frigides ou que leur soit reproché cet état peu confortable, ne vivent pas plus béatement le rapport physique qui les unit à leur partenaire.

Il est certain que des millénaires de religion « tabouïsante » ont majoré la notion d'interdits. Mais, se contenter de cette explication facile ne fera pas avancer la façon que l'on a d'aborder la sphère génitale, si celle-ci apparaît particulièrement censurée. D'autant que pour une fois, les Écritures Saintes sont déculpabilisantes : ne transmettent-elles pas, ne rappellent-elles pas qu' « une chose n'est impure que pour celui qui la croît impure »... Quant à nos familles respectives, libérées ou pas moralement, elles finissent par avoir bon dos quand une sexualité « coincée » se bloque et résiste... Il n'est d'ailleurs jamais très évolutif d'attribuer de manière tout à fait sauvage à un tiers une responsabilité qui nous incombe, y compris celle de nos états amoureux plus ou moins performants ! Enfin, reprendre un discours largement répandu, qui accuse facilement de ne pas respecter l'autre aimé au point de connaître une lassitude sexuelle, se révèle tellement désuet qu'il ne nous reste plus qu'à nous interroger sérieusement sur les raisons d'une sexualité épanouie pour certains, malgré plusieurs décennies d'intimité génitale...

Au risque de déranger quelques adeptes des aventures extra-conjugales, de ceux qui expliquent que leur couple légitime « s'éclate » de plus en plus au lit depuis qu'ils pratiquent le libertinage réciproque, il semblerait que la fidélité soit un facteur favorisant tout ce qu'il est agréable de pratiquer sous la couette... Effectivement, il y a dans ce défi à égrener à deux les années qui passent quelque chose de l'ordre d'une régénération énergétique incontestable.

D'un point de vue du fonctionnement de l'inconscient, rien d'illogique dans ce constat. La fidélité évite – on s'en doute – de déclencher tout réflexe humain de culpabilité. De fait, une économie libidinale saine se fait, alors que l'inverse exige de puiser dans les réservoirs libidinaux de façon excessive... Hormis ce processus vital, véritable épargne, le fait de « pratiquer » un seul et même partenaire régulièrement offre l'avantage d'une grande complicité qui fait partie de la bonne séduction. Cet atout majeur se décline agréablement et prépare habilement aux préliminaires de qualité. Permettez-moi d'oser un parallèle un peu grivois : c'est comme une mise-en-bouche ! Cette étape complice, encore une fois, est primordiale et invite à aller plus loin. Sa particularité : créer un lien entre les heures qui ont séparé le couple dans la journée et favoriser les retrouvailles sans brutalité. C'est-à-dire sans que puisse être enregistrée par le cerveau la moindre rupture de rythme. Pour en arriver à ce moment insolite d'union, quelques astuces – qui deviennent vite automatiques si on le décide – sont malgré tout nécessaires :

- **Adoptez l'écoute sensuelle**

Vous venez de rentrer chez-vous : ne vous déshabillez pas tout de suite ! Laissez l'imagination de votre compagnon ou compagne se déclencher. Rapidement, vous constaterez qu'il sera fait allusion à ce que vous avez pu faire dans la journée. Là, ne manquez pas l'occasion de saisir le premier propos qui pourra être interprété avec connivence et... sensualité...

Pour exemple, Faustine, commerciale, arrive chez elle en tailleur sexy. Elle range les courses

le plus naturellement du monde. Ses gestes harmonieux vont attirer le regard de Gérald, son mari, qui prêche aimablement le faux pour savoir le vrai :

– *Quand tu te baisses, ma chérie, ta jupe est à deux doigts de craquer...*

– *Mais c'est toi, mon amour, qui me fais craquer...*, répond Faustine sur un ton suave...

Ce petit jeu de sollicitations enclenche déjà, de façon coquine, de quoi se diriger vers le paradis...

### ● **Laissez-vous désirer**

Pas question cependant de « craquer » tout de suite. Les courses rangées, dirigez-vous vers la salle de bains dans laquelle vous resterez un certain temps, en ayant pris soin de fermer la porte... À clef ?

Tous les psychanalystes, à l'instar de Jacques Lacan, le confirment : *Le désir naît de la frustration...* Votre conjoint veut entrer ? Dites-lui gentiment d'attendre... que vous en avez pour un court instant... que vous prolongerez et ferez durer bien entendu ! Inutile de préciser qu'il vaut mieux sortir parfumé(e), vêtu(e) d'une tenue d'intérieur sympa (on évite quand même le haut ou le bas (!) floqué d'un nounours ou, pire, de Tintin suivi de l'ineffable Milou... Quant à Bécassine, on oublie carrément...). Et là, vous invitez l'heureux élu à vous suivre dans la cuisine pour préparer à deux un dîner frugal, léger.

### ● **Pimentez votre tête à tête**

Les idées repas ne manquent pas, même lorsque la journée a été harassante, ce qui d'ailleurs est une excellente raison supplémentaire. Mais, « les mets » resteront sensuels. De quoi pimenter votre soirée. Certains composants de l'alimentation jouent d'ailleurs un rôle positif dans la qualité du coït. C'est le cas notamment des produits de la mer, des agrumes et des fruits secs. Quant aux aphrodisiaques, tout le monde les a en tête : du gingembre réputé pour sa belle action sur le flux sanguin nécessaire à la qualité de l'érection, en passant par le piment ou tous les condiments qui éveillent l'ensemble de nos sens, la liste est délicieusement longue. Autant ne pas s'en priver !

En outre, érotiser un partage culinaire, c'est aussi envelopper l'autre en ayant des conversations qui parlent d'amour. Le ton agréable change alors, se fait plus langoureux et émoustille favorablement le désir. À ce stade du rapprochement, libérez vos sentiments : cette première caresse orale, outre l'excitation des papilles gustatives, vous poussera insensiblement à vous regarder amoureuxment droit dans les yeux. Cette pénétration préalable se déplacera doucement, progressivement sur l'ensemble du corps, s'étendant peu à peu à toute la surface de la peau.

Les premiers frissons auront valeur de vrais massages érotiques. Étourdissez-vous à deux, dans une confusion des sens qui vous incitera de plus en plus à avoir envie de vous redécouvrir.

### ● **Stoppez tout rituel**

S'il est des automatismes plutôt utiles (nous l'avons vu), mieux vaut supprimer une gestuelle robotique. Certes, la tête dans les nuages invite déjà à se diriger vers l'alcôve mais passer de la table à la cuisine, les mains chargées de vaisselle sale, n'a rien d'excitant ni pour celui qui le fait, ni pour celui qui regarde faire. Un petit coin de canapé constitue une excellente transition car le geste doit rester vecteur de désir si vous souhaitez faire de ces heures intimes une pause/plaisir qui précèdera d'autres temps/désir à venir. N'oubliez pas qu'une nuit réussie, ça se prépare !

Décidément, l'amour s'accommode mal de trop de répétitions en tout genre, préférant la

fantaisie à toute attitude compulsive. Cette limitation s'étaye sur la hantise qu'a l'inconscient de tourner en rond ! Effectivement, cette partie cachée de l'individu supporte difficilement qu'il puisse faire toujours la même chose car, si le changement peut le gêner parfois, l'inconnu lui fait peur d'autres fois, toujours est-il que la découverte le fascine. Autrement dit, si une série culte télévisée vous passionne, mieux vaut espacer la régularité des épisodes... Sinon, ce sera vite Dallas à la maison ! Au contraire, demandez-lui ce qu'il (ou elle) pense du nouveau CD de votre groupe préféré que vous lui aurez fait écouter ou faites-lui la surprise de lui offrir le DVD qu'il voulait s'acheter et que vous regarderez ensemble en position câline... Là, bien sûr, faites l'impasse sur tout sujet violent et privilégiez les thèmes harmonieux. La paix du ménage « s'initialise » comme le reste, c'est une certitude. Un autre rituel à évincer – autant que faire se peut – en ce monde de haute technologie : le téléphone. D'accord, vous êtes chez vous et famille ou amis en profitent pour vous appeler. N'hésitez pas à vous mettre sur répondeur ou carrément débrancher, si votre situation ou la période que vous traversez le permet. Toutefois, si la messagerie vous rassure, ce qui est légitime, ne vous précipitez pas au moindre message signalé ! Les *Bouge pas, je réponds* sont à bannir absolument. Du reste, si vous vous levez brutalement, il vous sera difficile de reprendre votre intimité là où vous l'aurait laissée. De toute façon, cette coupure intempestive aura eu un goût amer d'abandonnisme peu propice à une nuit torride !

### ● Partagez les initiatives

Il n'y a rien de plus pénible que ces ambiances sans synchronicité. À l'inverse, qu'il est bon que les initiatives s'éveillent, se rencontrent, s'accouplent : un duo amoureux ne peut se passer de vérifier que les années précédentes ont participé à des expériences que seul ce binôme pouvait vivre ensemble. N'ayons pas peur de faire des bilans. Ils se révéleront toujours constructifs *in fine*. Les réalisations d'aujourd'hui sous-tendent celles de demain. Pourtant, ce n'est que sur un pas de deux que cette belle objectivation demeure possible : on parle ainsi de *danse de l'amour* à juste titre. Cependant, pour qu'il y ait harmonie parfaite, encore faut-il que le métronome aille rejoindre, selon un même mouvement, l'initiative commune, nécessaire à l'embellissement de toute relation amoureuse et sexuelle. Il y va de sa stabilité affective. Les couples qui durent réinventent constamment, à l'unisson, des suggestions car rien n'est jamais acquis et ils le savent. Ainsi, l'amant et la maîtresse sublimes existent puisqu'ils cultivent ce jardin étonnant : ils permettent régulièrement à l'autre de libérer une facette méconnue, enfouie et précieuse. Le narcissisme s'en porte mieux – voire superbement bien – au point d'accorder parfaitement le bon dé clic : heureux de sentir combien l'él(u)e de notre cœur nous revalorise, on en fait autant.

Cette ronde des bonnes intentions se rejoint et se transforme en idées productrices et productives, gonflant le désir au passage, grâce à ces petites touches de bonheur appliquées délicatement, au quotidien, sur la toile du plaisir qui s'épanouit solidement.

En fait, ici, la nouveauté dans la continuité s'appelle regards coquins, confidences tendres, compliments légers... Les mises en scène sentimentales réussies viennent à bout du reproche qui germait ou de l'humeur aux allures d'orage qui couvait. Désamorcer les grondements de tonnerre requiert donc une coopération mutuelle simultanée : tous ces états positifs, largement renouvelés, qui deviennent un mode de vie. L'ensemble de ces étapes sensorielles vont orienter le couple vers une sorte d'Éden : une sexualité qui s'améliorera au fil du temps...

· Je me souviens de Monique, professeur de piano de 70 ans à l'époque, qui m'avait dit avoir passé une folle nuit d'amour avec son époux de sept ans plus âgé qu'elle :

– *J'ai encore découvert une face insoupçonnée du plaisir hier... Et nous recommencerons...*, m'avait-elle confié émerveillée. Il y a plus de vingt ans de cela. Je n'ai jamais oublié ses

yeux, véritable regard de jeune femme retrouvé qui brillait d'émotion en se remémorant son accouplement des heures précédentes. Je devinais dans cette confiance combien son corps et son cœur avaient dû vibrer, en même temps, une nième fois, pourtant après plusieurs dizaines d'années de mariage... Il m'arrive de repenser à ce court échange verbal avec Monique, maintenant décédée, elle qui de par son métier avait l'habitude de faire des gammes, et de retrouver intact cet enseignement délicat qu'elle m'avait adressé comme une leçon à retenir : pour que la sexualité soit de mieux en mieux, elle ne peut être que guidée par la fraîcheur, quel que soit notre âge. L'amour aime avant tout l'authenticité. C'est-à-dire la spontanéité. Il n'y a aucun paradoxe avec les quelques conseils énoncés précédemment dans ce chapitre : quoi de plus naturel au fond que de se faire beau ou belle pour son partenaire ? Quoi de plus normal que de lui préparer un dîner aux saveurs de plaisir ? Quoi de plus légitime que de l'écouter nous parler d'amour ? Il ne s'agit-là que d'une mise en orbite pour atteindre encore et toujours la planète du désir.

En revanche, vous pouvez penser qu'avec de jeunes enfants à la maison, les points essentiels que je viens de vous suggérer pour que votre couple continue à s'épanouir, ou arrête de s'étioiler, appartiennent au registre de l'utopie !

C'est cette mauvaise conscience (de soi, de vous) qu'il faut parvenir à éliminer :

> En premier lieu, le scénario des courses à mettre dans les placards peut rester inchangé en présence des enfants.

Au contraire même. Ce jeu un peu aguicheur leur posera des limites et les laissera à leur juste place. *Le tabou de l'inceste* sera ainsi respecté et l'amour que vos chérubins vous porte s'en trouvera recadré. Ils constateront que les adultes s'aiment entre eux différemment de ce qu'ils imaginent. Ils apprendront à attendre d'être « grands » pour aimer et respecter à leur tour la personne qui leur conviendra, à l'identique de la relation amoureuse que leurs géniteurs vivent.

> En second lieu, votre moment de détente dans la salle de bains pourra être différé après l'heure du coucher de votre progéniture et de la sempiternelle histoire qu'elle réclame. Sans aucune difficulté.

> En dernier lieu, n'oubliez surtout pas qu'il ne vous restera plus de temps pour vous occuper de votre couple. Il n'est un secret pour personne que l'individu gagne en efficacité d'action dès lors qu'il sait que l'attend une rencontre agréable et souhaitée. C'est fou comme, dans ce cas, il met les bouchées doubles, sans le moindre aléa sur le chemin... Car s'impose, omniprésent, le *soi suggestif*, celui qui œuvre pour déclencher notre imaginaire et nous susurrer des mots doux : ceux que nous avons entendus lors de bien de nos fusions amoureuses précédentes et que nous avons hâte d'écouter à nouveau, avant de revivre et de retrouver l'abandon total (et définitif ?) dans les bras de l'aimé(e).

## Chapitre V

### Pour optimiser le désir, soyez votre propre *coach* !

Au cours d'une même semaine, tout un chacun connaît des états plus ou moins marqués de retrait libidinal. Cette modification n'a rien d'inquiétant. Indépendamment du fait que l'être humain fonctionne psychologiquement et répond avec sa sensibilité aux contrariétés du quotidien, un facteur pourtant positif peut mettre en pointillés nos élans sensuels et sexuels : l'inventivité. Or, l'ingéniosité (professionnelle ou affective) a besoin d'un temps de réflexion avant de s'exprimer à nouveau. La sexualité n'échappe pas à la règle de ces « respirations » singulières.

D'ailleurs, le chercheur cherche ! Après sa découverte, il repart dans son monde imaginaire aux allures de repli sur soi. Ce recentrage n'a rien d'égoïste. Il prépare l'étape suivante dans laquelle il inclut (déjà) l'autre. Combien de disputes, de désaccords, pourraient être évités si l'individu n'avait pas la fâcheuse habitude de se sentir délaissé dans les phases muettes de la communication amoureuse... Elles font partie du jeu et n'ont strictement rien à voir avec une absence de désir du partenaire. Ou alors, l'usure du couple s'objective de façon tellement tangible que le doute n'est pas de mise !

• Quentin, délégué médical, se trouvait à Paris pour des raisons professionnelles. Il avait l'habitude de téléphoner à Coralie, son amie, dès qu'il arrivait à destination, sitôt dans le taxi. Là, il s'est rendu compte qu'il avait oublié son « portable » chez lui. Plus la journée s'écoulait, dit-il, plus il avait envie de serrer Coralie contre lui... Il ajouta qu'elle ne lui avait jamais autant manqué physiquement...

Outre une interprétation facile psychanalytique, qui prendrait en compte, dans cet exemple, le rôle réactif d'une résurgence abandonnique, s'impose une dimension didactique. Cet *acte manqué* a permis à Quentin un retour sur lui (plus que sur son couple dans un premier réflexe) : l'absence momentanée, imposée (par son inconscient), d'une communication orale habituelle avec sa compagne l'a conduit à retrouver quasi tactilement la vivacité de l'étincelle d'amour qui se trouvait en lui, à disposition en cas de nécessité. Cette étincelle de vie existe non seulement en chaque individu mais il s'agit d'un principe permanent qui nous encourage à revoir notre copie lorsque nous n'avons pas été tout à fait à la hauteur !

Quentin le savait la veille de son départ puisque sur un ton penaud, il raconte avoir eu un rapport sexuel avec Coralie, sans véritable désir, mais parce qu'il s'absentait quelques jours...

L'amour n'apprécie pas ce genre de petits arrangements aux allures de recherche d'assurance bien puérile. Quentin fantasmait alors avoir *tout* donné à sa compagne avant de partir à 500 kilomètres d'elle. Coralie n'aurait sûrement pas besoin d'aller voir ailleurs pour se consoler !

On se doute que la sexualité de ce jeune homme ce soir-là a dû être « mécanique », « automatique », sans aucune inventivité. Pour des raisons qui n'appartiennent qu'à sa propre intimité, il n'avait certainement pas dû recharger suffisamment ses batteries créatives pour embellir et auréoler Coralie lors de ce qui ne fut alors qu'un « accouplement marchand »... Cet acte disqualifiant pour les deux partenaires trouve son origine dans un élan de contrôle et de domination masqués qui n'aboutit, quoi qu'il en soit, qu'à une mise en échec sévère. Autrement dit, écoutez simultanément votre tête et votre corps : quand ces deux atouts se mettent en sommeil, c'est-à-dire lorsqu'ils vous distillent un *non* protecteur, n'ayez surtout pas peur que ce soit le cœur qui inflige une position de retrait ou de refus.

Encore une fois, aucune communication sexuelle ne fera l'impasse de l'ingéniosité. À

condition cependant de bien prendre garde aux herbes que nous plaçons insidieusement sur notre route. On s'en doute, les interdits et autres tabous utilisent des subterfuges suffisamment habiles pour que nous ne réalisions pas une seule seconde notre énorme part de responsabilité dans le déficit d'érotisation du lien.

En fait et selon la psychanalyse, des facteurs démoniaques interviennent :

### > **L'étayage**

Tant que nous confondons plaisir et besoin, ce type relationnel névrotique abîme toute possibilité amoureuse et sexuelle de qualité. L'étayage renvoie à un processus de dépendance qui utilise un fonctionnement psychophysiologique qui s'appuie sur le plaisir inhérent aux pulsions d'autoconservation. Un déplacement dans la sphère sexuelle ne posera ici aucun problème à l'inconscient :

- **Tu as besoin de faire l'amour, j'ai donc droit au plaisir...**

ou encore

- **J'ai besoin de plaisir, tu as donc le droit de me faire l'amour...**

Cette surenchère tournant autour du **devoir comme droit** ou du **droit comme devoir** aboutit – malheureusement – à une sorte de législation du rapport amoureux où la sexualité souffre d'un dualisme pulsionnel, générateur de conflits, donc de rapports de force. Là encore, l'épuisement énergétique est tel que l'ingéniosité se retrouve de plus en plus reléguée aux oubliettes !

### *La solution*

Il convient de ne pas favoriser la circulation – tout aussi innocente soit-elle en apparence – d'une imagination immature. Il ne faut surtout pas se cacher derrière des croyances régressives qui s'emparent et se parent d'un *moi d'obligation* pratique. À l'inverse, il est salvateur d'anéantir l'angoisse d'être remplacé par un autre dès que nous avons tourné les talons. Sinon, les agissements anti-relationnels se cristalliseront sournoisement. La bonne attitude repose heureusement sur un champ basiquement possible, sans que le moindre sentiment de désengagement amoureux surgisse : lorsque le désir n'atteint pas la sphère génitale, attendons-le ; il est fatalement passé quelque part ; pensons ici au jeu du furet qui s'articule intelligemment non pas sur un évitement mais, au contraire, sur une attraction en préparation. Si le furet disparaît, il reviendra... Il disparaît momentanément pour élaborer son grand retour !

Pas d'envie sexuelle ce soir ou depuis quelques jours ? Visualisez vos retrouvailles, déjà, ici, maintenant, même si vous avez un livre ou une revue à la main, ou si vous êtes devant votre téléviseur ou votre écran d'ordinateur !

Peu importe les conditions. La pulsion investira alors et inconsciemment, grâce à l'aide de votre occupation du moment, d'autres *voies de décharge* (*dixit* la psychanalyse) ; une fois revisitées avec plaisir, elles génèrent un processus de détachement. Celui-ci – qui aura donc traversé librement un territoire oral (tout ce qui touche à la zone buccale, comme parler, lire, écouter, regarder – ou la sphère anale, comme écrire, peindre, « bricoler », travailler) retrouvera un peu plus tard sa route sans difficulté et avec joie : la zone génitale. Mais sans contrainte.

Bien au contraire !

### > **La destruction**

Au conscient, le mot renvoie à la peur, nous inquiétant toujours. À l'inconscient, la destruction utilise l'angoisse ; ce curieux phénomène, lié à l'incompréhension d'une situation, s'inscrit dans un magma qui pourra, si les éléments de fixation se révèlent particulièrement importants, entraîner des attitudes suicidaires. Car la destruction mène, sans aucune exception, à l'autodestruction... Détruire l'autre, c'est se détruire. Ainsi, lorsqu'un des

éléments du couple se sent menacé par des réactions de son partenaire qu'il a du mal à interpréter, il répond la plupart du temps en menaçant et en utilisant des moyens très agressifs qu'il finira par retourner contre lui. On est, dans ce registre, aux portes de la persécution, voire de la paranoïa, avec à disposition son catalogue de maladresses, d'inepties et de délires.

Les psychanalystes déclinent **la paranoïa** selon quatre processus distincts :

**-1.) La jalousie**

• Hubert n'en peut plus d'imaginer sa femme, Charlotte, infirmière hospitalière, dans les bras de son chef de service. Il passe plus de temps à la surveiller qu'à travailler ! Son commerce de vêtements s'en ressent, ses deux employées en profitent, assure-t-il. Hubert épie son épouse aux moindres faits et gestes, fouille son sac, ses poches. Les pauvres indices qu'il évoque ne sont bien sûr parlants que pour lui. Les conflits conjugaux éclatent maintenant quotidiennement. Charlotte veut divorcer...

**-2.) La mégalomanie ou folie des grandeurs**

• Malgré une comptabilité en grande difficulté et les avertissement de sa banque, Hubert engage des dépenses financières pharaoniques. Puisque Charlotte veut le quitter (« sûrement pour son chef de service » !), le commerçant fait l'acquisition d'une voiture de course (plus chère, plus grosse, plus puissante que celle du médecin). Charlotte, aux dires d'Hubert, est sous l'emprise de son « amant » puisqu'elle n'apprécie aucun des nouveaux achats luxueux...

**-3.) L'érotomanie**

• La sœur du médecin vient régulièrement dans le magasin d'Hubert dans lequel elle fait des achats suffisants pour être reçue et reconnue comme une bonne cliente. Jusqu'ici, rien d'autre ne poussait le commerçant à entamer de vraies conversations avec elle. Maintenant, il sollicite la jeune femme de plus en plus jusqu'au jour où il l'invite à déjeuner, pendant le service de son épouse ! La cliente refuse catégoriquement et en parle largement alentour... Hubert interprète sauvagement cette attitude, déclarant que tout ce petit clan se ligue décidément contre lui...

La psychanalyse donne une autre interprétation de ce type de situation : pour cette discipline, la paranoïa est *un déni de l'homosexualité*. Hubert a eu, dans cet exemple précis, une réaction *érotomaniaque*. C'est-à-dire que de façon déguisée, en cherchant à fréquenter la sœur du médecin, il espérait (fantasmatiquement) se rapprocher du médecin... mais pas par rivalité...

**-4.) La persécution**

• Hubert va de plus en plus mal. Continuant à persécuter Charlotte, dont il dit qu'elle le perturbe, il s'autopersécute. Cette forme de masochisme quasi univoque se différencie du registre sadomasochiste classique en tentant de trouver son « issue » dans une injonction de limites floues, imposées par le malade au pseudo persécuteur. Petit à petit, on constate qu'Hubert glisse vers un univers hallucinatoire déformant largement la réalité. Il quitte son axe. Jusqu'à faire en sorte que Charlotte veuille quitter le toit conjugal... Le paranoïaque transforme ainsi et toujours l'entourage en tyran et s'en convainc.

*La solution*

Méfions-nous de ce que nous ressentons ! Les émotions peuvent être de très mauvaises conseillères. Si elles abritent de quoi réveiller d'excellentes perceptions, elles peuvent aussi nous suggérer des paniques injustifiées, des doutes intolérables, des dévalorisations conséquentes. Rien n'est plus dangereux que de déclencher notre imaginaire par le biais d'un doute particulièrement négatif. Le vrai bon doute résulte d'une réelle humilité et non d'un complexe d'infériorité qui pousse à déguiser le partenaire en bourreau et en traître.

Ayez la sagesse de ne jamais vous brancher sur les ondes parasitées par le jugement. Vous mettrez sinon systématiquement la balle dans le camp du conjoint auquel vous donnerez de belles idées de fuite. À force de reprocher à votre grand amour de vous tromper ou même de le suspecter de fréquenter sentimentalement quelqu'un d'autre que soi, il peut finir par le faire !

En fait, quand nous avons l'impression que l' élu de notre cœur change, c'est plutôt bon signe ! Cela prouve que nous changeons ensemble. C'est l'occasion de bouger encore et *en-corps* des bases maintenant bien solides.

L'amour évolue avec le temps, avec l'âge, avec l'entourage, avec la société, avec les modes ! Et c'est tant mieux car il nous fait sacrément avancer !

Bien communiquer dans le couple requiert ainsi d'abandonner la moindre pulsion phobique, de celle qui arrive – dans certains cas invalidants – jusqu'à paralyser, au propre comme au figuré, le malade. Effectivement, une phobie peut empêcher le souffrant de se déplacer seul ; il devra alors se faire accompagner en voiture, par exemple, pour la moindre « démarche ». Mais, l'investissement phobique peut être tel aussi que le recours obligatoire au fauteuil roulant pourra être le résultat d'une paralysie liée à un accident de voiture dont l'origine inconsciente sera un blocage psychologique verrouillé et verrouillant pour soi et pour l'autre.

Dans la sphère sexuelle, il n'est pas rare de retrouver ces mêmes problèmes d'inhibition. Il devient alors impossible de communiquer agréablement et complètement avec la personne que l'on aime. Malgré soi...

*A contrario*, une vie sexuelle réussie sur la durée donne un accès permanent au lâcher prise. Et non le contraire. Une légende voudrait d'ailleurs que ce soit le lâcher prise qui entraîne l'orgasme. Pas du tout !

La vacuité se veut vide. À vous d'en faire l'espace de tous les possibles. Donc de l'imprévisible. Cet imprévisible accepté lève le voile du creuset de l'amour en constant renouvellement. Car l'inconscient a horreur de la routine. Il s'est façonné à la faveur des mouvements introjectifs (prendre) et projectifs (garder / rendre / donner). Il se structure de la sorte et additionne de fait ses multiples expériences de vie.

La cause primordiale de l'altération du désir rejette la nécessité d'une logique connaissance de soi. La raison repose sur une image narcissique réductrice et réduite. Le partenaire élu connaît la même difficulté avec lui-même. Progressivement, le corps s'efface et devient une surface lisse, un contenant vide et vidé de tout *stimulus* (interne). Intervient ici une défusion d'avec soi-même, un désaccord lié à une désapprobation du plaisir venant de l'intérieur : le sujet attend donc, et de plus en plus, que l'autre lui procure ce plaisir... Cet autre en attend bien entendu la même chose !

Pour recevoir du plaisir, il faut curieusement commencer par s'en donner ! Il s'agit-là d'un véritable vecteur thérapeutique qui se trouve, en outre, grandement efficace dans les dysfonctionnements sexuels tels que *le vaginisme* (qui ne permet pas la moindre pénétration par contraction inconsciente périvaginale musculaire, entraînant des douleurs insupportables), *la dyspareunie* (qui est un type de douleur interne lors du coït qui devient phobogène), *l'anorgasmie* pour la femme, ou encore *les troubles de l'érection* ou *l'éjaculation précoce* chez l'homme.

Ainsi, si la sexualité appelle des fantaisies, des déclinaisons érotiques et s'en porte bien, les nombreuses positions resteront globalement insatisfaisantes tant que nous ne déciderons pas de réinventer les rouages de notre propre plaisir intérieur. Tout comme *charité bien ordonnée*



*commence par soi-même*, l'auto érotisation prépare le réveil des zones érogènes. Nous devons nous appliquer à être notre propre *coach* en matière de désir ! En tant que psychanalyste (et non sexo-thérapeute), je fais donc ici allusion, une nouvelle fois, au rôle anticipatoire de tout un chacun dans la communication sexuelle.

Le propre du désir étant de s'imposer au moment le plus inattendu, vos auto stimulations/ plaisir psychologiques se préparent en secret, dans votre intimité. Seules les attentions que vous choisissez de vous offrir évitent d'altérer davantage encore votre personnalité intrinsèque désirante. N'hésitez donc pas à développer de la sympathie pour vous. C'est-à-dire qu'avant de communiquer avec autrui, il faut apprendre à vous adresser des messages... personnels !

**> Prenez conscience de vos mauvaises autocritiques et remplacez-les immédiatement par la remémoration de ce que vous considérez faire partie de vos belles qualités.**

**> Ne chassez pas tout de suite les moments où vous vous êtes senti(e) humain(e). Restez concentré(e) en imaginant ce que votre interlocuteur a pu alors penser de vous en positif.**

**> Ne sous-estimez pas vos actes altruistes. Fortifiez-les en pensée.**

Cette préparation mentale régulière va complètement modifier vos rapports amoureux ! Cela vous surprend ? Comment voulez-vous accepter votre partenaire, physiquement et moralement, si vous ne vous aimez pas ? Vous ne pourrez l'accueillir qu'en fonction des lauriers que vous vous attribuez. Si vous estimez que vous êtes une erreur, un échec à vous seul, vos rapports sexuels seront à l'image de votre dépréciation. Sournoisement, cette mésestime viendra polluer vos ébats. Votre inconscient pourra même aller jusqu'à étiqueter ceux-ci de sales, de pervers, de glauques...

• Françoise me dit au cours d'une séance psychanalytique que son fiancé la prenait pour *une pute*... En fait, c'est elle qui ne s'aimait pas, projetant sur le jeune homme une idée d'utilisation de sa part. Elle s'étonnait alors de la mauvaise qualité de leurs rapports sexuels. Certes, lui déguisé en proxénète, elle en prostituée, on ne voit pas très bien comment le plaisir libéré de toute censure aurait pu être au rendez-vous...

Ce type de défense s'avère d'autant plus regrettable qu'il est quand même plus simple de se faire du bien que de se faire du mal. Quoique...

## Chapitre VI

### Revisiter humeurs et prises de tête

Tous les sondages sont unanimes : le souhait premier pour chacun d'entre nous, c'est d'atteindre la paix. De vivre paisiblement. Or, lorsque nous avons le courage de nous observer un tant soit peu, nous constatons plutôt l'inverse ! Faut-il rappeler que nous avons l'art de rejeter sur notre interlocuteur la responsabilité de tout état de crise ? Projection pas très honnête, constaterez-vous. Pire que cela même puisque la paix repose sagement en nous, disponible... Que se passe-t-il donc pour que nous générions naturellement du conflit (trop facilement) ?

La réponse tient à un détail, ce qui est encore plus regrettable : la paix a ses lois que nous nous appliquons à ignorer !

À l'origine de tout désaccord, on retrouve *la victimisation*. Certes, à force de se dire ou de clamer à haute et intelligible voix que *mon homme ne me comprend pas*, que *ma femme me délaisse*, que *c'est toujours lui qui fait des histoires*, qu'*elle rouspète dès que je m'installe devant un match de foot télévisé...*, à force de nourrir, d'alimenter, d'entretenir des idées négatives – sur fond de procès d'intention – adressées à notre partenaire, on récolte la tempête ! Les larmes viennent clore le débat un temps. La ronde infernale de la répétition s'enclenche.

L'amertume couronne le tout, l'épuisement prenant pernicieusement des allures de fin de combat... La trêve n'en sera que plus factice et, en règle générale, de courte durée ! Rien que d'imaginer ce plan récurrent, hautement dévalorisant, on est vidé. De toute façon, un couple cohérent ne s'acharne pas de la sorte, même si chacun a son caractère.

Afin de découvrir comment s'y prennent les partenaires affectifs équilibrés pour alléger leur relationnel, je vous suggère quelques travaux pratiques simples. Ils ponctueront régulièrement ce chapitre. Des prises de conscience faciles et utiles s'imposeront à vous au fur et à mesure du développement de suggestions porteuses et génératrices de relaxation psychologique.

#### Travaux pratiques n° 1 : À vos calculettes !

- *Au cours des heures passées, vous avez critiqué, ouvertement ou en pensée, votre aimé. Combien de fois ? C'est édifiant non ?*

Imaginons maintenant que vous appreniez subitement que l' élu(e) de votre cœur vienne d'avoir un très grave accident. Immédiatement, dans l'instant, à la seconde, vous stopperiez toute rancœur dirigée l'heure précédente contre lui (contre elle). Reconnaissez qu'il est quand même dommage que ce genre de situation dramatique soit là pour éprouver à nouveau des bouffées d'amour dénuées de tout ressentiment...

Vous avez donc le mode d'emploi pour que cesse, de façon anticipatoire, le moindre reproche dirigé, telle une *analyse sauvage*, contre celui ou celle que vous aimez... « mal » ! Sans compter que le scénario peut se révéler plus tragique encore : combien d'analysants, d'amis, de membres de notre famille, de relations, ne nous ont-elles pas confié un jour leur immense chagrin, leur douloureux regret après un décès : ils assurent tous ne pas avoir assez du reste de leurs jours pour expier...

C'est Maryse qui nous prévient et nous met en garde à sa façon :

– *Mon beau-frère avait deux fils. Il se montrait très exigeant avec eux. Trop autoritaire, il ne supportait pas que ses deux garçons n'aident pas à la maison. Petits, ceux-ci*

*« s'exécutaient » sans le moindre refus. Le temps a passé. Ils ont grandi. L'aîné obtempérait toujours. Le plus jeune se révélait plus rebelle, plus insoumis. Celui-ci s'est particulièrement révolté vers l'âge de 14 ans. S'il acceptait de débarrasser la table en période de vacances scolaires, il disait à son père qu'il n'avait pas suffisamment de répit à l'heure du déjeuner pour donner ce coup de main. Il ajouta un triste jour de décembre que sa mère ne travaillant pas, elle pouvait débarrasser le couvert... Son père lui asséna une gifle magistrale. L'ado prit son sac à dos, partit en claquant la porte, traversa la rue sans regarder et se fit écraser par une voiture dont le conducteur n'a pas pu réagir... Mon beau frère ne s'est jamais remis du décès de son enfant tué sur le coup. Le couple s'est naturellement reproché l'origine de l'accident et a fini par divorcer...*

Cet homme était militaire de carrière. Tout récemment à la retraite, il confondait le commandement (de troupes, d'appelés) avec l'éducation (parentale) qui nécessite le dialogue. Il n'arrivait pas à s'adapter à ses enfants qui, selon Maryse, ne satisfaisaient jamais ce père, quoi qu'ils fassent.

On se doute que ce si couple s'est séparé, la séparation couvait sûrement depuis longtemps. La mort du jeune homme n'a été qu'un pénible révélateur des exigences d'un mari communiquant insuffisamment avec son épouse. Il est certain que regardée à la hâte, cette famille sentait bon l'ordre. Cependant, on imagine aisément que même la mère des enfants n'avait pas voix au chapitre...

### Travaux pratiques n° 2 : Revisitez vos humeurs !

- *Dans quelles circonstances avez-vous haussé le ton, fait flamber le torchon au point que votre culpabilité vous ait assailli(e) plusieurs heures ou même plusieurs jours ?*

Tout le monde sait que nos sautes d'humeur ne sont jamais que la preuve d'une insatisfaction latente de soi sur fond de mauvaise conscience. Il existe toutefois un moyen simple pour ne plus attirer « le maniaco-dépressif de service » qui décuplera notre agilité pathologique à trouver plus négatif que soi...

Vous est-il arrivé de fuir une connaissance qui profite de chaque occasion pour (vous) parler de ses soucis ou autres problèmes ? Je pense que vous n'aurez aucune difficulté à retrouver ce type de mauvais souvenirs. L'ennui c'est que ces gens-là nous parasitent au point que, de retour chez soi, non seulement nous nous plaignons de l'interlocuteur négatif, croisé au « hasard » d'une rue ou d'un magasin, mais qu'en parallèle nous embrayons à l'identique, écrasant doublement notre « moitié ».

Pour ne plus véhiculer le malheur des autres – qui n'est jamais que le vôtre camouflé dans l'inconscient, – obligez-vous à une maîtrise basique. Votre duo prendra une tournure autrement plus intéressante : il vivra, il existera sans que le dénigrement tous azimuts soit un prétexte pour faire semblant de bien vous entendre et d'admirablement vous comprendre.

### Travaux pratiques n° 3 : Élevez vos pensées !

- *Dès le lever, quelle que soit l'heure, imposez-vous de louer toutes les **grâces** que la vie vous donne. Fâchez-vous contre vous-même si parviennent à votre conscience les quelques « **crasses** » que vous croyez que l'existence vous fait, vous ordonne et vous impose. Celles-ci perdront vite du terrain et laisseront de plus en plus la place à de belles vibrations d'enthousiasme, de joie, de bonheur, de réconciliation, d'amour.*

Tous ceux qui pensent que ces conseils sont ridicules devraient essayer. J'ai moi-même beaucoup traîné les pieds avant d'écouter une psychologue amie qui, avec beaucoup de patience, il y a plusieurs décennies de cela, m'avait expliqué combien *vibrer positif* transforme l'existence avec succès. Il a malheureusement fallu que je traverse une grande période de soucis pour me dire que je ne risquais rien d'essayer une méthode aussi « banale »... Quel manque d'humilité de ma part ! Avec le recul, je me pardonne en rationalisant : j'étais très jeune et oscillais à l'époque entre *complexe du sauveur* et mauvais doutes. Les choses se seraient probablement aggravées si je n'avais finalement pas accepté de saisir l'étonnante perche qui m'était tendue depuis longtemps !

Les couples qui durent ne sont pas imbus de leur personne. Peut-être croit-on le contraire si on les observe du coin de l'œil. À l'inverse, dès qu'on décide de les prendre comme source d'apprentissage, de croire en leur capacité remarquable à s'aimer et à aimer, un grand pas vers la beauté de l'alliance amoureuse est franchi.

Ces femmes et ces hommes enviables – au noble sens du terme – ne se prennent pas la tête ! Ils sont directs, francs, sans jamais chercher à s'inventer un profil aux antipodes de ce qu'ils ont à vivre.

• Florence est mariée depuis 22 ans avec Serge. Ils n'ont pas pu avoir d'enfant, ce qui n'est pas l'idéal pour prendre le temps de la réflexion en cas de crise. Effectivement, nos réflexes parentaux font que si il y a désaccords importants, nous cherchons instinctivement une solution pour ne pas imposer à nos « petits » les difficultés liées à un divorce ou à une séparation. Écoutons le témoignage d'autant plus précieux de Florence :

– *Chaque fois qu'avec Serge, ça ne va pas, je lui en parle. Il apprécie de son côté que nous désamorçons tout de suite la bombe qui pourrait être à retardement. La bonne manière à adopter se résume à parler à la première personne du singulier. Ainsi, nous bannissons systématiquement le « tu » suivi d'un reproche dirigé contre l'autre...*

Florence a tout à fait raison. Lorsqu'une attitude de votre partenaire vous blesse, vous fait souffrir, vous vous devez de le lui dire, en induisant bien que votre cœur, votre tête et votre corps ont mal. Un dialogue juste s'instaurera qui permettra à chacun de connaître, de comprendre, de sentir, les limites supportables (pour lui ou pour elle).

#### Travaux pratiques n° 4 : Soyez vous-même !

- *Que ne lui avez-vous pas encore dit qui vous fait souffrir dans ce qu'il (ou elle) fait ou ne fait pas ?*
- *Notez soigneusement toutes ces tracasseries et contrariétés. Elles se représenteront, soyez-en assuré(e) !*  
*C'est alors qu'il faudra vous armer de courage pour lui indiquer combien vous êtes triste. Toutefois, la gêne du début disparaîtra sans même que vous vous en rendiez compte.*

Si, véritablement, vous n'arrivez pas à formuler ce qui vous agresse dans ses comportements, il suffit de prendre l'habitude de vous détendre au préalable. D'ailleurs, c'est une sagesse supplémentaire qui évite de démarrer au quart de tour.

Tout d'abord, observez-vous. Vous imaginez ce moment tant attendu où vous allez enfin lui expliquer que non seulement vous ne souriez plus depuis qu'il vante les mérites de son associée (c'est un exemple) ou que vous êtes inquiet depuis qu'elle fait du bénévolat et rentre après minuit (c'est un autre exemple). Regardez-vous faire : vous mordillez nerveusement votre stylo, vous tournez en rond, vous en êtes à la consommation de la moitié de la boîte de biscuits (alors que vous êtes au régime !), vous transpirez, vous « tricotez » vos cheveux... Mais dans quel état votre « bourreau » adoré va-t-il vous trouver en rentrant ?

Pour que le calme revienne, avant son retour, connectez-vous sur les ondes de la confiance. Vous avez des tas d'outils à disposition. Ici aussi vous pouvez piocher dans le quotidien. Même la *télé* peut faire l'affaire : un bon documentaire, un dessin animé. Ou un passage des Écritures Saintes, l'album photos de votre mariage, celui de votre plus joli voyage, un magazine *people*... Vous quitterez ainsi vos mauvaises énergies en détournant votre attention partisane. Pour que votre esprit ne vagabonde plus vers des contrées arides et hostiles, rappelez-vous toujours que ces idées d'apaisement ont un but thérapeutique.

### Travaux pratiques n° 5 : Guérissez de vos craintes !

- *Ne différez pas votre décision saine de vouloir lui parler de vos incompréhensions. Si la peur vous inhibe, considérez qu'en vous relaxant, vous préparez déjà la guérison de votre couple. Cette sorte de vaccination systématique vous habitue à prendre soin de votre relation qui, à force de se refaire une santé, sentira bon la force et la solidité.*

De toute façon, l'échec n'existe pas. C'est une pure invention masochiste. Un couple qui se fait confiance pour la vie le sait : il ne se pose pas la question de la réussite. Non pas qu'il soit inconscient, comme l'oiseau sur la branche, mais parce que sa philosophie s'étaye sur un postulat de vie immuable : le *oui*.

À l'inverse, qu'y a-t-il de si difficile ou d'impossible à voir l'Univers, le monde, ses occupants, les autres, l'autre, auréolés de cette qualité primordiale d'acceptation ? Pour la majeure partie des terriens, le refus alimente systématiquement le flux oral, excluant la plus petite possibilité de partage. Cette dramatique erreur a des retentissements discriminatoires majeurs, qui cisailent en particulier l'amour. S'il apparaît compréhensible qu'un minimum de méfiance soit au début d'une aventure amoureuse, il s'avère moins logique qu'un chemin parcouru à deux, depuis un temps long, connaisse la rupture. Cependant, il faut bien garder à l'esprit que nos mécanismes de défense (dont la suspicion) puisent leurs convictions dans un négativisme ambiant qui remonte au propre négativisme de notre généalogie.

Malgré tout, si nos pensées immatures étaient structurellement sous influence lors de notre démarrage dans l'existence, nous pouvons changer ce schéma psychique. Il importe dès lors, de bien intégrer deux éléments :

le *oui* est un sésame

le *oui* appelle quelques sacrifices.

Cette ambivalence, non contradictoire, explique en partie pourquoi nous persistons à imaginer que tout interlocuteur va répondre par la négation à nos sollicitations. Établir des liens dans ces conditions amène à faire les questions et les réponses ! Cette conscience erronée que nous avons de l'autre conduit à franchir la ligne blanche, écartant d'ores et déjà tout bon fonctionnement. Chacun jouera sa propre partition. Le couple ne s'appellera plus mélodie mais cacophonie, parfois même insonore ! Dommage car une « conjugalité » durable saisit le sens de cette opposition apparente entre acceptation (le *oui*) et les sacrifices adjacents.

- Valériane ne s'entendait pas du tout avec ses beaux-parents. *Peu intéressants*, selon ses affirmations, elle n'avait jamais établi de contacts chaleureux avec eux. Très âgés maintenant, leur vie dans leur mas devenait difficile. Elle savait bien que Simon-Pierre, son mari, avait le désir que ses parents quittent leur habitation pour venir occuper une maison de gardien située sur la propriété du jeune couple mais elle n'était pas d'accord et n'en avait pas envie... En assistant à une homélie dans laquelle le prêtre parlait de *réconciliation*, elle s'engagea (devant

Dieu et les siens) à accueillir les deux personnes en fin de vie :

*– Je n'ai pas eu à le regretter. Le seul sacrifice que j'ai fait a été de reconnaître pourquoi j'avais autant résisté : je gardais au fond de moi un très mauvais souvenir de mes grands-parents paternels, alcooliques qui, jusqu'à leur mort, se sont insultés... En revanche, une fois sortie de cette confusion, j'ai découvert la véritable richesse de mes beaux-parents : bouddhistes accomplis, ils m'ont permis d'élargir ma spiritualité. Nos conversations sont passionnantes. Elles ont fortifié mon union maritale...*

Le *oui* produit des effets *magiques*. J'ose employer ce terme car l'acceptation sincère, non séductrice, le vérifie sans aucune exception. Accepter ses beaux-parents, c'est aussi respecter son partenaire. Bien sûr, ceux-ci peuvent être des gens odieux (ça existe) mais le conjoint n'y est pour rien. Il est possible déjà d'accepter sa belle-famille, aussi difficile soit-elle, en ne la critiquant pas, quelles que soient ses failles, combien même ne la fréquenteriez-vous pas. Cette acceptation muette offre l'opportunité à l'autre membre du couple de faire le point quant aux sentiments filiaux qu'il nourrit ou qu'il dénie à tort. Votre silence l'éclairera au nom de l'amour qu'il vous porte, sans que la haine en profite pour le pervertir.

Ainsi et aussi contrariant pour vous que soit la demande formulée par votre partenaire, si cette requête est objectivement correcte, acceptez : vous n'avez rien à craindre. L'inconscient fonctionne de façon protectrice si nous choisissons d'accéder au désir légitime de notre amoureux. Entendez par-là que si ce désir risque d'être un facteur déstabilisant ou même dégradant, la situation se diluera d'elle-même ou ne se concrétisera pas !

#### Travaux pratiques n° 6 : **Dites oui !**

● *Pensez à la Vierge Marie qui nous a conseillés, en faisant allusion au Christ : Fais tout ce qu'Il dira !*

Une fois ce *tout* analysé comme raisonnable et réalisable humainement, compte tenu aussi de l'équilibre de votre union, dites *oui*, sans rien attendre d'autre que la... paix !

## Chapitre VII

### La liberté de régénérer l'amour à l'infini

Grandir appartient à la fois au registre de la confiance et à celui de la liberté. Ces deux schèmes indissociables incluent cependant une incontournable maturité, créant finalement un trinôme élémentaire (plutôt qu'un binôme) pour que le talent à faire évoluer une relation affective se concrétise. Les Canadiens parlent de rentrer en amour. Le tout consistant surtout à continuer à s'aimer au long de la vie, comment faire mentir l'adage défaitiste Loin des yeux, loin du cœur ?

La psychanalyse et la psychologie rappellent les lois inconscientes – c'est-à-dire invisibles – de l'amour mais il n'est pas obligatoire de passer par une thérapie pour ne pas subir les affres de l'inquiétude et de l'incertitude amoureuses. On peut être heureux en amour, il suffit de le décider...

Une de mes patientes, au discours ontologique, me rapporta qu'elle avait pris l'habitude et la liberté de se servir de la présence de son chien adoré comme... pense-bête (sic)... Indépendamment du jeu linguistique, elle n'était pas dupe du mécanisme de projection. Toujours est-il qu'elle avait développé la certitude que son chien fidèle aboierait en cas de nécessité : danger, réveil qui ne sonne pas, aliment oublié sur le feu... Et ça marche, me dit-elle ! À chacun son fonctionnement, tout est permis en terme de liberté cognitive. Nos vieux couples agissent à l'identique... Vous aussi certainement, sans peut-être même le savoir.

Ainsi, il y a des tas de systèmes de croyances auxquelles nous adhérons car des scientifiques les ont démontrés et appliqués. On oublie du reste un peu trop les galères qu'ils ont connues avant d'avoir reçu l'approbation institutionnelle, et d'en bénéficier. Pensons à l'électricité et ses applications multiples. Personne, aujourd'hui, ne se permettrait de remettre en cause une publicité ou une communication marketing faite par EDF. Pourtant, ça n'a pas toujours été le cas. Et relier Marseille à Paris en TGV en moins de trois heures, croyez-vous que lors de l'Exposition Universelle de 1900, les Français – qui s'étaient alors rendus à Paris dans des conditions de transport difficiles – l'imaginaient ? Bien sûr, le progrès est passé par-là mais, plus que tout autre raison, des individus ont cru en eux, en leur interlocuteur idoine et ont pris la liberté d'imposer leur projet et leurs travaux (parfois au risque de leur vie). Le confort installé, on adhère. L'innovation, quant à elle, demeure suspecte de prime abord.

Ceci dit, davantage que la confiance, la liberté (la vraie !) préserve les acquis, qui seront eux-mêmes transformés à l'infini en possibles nouvelles réalisations. Un couple affermi se stimule, se re-séduit de la sorte. Un jour ou l'autre, il a su admettre que tel l'Homme pense en son cœur, tel il est. Si l'individu pense liberté, il est libre. Si les partenaires distinguent l'enfermement de la liberté, le couple se libère des mauvaises sangles qui finiraient par l'étrangler, le tuer...

La liberté non seulement n'est pas synonyme de trahison mais, au contraire, amplifie le désir de fidélité. Il ne tient qu'à vous de changer votre opinion si vous avez enregistré le contraire.

Il est certain que dans la journée, nous sommes plus ou moins rattrapés par nos idées sombres et autres suspicions. À vous d'aller plus loin et de vous répéter que la nuit porte conseil. C'est même encore mieux que cette affirmation. Le sommeil représente un atout précieux pour se débarrasser de nos fantômes de type étouffement.

La première mauvaise habitude à combattre se résume à ne pas se laisser aller à la facilité : pour exemple, si vous croyez que votre conjoint a une liaison, n'allez pas regarder un film sur

l'adultère avant de vous coucher. Les cauchemars vous accompagneraient jusqu'au lever, vous rendant acariâtre pour toute la journée. Le conseil reste valable en matière de lecture, même s'il s'agit d'un roman. Privilégiez les émissions et les écrits optimistes desquels les bourreaux sont absents. N'imaginez pas que ce genre d'œuvres positives n'existent pas. Les belles histoires ont inspiré et émoustillent toujours bien des artistes en tout genre, sans même qu'il leur soit utile de tomber (et de nous faire tomber) dans la dérision et la débilité.

Alice, la femme de ménage de mes grands-parents, achetait la revue « Nous deux » (toujours publiée !) lorsque j'étais jeune ado. Compte tenu d'une certaine rigidité dans l'éducation que je recevais, je n'avais pas le droit de lire ce magazine. À ma demande, la gentille Alice me le prêtait en cachette ! Je dévorais le roman photos qui s'y trouvait inséré : le scénario simpliste (peut-être ?) offrait le bel avantage de raconter des épisodes de vie qui se terminaient toujours bien. La morale était sauve. Rien que du bonheur ! Ces parutions ont contribué à me rendre optimiste et à me redonner le moral lorsqu'il était au plus bas. Dieu sait si ado c'est important. Ce genre de clins d'œil favorables de l'existence se reproduisent sous des formes différentes si on choisit de happer le coin de ciel bleu et de laisser passer les nuages. Là encore nous sommes libres.

Une seconde habitude préjudiciable consiste à ne pas s'autoriser à sortir du cadre pour que l'autre en fasse autant ! Comme je l'induis dans l'exemple précédent, transgresser les limites trop rigides pour aller voir au-delà s'avère en règle générale porteur de satisfaction. J'ai pu également le vérifier il y a une vingtaine d'années : un de mes fils avait pêché une carpe de jolie taille. Une fois rentré à la maison, il s'est rendu compte de l'extrême vivacité du poisson qui semblait bien décidé à vivre. Pris de culpabilité, François décida de le mettre dans un bassin, pas très grand, qui se trouve dans le jardin. La carpe s'est adaptée à ce milieu pendant des années, sans grossir ni maigrir, égale à elle-même. Nous lui rendions visite à tour de rôle plusieurs fois dans la semaine. Ceci dit, si elle avait grandi et grossi, nous l'aurions certainement remise dans son milieu naturel et la glace d'un hiver extrêmement rigoureux n'aurait pas eu raison de sa tranquille énergie.

Stagner ne rime jamais avec liberté. Régulièrement, nous devons faire l'effort d'ouvrir la porte, sans craindre que notre compagnon s'envole, entre autre inquiétude. En outre, il est tout de même curieux, alors que nous revendiquons la paix, que nous fabriquions en sourdine un climat de guerre. Tant que l'être humain persiste à marier liberté et abandon, il sème des pensées de désaccords. Malheureusement, les lois mentales ont des conséquences destructrices si on les nourrit et les gave de suggestions démoniaques.

Reconsidérez maintenant vos émotions puisque vous ne vous laissez plus influencer par quelques noires publications et que vous avez décidé de faire fi d'aléas potentiels hors vos frontières habituelles. Si vous faites une bonne analyse, vous constaterez d'emblée qu'une chose essentielle a changé : l'angoisse ne décide plus à votre place ! En fait, vous aviez vous-même érigé des murs immenses entre votre partenaire et vous. Il vous était devenu quasiment impossible de communiquer librement dans votre couple. Plus grave encore : vous étiez en train de devenir deux étrangers ! Les combats n'étaient jamais très loin. Rien de tel pour que des réactions brutales et agressives surviennent de plus en plus, sans aucun lien avec la réalité. C'est ici que commence une escalade redoutable : l'aliénation de sa liberté (la sienne et celle de l'autre). Ce trouble du comportement exige de soi et d'autrui toujours plus. La spirale devient désastreuse. De fausses prémonitions en anticipations inappropriées, on échafaude des plans difficiles à atteindre.

· Annie, dont le père avait la réputation d'être un coureur de jupons, vivait dans la hantise que



Jérôme, son mari, la trompe. Celui-ci, sportif, pratiquait le golf auquel il ajoutait la natation deux fois par semaine et l'équitation. Lorsqu'elle l'a rencontré, le sport lui faisait horreur. Pour le suivre et le « comprendre », elle en a fait autant mais avec une souffrance morale et physique insupportables. Sans aucun vrai plaisir, la jeune femme s'est lancée dans la compétition équestre. Une lourde chute de cheval a sectionné sa moelle épinière et l'a privée définitivement de l'usage de ses jambes. Jérôme a dû arrêter l'essentiel de ses activités sportives pour s'occuper de son épouse... Celle-ci bénéficie de la présence maximum de l'être aimé maintenant mais à quel prix !

Soyez honnête avec vous-même. Réfléchissez dès que le doute de l'infidélité vous ronge. Passez en revue les obligations que vous vous imposez pour rester dans le sillon de votre partenaire et mieux le surveiller. Une relation durable n'existe pas dans un système d'accusations tout aussi virtuelles soient-elles. Sortir de cet enfermement qui empoisonne et emprisonne le couple se résume justement à l'aérer : prendre l'air chacun de son côté mais porté ici par la joie mutuelle que l'autre puisse s'oxygéner selon une logique dite symbolique par la psychanalyse.

La liberté est identifiée saine par cette discipline dans la mesure où elle se révèle ni égoïste, ni égocentrique, ni égotiste. Une véritable éthique. Respectée en ces principes, la liberté ne réserve aucun piège. Cette bonne distance, au goût de lâcher prise, améliore chaque jour un peu plus la qualité relationnelle du couple. C'est une évidence : les discussions prennent l'allure d'une communication complice, les échanges verbaux – étant en adéquation – ne sont jamais dissonants.

Une simple expérience conduit à bien saisir que ni l'égoïsme, ni l'égoïsme, ni l'égotisme n'ont leur place et leur raison d'être dans l'harmonisation des pulsions du couple affectif :

- > Si vous dites à votre partenaire que votre club de scrabble vous a demandé de l'aider à organiser une compétition au profit d'une œuvre caritative, vous recevrez un accueil favorable et chaleureux de l'aimé(e).
- > À l'inverse, si vous vous amusez à faire croire (c'est préférable !) à ce même partenaire que vous allez vous entraîner pendant tout le week-end, dans votre bureau, en reclus, pour la prochaine compétition de scrabble que vous avez bien l'intention de gagner, il n'est pas difficile d'imaginer que votre entourage le supportera mal, se sentant délaissé.

La différence dans ces deux exemples ? Le symbolique n'exclut jamais les autres, tous ceux qui sont en réelle difficulté et comptent parmi les plus démunis.

L'aptitude à communiquer est indispensable à la continuité du tandem affectif, tout le monde sera d'accord. Mais il y a réussite lorsque les conjoints ne raccourcissent pas ostensiblement le lien qui les unissait à l'origine. Pour cela, ne confondez pas rapprochement avec asphyxie ! Un couple non dynamique, c'est-à-dire étrié, établit un consensus aux conséquences finalement séparatrices.

Dynamiser le lien amoureux propose une méthode à la portée de tous : le fait d'aller voir un peu à l'extérieur ce qui se joue, se pratique, ne nous le fait jamais regretter. Certains autres ont des messages à nous transmettre.

· Tatiana n'appréciait pas beaucoup que Clovis, son compagnon, fréquente Joachim, un copain d'usine. Elle disait que leurs retrouvailles au café prenaient de mauvaises habitudes, trop régulières, autour de nombreux pastis. Joachim avait fait l'acquisition d'une petite villa qui nécessitait bien des travaux. Clovis avait accepté joyeusement d'aider son ami, au grand dam

de sa compagne. Elle rouspétait d'autant plus que Clovis n'aimait pas bricoler... Il ne faisait d'ailleurs pas le moindre bricolage à la maison, préférant pour cette raison rester en location ! La jeune femme avait cependant « senti » rapidement qu'elle ne devait pas s'interposer face au choix de son bien-aimé. Celui-ci changeait progressivement, commençant à envisager l'achat d'un appartement. Le temps passant, au fur et à mesure de sa participation active dans l'habitation de son ami, il se prenait au jeu. Tatiana avoue aujourd'hui que son ami non seulement est très doué pour les aménagements qu'il effectue dans le F5 récemment acquis mais qu'il fourmille d'excellentes idées...

La bonne identification au faire peut tout à fait passer par une médiation extérieure. Cette forme d'expérience libre, tout aussi inquiétante qu'elle puisse paraître (en apparence), aboutit fréquemment à la révélation et à l'installation sûres d'un engagement, inhibé jusqu'ici. L'exemple de Tatiana et de Clovis met en exergue tout ce dont ils auraient été privés si l'enjeu affectif abandonnique et sa kyrielle de freins n'avait pas été surmonté. L'anxiété, liée à la consommation d'alcool, aurait alors servi de prétexte à Tatiana pour museler les potentialités de Clovis pour leur plus grande nuisance : le sur-place !

La liberté intelligente participe, sans exception, à la régénération de l'amour à l'infini. Si vous en doutez encore, connectez-vous simplement sur les drames qu'engendre l'ennui. Tout d'abord, cette attente pathologique qui égrène les jours et les nuits favorise la maladie. Là aussi et selon Sigmund Freud, l'inconscient peut chercher à ce qu'on s'occupe de lui en se réfugiant dans des atteintes somatiques, parfois irréversibles. Alors que l'amour était tout proche, l'absence d'action à réinventer en a décidé autrement. Certains de nos patients vivant douloureusement la désillusion affective disent eux-mêmes qu'ils étaient en attente d'une autre histoire d'amour.

Improbable ici, on s'en doute.

Dans ce contexte, l'inconscient optera fréquemment pour une forme de dépression sévère : la mélancolie. Cette particularité d'enfermement destiné à l'être qui délaisse utilise un curieux mécanisme : psychologiquement, il y a introjection, soit fantasmatiquement mise à l'intérieur de celui qui fait souffrir et qui n'est plus fiable (réduit alors à l'état d'objet). S'ensuivent de lourds dysfonctionnements organiques qui convoquent doublement la médecine : outre des troubles fonctionnels sérieux à type d'anorexie, de constipation, d'insomnies, alcoolisme et/ou pharmacodépendance accompagnent souvent le malade, pouvant le conduire jusqu'au suicide. Dans cette forme pathologique extrême (quoique malheureusement fréquente, selon les statistiques), on constate que tout interdit (quelle que soit son origine) génère des risques qu'il ne s'agit pas de prendre à la légère.

Pour qu'un couple vive, il doit s'éveiller, se réveiller et surtout ne pas s'endormir ! Cette clé le fait entrer et pénétrer dans l'insoupçonné : mille fois créatif, ce solide tandem s'allie avec l'imprévisible, cœur d'une liberté constamment accessible et renouvelable. L'entente amoureuse a envie de s'approcher au plus près d'une certaine forme d'incertitude à poursuivre ensemble la route du bonheur. Sans peur mais avec une petite dose de fébrilité très porteuse. Paradoxalement, les grands bénéficiaires en font leur... certitude !

À ce sujet, je ne comprends pas du tout l'engouement actuel pour la chirurgie esthétique. Ce qui me semble intéressant dans le vieillissement physique, c'est cette découverte de soi que l'on ne connaît pas encore. Retrouver celle que j'ai été ne me passionne pas (autant regarder des photos du passé si on a la mémoire courte !). En revanche, quel suspens que d'imaginer ma transformation qui, d'ailleurs, ne sera jamais qu'en accord avec mon évolution psychologique et spirituelle. Quant au conjoint, a-t-il foncièrement envie d'avoir dans le

miroir quelqu'un qui a vécu il y a dix ans ou plus ? Je ne le crois pas de mon point de vue et de mon expérience psychanalytiques.

Avancer main dans la main n'oblige pas à vouloir dompter le temps qui passe, à sa guise. Ce qui appartiendrait au pur fantasme bien entendu. L'angoisse du chronomètre impose le très mauvais inconvénient de nous amputer de l'opportunité et de la grâce de vivre à notre époque. Vous ne me croyez pas ?

Songez à tous ces individus qui gardent un look vestimentaire complètement dépassé. Il est surprenant que nous ne puissions nous empêcher de penser qu'ils sont démodés. Et même s'il s'agit d'un a priori discutable, toujours est-il qu'un chef d'entreprise préférera employer à un poste de secrétaire une quadragénaire bien dans le coup plutôt qu'une très jeune femme à l'allure ringarde ! Le patron fera le lien entre l'aspect physique, le choix vestimentaire et les performances professionnelles potentielles. Quant à ces visages qui sont passés dans les mains plus ou moins expertes des plasticiens, ils dégagent et laissent souvent un sentiment pathétique de mal-être. Encore « la faute de l'inconscient » qui ne doit pas très bien comprendre de quelle façon il devra se comporter désormais pour que d'autres complexes plus résistants ne viennent pas assombrir davantage encore le quotidien...

La liberté intérieure suggère tout bonnement de s'habiller, de se vêtir en fonction de son âge, des circonstances journalières (ce qui revient au même), des saisons. Ne serait-ce que pour des raisons de confort et de santé.

Établissez de la sorte un climat favorable à l'épanouissement de votre relation amoureuse, en pensant justement aux cycles des saisons. Ne laissez pas un violent mistral refroidir vos désirs mutuels. On ne saurait que trop le répéter : votre amour se figerait. Vivez pleinement la minute présente.

λ Dès que votre imaginaire part dans une époque révolue, ramenez-le tranquillement ici en pensant à une joie actuelle dont vous bénéficiez (la journée en abrégé une multitude !).

λ Dès que votre imaginaire part dans un futur immatériel, ramenez-le paisiblement ici en pensant à une bonne nouvelle concrète récente (le quotidien en regorge !).

C'est ainsi que vous vous offrirez vous aussi le luxe (facilement, ce qui n'est pas négligeable) de recréer en toute liberté l'harmonie et de régénérer à chaque instant la source de cet amour qui va si bien aux couples qui durent...

## Chapitre VIII L'intelligence du cœur

La logique veut que la connaissance découle de l'intelligence. Notamment dans la démarche scientifique. Ce qui faisait dire à Alfred Fouillée, professeur de philosophie, maître de conférence au XVIIIème siècle, « S'il est honnête à un naturaliste de se servir d'un microscope sans en connaître le mécanisme, il ne l'est pas moins à un Homme de nos jours de se servir de l'intelligence sans en connaître les lois ». L'intelligence du cœur n'échappe pas à ce raisonnement.

Depuis longtemps maintenant, l'humain s'efforce d'observer le lien qui relie tout organisme vivant et le milieu dans lequel il évolue. Ce qui a permis de vérifier constamment que ce rapport étroit restitue une alternance d'équilibre stable et instable. Cette interaction requiert donc une adaptation qu'il est nécessaire de revisiter et de revoir régulièrement ; ceci objective que l'intelligence elle-même est soumise à des variations.

· Catherine, médecin, souffrait beaucoup que son ami, biologiste, lui assène à chaque désaccord : *Elle est bête celle-là...* Compte tenu de la profession des deux éléments du couple, la formulation sévère semble à la fois ridicule, déplacée et idiote ! Ainsi, l'intelligence peut traduire et exprimer, sans détour, une structure encore immature à l'âge adulte. Autrement dit, dès qu'un obstacle surgit, selon la maturité pulsionnelle de l'individu, deux axes s'imposent : soit une désadaptation révélée par de l'agressivité, soit une acceptation, voire une approbation à vouloir comprendre la genèse de l'inadéquation du moment. Dans ce dernier cas, et un peu à la façon philosophique du XIXème siècle d'Abel Rey, « la conscience évolue et se développe sous l'influence des exigences pratiques et en relation étroite avec l'évolution biologique ». D'ailleurs, avant d'être *homo sapiens* (homme qui pense), l'individu a été *homo faber* (homme qui fabrique). Curieusement, les contraintes environnementales n'ont cessé d'aider l'intelligence à se développer. Mais, comme l'induit Henri Bergson, autre philosophe français, l'intelligence humaine a quelque chose d'étonnamment défensif, de conquérant, d'offensif même. Cependant, les pulsions d'auto-conservation travaillant en étroite collaboration avec les exigences vitales, n'allons pas imaginer que l'affectif et la sensibilité ne puissent coopérer avec l'intelligible. À nous, toutefois, de ne pas faire en sorte que l'activité organisatrice subtile exclut le registre sensitif.

Une partie de la société d'aujourd'hui n'est pas très tendre avec ce que l'on appelle le développement personnel. Bien des psychothérapies viennent de cette grande famille qui a pourtant donné la possibilité à de nombreux consultants de prendre conscience de leurs erreurs de communication émotionnelle et de comprendre la racine du conflit.

· Diane, à la suite d'un séminaire de Gestalt, m'a rapporté qu'elle avait saisi l'importance de différer l'annonce de ce qui la faisait pester lorsque son mari rentrait du travail :

– *Quand Yves oubliait de descendre la poubelle le matin, je n'attendais même pas qu'il ait refermé la porte le soir pour lui reprocher d'avoir dû m'occuper des ordures ménagères à sa place. Nous commençons la soirée dans les reproches mutuels et les hurlements. Maintenant, lorsqu'en partant, il oublie l'objet du délit, je le lui tends avec un grand sourire, lui fais un gros baiser, lui dis merci en lui souhaitant une bonne journée...*

Les psychothérapies ne sont pas avares d'exemples pratiques, participant à l'inventivité individuelle et collective. Découvrir véritablement ce que la psychologie nomme communication ouvre une grande fenêtre sur l'invention d'idées, source narcissique intarissable.

· Flavien, comme beaucoup, est resté prisonnier d'un fonctionnement ancien qui dégradait ses rapports amoureux. Ce processus, sorte de loi dite de réintégration, génère des comportements récurrents sans discernement. Par voie de conséquence, cette homme – marié depuis dix ans – tombait dans une routine qui faisait que son épouse lui devenait de plus en plus indifférente. Elle aussi inclinait discrètement vers une banalité du quotidien. Flavien reprochait à Malika sa vulgarité, elle lui en voulait d'une paresse intellectuelle. Ceci se passait sur un ton monocorde aux allures de résignation. Vivotant des revenus d'une laverie dont ils s'occupaient aussi mal l'un que l'autre, leur nonchalance fut stoppée net à la suite d'un incident de rue : le problème des banlieues s'était aggravé, les voitures flambaient et la vitrine de leur magasin avait été dévastée. Mal assuré, le couple n'avait pas d'autre moyen que de réagir. Un peu à la façon d'une métaphore, Flavien établit un lien entre briser la routine (vitrine brisée) et se libérer de ses anciennes chaînes (ouverture liée à la devanture cassée). Les conjoints se sont alors inscrits dans un renouveau en bonne intelligence. Flavien dit aujourd'hui que grâce à ce préjudice matériel, il a quitté la répétition obsédante. Jusque-là, avoue-t-il, il n'avait jamais réinventé son travail. Ses parents avaient autrefois un pressing : il menait son commerce quasiment à l'identique...

À l'opposé de la répétition, l'intelligence du cœur exige une mobilisation énergétique inventive :

### **Une volonté de dissoudre les schémas dépassés du passé**

λ ce qui « liquide » les confusions affectives (œdipiennes) et donc les conflits amoureux.

### **λ Une pensée libre qui active perpétuellement le mouvement de l'imaginaire**

λ ce qui transforme fantasmes et fictions positives en réalités heureuses, y compris les situations ordinaires conjugales qui deviennent extraordinaires.

### **λ Un certain courage à cultiver le paradoxe pour « s'affranchir de la tyrannie du tout fait »**, comme le philosophe Boivin l'explique dans sa « Pensée intuitive »

λ ce qui prouve aux conjoints que leur union est décidément passionnante.

Ces trois temps appellent une réorganisation structurale de la vie amoureuse : une transposition régulière de chacun qui doit sortir de sa place habituelle.

Efficaces sont ainsi les jeux de rôle, quelle que soit l'école qu'ils représentent, qui invitent pour la bonne « cause » à forcer le trait, à caricaturer le quotidien : ces exercices de groupe imposent l'insolite comme possible dégageant et dépassant du problème qui fait alors l'objet d'une mise en miroir sur une scène où les actants sont également les spectateurs. Les résistances, grossies par l'écoute et le jeu des regards extérieurs, se diluent : ce « passage à l'acte » innovant, imaginatif (bien que s'appuyant sur du réel), créatif, grâce à une conversion imagée de la démoniaque du plaignant. La traduction de la gestuelle, des cris, des rires, des pleurs, des étouffements, des murmures, sont autant d'éléments analytiques parlants pour le conducteur du jeu de rôle.

· Étienne a beaucoup appris du théâtre « Play back » :

– *En visionnant ma participation, m'est apparu évident que je ne savais pas aimer. Émilie m'avait quitté sur ce type de reproches. Elle avait raison. Une scène m'a convaincu de mon inaptitude à l'amour jusqu'à ce travail sur moi : Élisabeth – qui mimait Émilie en fonction de ce que j'avais essayé de restituer d'elle au plus près de mon honnêteté sentimentale – tenait un tableau imaginaire que je désirais accrocher au mur. Chaque fois qu'elle bougeait « l'œuvre » selon mes indications, ça ne me convenait jamais. Là, je sentais une révolte monter en moi que je n'arrivais plus à contenir. J'injuriais carrément ma collaboratrice de plateau. Le*

*terme « débile » revenait systématiquement dans mes propos odieux... C'est ainsi que j'ai pu identifier ma confusion affective : ma sœur Inès, trisomique, « débile », décédée lorsque j'avais 4 ans. D'ailleurs, Émilie a 4 ans de plus que moi...*

Cette clairvoyance appartient à l'intelligence du cœur mais encore faut-il avoir suffisamment de sympathie pour soi et pour l'autre pour que ça fonctionne ! D'autant que comme Jean-Jacques Rousseau le décline, « il faut du temps et des connaissances pour nous rendre capables d'amour : on n'aime qu'après avoir jugé, on ne préfère qu'après avoir comparé »... Les bases sentimentales restent donc mouvantes mais, à l'instar des amoureux au long terme, à vous de faire de cette forme de menace potentielle une passion féconde. Schématiquement, faites attention à votre grand amour !

Je me souviens d'un voyage en Syrie, sous forme de circuit touristique mené par un guide. Les arrêts, liés aux monuments et au riche passé historique du pays, étaient nombreux et fréquents. Un couple m'avait interpellée agréablement dans la mesure où lui, tout en écoutant attentivement les explications données par le guide, avait toujours un regard affectueux sur elle dès qu'elle s'éloignait. Un sentiment de sécurité se dégageait de cette attitude protectrice non aliénante.

**Vous aussi, Monsieur, adoptez autant que vous le pouvez, ce genre de comportement. Couvez du regard l'élue de votre cœur. Vous apprécierez rapidement cette heureuse mutation.**

Recevoir les marques d'attention demande cependant de s'y préparer un peu afin de ne pas voir dans cet intérêt qui nous est destiné et porté une réaction jalouse, importune et incongrue de la part de l'affectueux émetteur.

Je faisais il y a une quinzaine d'années du bénévolat avec Lucien, alerte septuagénaire à l'époque. Pour des raisons pratiques, beaucoup de nos réunions se déroulaient à son domicile où Georgette, son épouse, un peu plus âgée que lui, nous aidait activement. Leur délicieux duo restera à jamais gravé dans ma mémoire. Lucien dégageait un respect rare pour sa femme après un demi-siècle de vie conjugale. Il se souciait – sans aucune pesanteur – de sa confortable installation dans le fauteuil, de la bonne qualité de l'éclairage, de sa fatigue possible, de la suffisante température de la pièce... Tout cela avec une légèreté douée d'un naturel sans recherche de mauvaise séduction. Un jour où, admirative, j'en parlai avec Georgette en l'absence de son mari, elle me regarda étonnée :

*- Votre gentil Vincent (mon mari) n'en fait pas autant pour vous ?*

Cette agréable grand-mère m'a transmis à cet instant le merveilleux rôle du bon choix de ces qualificatifs anticipatoires qui font toute la différence : attentionné, bon, courtois, délicat, tendre... Je vous laisse susurrer tous ces jolis adjectifs qui bloquent de facto une intention malveillante à l'égard du partenaire. Ces particularités bienveillantes grammaticales préparent à recevoir le meilleur qui sera au rendez-vous, sans exception, chaque fois que vous vous y préparerez.

**Vous, Madame, apprenez à recevoir toutes les belles attentions qui nourrissent les couples heureux en utilisant ces qualificatifs revalorisants de la littérature romantique.**

Il est vrai que le XVIIème siècle prisait ces effets langagiers. Le XIXème siècle les a progressivement délaissés, le XXème pour ainsi dire abandonnés ; quant à ce XXIème siècle

naissant, on ne peut pas dire aujourd'hui qu'il se dirige vers le grand retour des « Précieux » pas si ridicules que ça à la réflexion... Plus une langue s'appauvrit, plus elle véhicule de la violence et en oublie l'alchimie du langage du cœur et autres tournures discursives aimantes. L'amour ne peut sanctionner l'être humain enclin au bienfait. Mais on entend ici une ambivalence redoutable qui, si elle s'infiltré pernicieusement, peut transformer l'amour en malfaiteur et en « maltraiteur ». Dans un même ordre d'idée, l'inconscient maltraitant intimera quelques lapsus linguae qui balaieront tout espoir de bonne continuité sentimentale : d'honneur à horreur, une langue mal intentionnée accompagnera difficilement le cas de conscience.

Lors du *Salon Du Livre Psy* que la société Psychanalyse Magazine organisait à Paris et en tant que directrice de cette manifestation, je devais recevoir un conférencier. Sans aucune explication ni excuse, celui-ci nous a fait savoir par son attachée de presse, très gênée, une demi-heure avant sa prestation, qu'il ne viendrait pas... Il a fallu rembourser les participants, sans pouvoir leur donner la moindre justification de l'annulation, justification qu'ils étaient en droit de demander... Pour rester correctes vis-à-vis de toutes ces personnes, venues pour certaines de très loin, une psychanalyste associée et moi-même avons remplacé le conférencier – gratuitement – selon un thème proche de celui qu'il devait initialement développer. Nous avons passé une heure et demie délicieuse avec une assistance remarquable, agréable, passionnante, qui a joué le jeu, dans une vraie démarche de pardon. Mais l'histoire ne s'en arrête pas là...

Il y a quelques semaines, une de mes relations professionnelles m'a appris que ce conférencier, aujourd'hui gravement malade, avait suspendu la plupart de ses activités professionnelles. Je n'avais plus vraiment pensé à cet homme depuis son désistement, en dehors de deux ou trois émissions télévisées psy auxquelles il participait. Lorsque j'ai connu son mauvais état de santé, je n'ai pu qu'imaginer l'abandon psychologique dans lequel il pouvait se trouver car l'inconscient abrite une loi douloureuse : abandonner sciemment revient à être abandonné un jour psychologiquement.

Cet homme avait eu le temps de nous adresser un simple petit mot urbain, chaleureux, à la suite de son absence du Salon du Livre Psy, il ne l'a jamais fait. Ses raisons ne m'appartiennent pas mais certaines professions (plus que d'autres ?) requièrent une fidélité incontournable, comme la psychanalyse, profession à laquelle cet homme appartient : Ce que je dis je le fais ; empêché, je préviens... L'intelligence du cœur a son propre système de valeurs. Pascal, le philosophe, lui-même le spécifie : « Pour reconnaître si c'est Dieu qui nous fait agir, il vaut bien mieux s'examiner par nos comportements au dehors que par nos motifs au dedans »...

Je sais ce conférencier marié à une psychanalyste très médiatisée, qui voyage beaucoup. Ma propre réflexion m'a conduite à imaginer maintenant les répercussions sociales sur elle de l'épreuve somatique de son époux : la moralité insuffisante ne concernant pas uniquement la conscience individuelle, elle a aussi une influence néfaste alentour.

Ainsi, les conjoints fidèles aux liens sacrés qui les a unis (même hors union légale) se parlent suffisamment pour qu'une faiblesse comportementale morale de l'un soit censurée, « rattrapée » par l'autre. Ces règles complémentaires appartiennent à la science positive des mœurs, d'où leur particularité synnomique (du grec syn : ensemble et nomos : règle). À l'inverse, lorsqu'on dit « À chacun son éthique », il y a destruction du principe même d'éthique ou « À chacun sa moralité », il y a destruction du principe même de la moralité. Dans le même ordre d'idée, si une compagne réagit négativement, condamne le

comportement antisocial de son compagnon, elle devra faire l'effort de retrouver avant de le réprouver, une situation identique qu'elle aura honorée, quelle qu'ait été la difficulté. Les couples qui s'entendent bien ont une juste idée de la norme qu'ils remanient en fonction des conditions imposées par tout ce qui est extérieur à eux mais les concernent, les « regardent ».

Une de mes patientes, Laurence, myope, consultait régulièrement son ophtalmologiste. Celui-ci, un homme presque à la retraite, qui la suivait depuis fort longtemps, lui dit qu'elle relevait de séances d'orthoptie, rééducation oculaire nécessaire dans des cas de strabisme, en particulier. Surprise, très étonnée, le médecin lui expliqua succinctement que sa belle-fille la prendrait en charge pour ce travail. Elle obtempéra, commença sa rééducation. La spécialiste lui demanda si elle avait des enfants. Oui, effectivement : quatre garçons qui eurent soudain droit au même traitement orthoptique (!) puisque les troubles étaient reconnus comme héréditaires par la rééducatrice. Le mari de Laurence, travaillant à l'étranger quelques semaines à ce moment-là, informé par son épouse, ébahi par son récit, décida à son retour de rencontrer l'orthoptiste, sans aucune explication préalable faite à celle-ci. Il lui fut impossible d'obtenir un rendez-vous. Ceux du reste de la famille furent alors annulés dans la foulée par la secrétaire sous prétexte d'une indisposition passagère mais indéterminée dans la durée. La famille serait appelée dès la reprise du travail de la rééducatrice, appel qui ne vint jamais...

Laurence n'a pas pu véritablement interpréter les raisons du comportement de la spécialiste mais elle en tire une conclusion très intéressante :

*– Quand mon mari a pris la décision de rencontrer l'orthoptiste, j'ai redoublé d'amour pour lui, j'ai senti une protection indéfectible de sa part. J'ai su que je pourrais toujours compter sur lui...*

Ce récit est bien banal en apparence. Mais ma patiente a établi une association pertinente :

*– Mon époux m'a appris avec cet incident surréaliste à avoir l'œil, le bon, celui qui débouche sur l'amour désintéressé. J'ai senti au fond de moi que l'intelligence du cœur se passe des richesses matérielles mais pas des richesses de l'âme. Je n'ai plus été inquiète de nos finances qui fluctuaient avec nos nombreuses bouches à nourrir, nos enfants à vêtir et à accompagner dans leur scolarité. J'ai compris aussi que l'amour veille sur nous-mêmes, y compris à des milliers de kilomètres...*

En outre, les vieux moralistes assimilaient la sagesse à la prudence, en tant que vertu fondamentale de l'intelligence. Pour la cultiver, point d'héroïsme ! La tempérance fera l'affaire en tant qu'elle module les nécessités et les désirs inhérents aux besoins corporels, de quelque ordre qu'ils soient : ce mari, tenu éloigné de sa famille par obligation, a ressenti que l'orthoptiste ne respectait pas le corps bien portant de ces patients. C'est en ce sens que Laurence a apprécié – sûrement très inconsciemment – la réaction de son partenaire. Tout comme la parenté implique la moralité, ce que l'on considère comme de l'amour prend en compte un lien d'individu à individu, une communication en face à face.

C'est en ce sens que je m'insurge contre quelque(s) amendement(s) plus ou moins récent(s) voulant s'attaquer à *la psy* (je choisis volontairement cette réduction, cette castration) car ces *psys* (3 millions de patients satisfaits en France hors champ médical !) travaillent justement en face à face, dans une intimité où les couples fantasmatiques qui sont projetés sur « le sujet-supposé-savoir » se font, se déforment, se reforment, se redéfont pour se déliter dans la démesure des mots et des maux de l'analysant. Tout simplement parce que dans son psychisme, au début du travail « psy », tout était discordant : l'intelligence d'un côté, le cœur



de l'autre. Au fil des séances, ces deux « objets » s'appriivoisent, copulent, pour enfin considérer la globalité de l'être, de tous les êtres qu'ils réunissent par la même occasion.

Est-ce de cet acte citoyen dont certains politiques voudraient priver le pays ? C'est ceux-là mêmes qui devraient revoir leur copie car ils ont oublié – semble-t-il – que l'amour transmet et pérennise la tradition nationale, invitant le petit d'Homme à en faire autant : l'amour qu'il reçoit, tout en regardant les grands s'aimer, le porte sans révolte et sans risque vers les nobles causes humaines. Cet amour lui propose déjà les prémices d'une réflexion sur le monde dans une énergie d'union spirituelle. L'intelligence du cœur et de l'âme lui suggère une influence bénéfique sur la totalité de l'humain. Les statistiques montrent à l'évidence qu'une majorité de délinquants et de criminels sont issus de couples inaptes à l'amour, souvent eux-mêmes héritiers de familles difficiles...

J'ai eu le bonheur de rencontrer Lionel Poilâne, « le plus grand boulanger de France » à l'époque. Tout avait commencé par une interview destinée à Psychanalyse Magazine. Cet homme avait eu l'élégance de me remercier pour la qualité de la retranscription de ses propos et une relation très amicale s'était développée à partir de là. Il recevait régulièrement la revue en service presse et, lorsque j'allais à Paris, je l'en informais. Bien que surchargé de travail et de responsabilités, il s'arrangeait toujours pour que nous nous voyions ou déjeunions ensemble. Un jour, il a eu la gentillesse de me faire visiter l'entreprise Poilâne à quelques kilomètres de Paris. Ses employés étaient en place : il les connaissait tous, bien sûr, me les présentait en ajoutant à chaque fois un commentaire chaleureux sur ses collaborateurs. Alors devenu milliardaire, Lionel n'avait jamais oublié le difficile métier de boulanger de son père, de sa mère qu'il associait toujours dans ses anecdotes. Lorsque j'ai appris son décès tragique dans cet horrible accident d'hélicoptère, m'est revenue une question/réponse qu'il m'avait faite, lui qui s'intéressait même à la physique quantique :

*– On ne peut pas savoir l'influence – sur l'Afrique ou les Antilles ou d'autres pays – du battement des ailes d'un papillon au-dessus de la baie d'Along, mais il faut y penser...*

Merci Lionel de m'avoir rappelée que le simple battement des ailes d'un papillon peut entraîner le chaos : j'ai renforcé ma certitude que seule l'intelligence du cœur, et toutes les alliances qui en découlent, participent non seulement à la durabilité de l'amour sincère entre deux êtres mais certainement aussi à la beauté de tout l'univers. Un peu à l'identique du duramen, ce terme botanique – aux phonèmes explicites – qui considère l'imputrescibilité naturelle du cœur de ... l'arbre...

## Chapitre IX

### Et si on restait ensemble... toujours... quoi qu'il arrive ?

Les religions ont voulu faire de l'amour une obligation (peut-être y ont-elles été contraintes ?). Or, au commencement de toute vie se trouve l'amour. Sinon, l'existence ne pourrait prendre forme. Au tout début, au moment même de la conception, la rigidité n'est certainement pas présente. Il n'y a qu'à se pencher sur le grand nombre d'abominables viols qui ont entraîné des gestations pour constater que si Éros a décidé de gagner la partie, un embryon défiera le sens moral le plus élémentaire. Quoi qu'il en soit et quoi qu'il advienne de son développement ou de son interruption...

Aimer fait ainsi partie d'une mémoire psychogénétique, sorte de patrimoine, de cadeau, toujours disponible. L'amour n'est donc ni une gymnastique intellectuelle, ni une gymnastique sexuelle ! Il ne s'agit pas de le conquérir. Ne cédonz surtout pas à la tentation de faire des élucubrations sentimentales complexes au sein du couple. Car, bien qu'il y ait des comportements affectifs maladroits, voire dangereux et destructeurs dont il faut prendre conscience – comme nous l'avons vu précédemment – pour éviter le pire, osons simplement exister au cœur de nos échanges sentimentaux. Sinon, on s'en doute, le voyage s'arrêtera en cours de route.

Jacques Lacan, représentant émérite de la psychanalyse au XXème siècle, égrenait une formule qui peut nous accompagner chaque jour afin qu'amour rime avec toujours : « Aimer c'est donner ce que l'on n'a pas à quelqu'un qui n'en veut pas », disait-il...

Effectivement, se situe-là l'importance d'une vigilance à avoir vis-à-vis de l'aimé. Françoise Dolto, de son côté, a suggéré de ne pas oublier de demander à l'enfant ce qui ne va pas. Autrement dit, votre partenaire peut connaître des périodes d'incertitude, d'angoisse. N'attendez pas que le désespoir s'installe pour s'intéresser à ses tracassés. Sachez qu'il y aura toujours quelqu'un ou quelqu'une – déjà rival(e) – qui s'empressera de le faire à votre place. Et le couple de se désagréger bêtement parce qu'on aura oublié de se mettre à l'écoute de celui ou de celle pourtant si important(e).

Ainsi, vous pouvez vous aussi donner ce que vous n'avez pas à quelqu'un qui n'en veut pas.

Vous êtes au top de votre forme physique tandis que votre conjoint souffre de son dos et se bourre de calmants, ce qui alourdit son état mélancolique ? Envoyez-lui des pensées de belle santé, sans le lui dire. Votre compagne vient de perdre son emploi et s'en inquiète ? Imaginez-la arrivant à la maison, heureuse, vous disant qu'elle vient d'être choisie et embauchée pour un poste correspondant à ses qualifications et à son désir. Votre époux est triste depuis que sa fille lui tourne le dos et refuse de lui présenter le bébé qu'elle vient de mettre au monde ? Émettez des ondes de paix que vous adresserez en silence à ces deux personnes qui souffrent chacune de leur côté. Votre amie craint que vous ne l'aimiez plus ? Souhaitez-lui de retrouver confiance et sérénité...

Se connecter avec amour sur l'énergie défaillante de l' élu de votre cœur évite qu'il se maltraite et que par ricochet, il vous maltraite !

Malheureusement, notre époque nous englué tellement dans des diktats matériels qui seraient « la » solution que nous avons beaucoup de difficultés à envisager tout ce que nous pouvons distribuer gratuitement, symboliquement, en pensées et avec le cœur.

• Méлина a saisi que la générosité de l'âme est indépendante de son compte en banque :

– Jean-Charles, mon mari, artisan, est rentré un soir désespéré à la maison. Son véhicule professionnel venait de le lâcher et les finances ne permettaient pas le moindre investissement. Tout en décuplant de tendresse pour lui, j’ai imaginé que le lendemain ce problème connaîtrait une issue favorable. J’ai prié dans ce sens en demandant au Seigneur qu’il nous « dépanne ». Jean-Charles a téléphoné à son frère Marc – doué en mécanique – pour qu’il vienne voir le véhicule dès qu’il le pourrait. Mon mari m’a raconté que celui-ci s’était alors mis au volant du « fourgon » qui avait démarré tout de suite et qui a continué à rouler depuis... Je n’ai cherché aucune explication. Mon mari non plus en apparence. Mais j’ai constaté qu’il s’était opéré un changement en lui depuis. Il n’est plus le même. Plus attentif dans la vie, il l’est aussi avec moi. Je le sens plus fort...

Tous ces aléas du quotidien ne sont pas innocents. C’est vrai que nous râtons dès qu’un grain de sable se dresse devant nous. Notre partenaire connaît les mêmes embarras. Aidons-le en pensées mais sans rien lui dévoiler de nos élans d’amour afin de ne pas le mettre en dette et pour qu’il trouve sa clé. Veillez sur lui discrètement. Cette bienveillance ne coûte rien mais Dieu sait combien elle est porteuse d’entente.

À une époque aussi où le mot régime (alimentaire) atteint son apogée (c’est à espérer !), il est un secteur où ce terme douloureux – qui renvoie à une notion de privation – trouve son sens : celui du registre amoureux.

Pour rester ensemble... toujours, il n’est pas question pour autant de bombarder littéralement l’inconscient de notre « double » de vœux positifs dès qu’il semble rencontrer un obstacle. Il y aurait deux gros inconvénients à guetter systématiquement son pseudo mal-être :

1. Une interprétation projective loin d’une réalité. C’est-à-dire le risque d’une mauvaise évaluation de son comportement, ce qui pourrait entraîner des conflits a posteriori dans la mesure où il se sentirait vite épié, voire traqué.
2. Paradoxalement, in fine, des reproches de votre part car trop de centrages sur le conjoint entraîne un vide à l’intérieur de soi. Il ne s’agit pas de ne plus exister, cas auquel les mauvais réflexes psychologiques seraient prompts à faire « payer » celui ou celle qui n’a rien demandé.

Un bon dosage s’impose dans l’intérêt porté à autrui, lui qui ne manquera pas de vous envoyer ses vrais signaux de détresse. Pour cela, il suffit de prendre le recul nécessaire et l’« attitude » convenable.

- Séverin a appris à ses dépens que trop de prévenance étouffe la relation et l’asphyxie :

– Peut-être est-ce mon extrême sensibilité liée à mon homosexualité mais toujours est-il que Patrick m’a quitté brutalement pour Olivier, chauffeur poids lourds. Je n’ai pas compris. Une explication rapide m’a laissé sur le flanc. J’étais, paraît-il, devenu « saoulant ». Patrick m’a dit avoir eu peur de tomber malade car j’étais trop à ses petits soins. Il a choisi de vivre maintenant avec quelqu’un qui n’est là que le week-end...

Pitié donc ! Ne réduisez pas votre grand amour à un personnage fragile, souffreteux, inconsistant. Tout être humain a ses propres ressources qu’il a hâte d’exprimer. Il n’y a rien de plus agréable que de constater le nombre de fois où nous nous sommes sortis seuls de situations délicates... D’autant qu’a priori nous pouvons supporter les épreuves que nous

subissons. Les statistiques vont dans ce sens : le chiffre des décès par suicide à la suite de la mort d'un conjoint est infinitésimal. L'être humain est solide. Et ça, c'est une bonne nouvelle !

Ainsi, rester aimants et amants encore et toujours demande essentiellement de communiquer notre amour à bon escient. Ni trop, ni trop peu, à la façon d'une « bonne » mère qui sait de quoi son enfant a besoin mais qui refuse de le submerger à coups d'intentions subjectives, dénuées de toute réalité. L'être humain doit renouer avec lui-même pour se lier à nouveau avec les autres et, en particulier, avec celui ou celle qui éveille agréablement ses sens. Solidement amarré à soi, le désir s'éveillera à son tour en toute sécurité. L'amour sera alors au premier rang dans votre vie et ne pourra que se pérenniser : ainsi déposerez-vous votre armure et sans anxiété, vous renouerez avec lui, avec elle. Cette ronde sentimentale, véritable sphère libidinale de bonheur, se renforcera au fil du temps. De plus, ce lien sera étonnamment résistant.

Pour les plus sceptiques, j'ai choisi de regrouper des questions qui m'ont été adressées soit en cure analytique, soit en conférence, soit par courrier. Celles que j'ai sélectionnées traduisent combien il est dommage d'imaginer que nous ne savons pas aimer. C'est cette croyance erronée qui divise et brise les couples. Les réponses que j'apporte sont déjà à votre disposition... en vous, comme vous le constaterez : il suffit dès lors d'accepter qu'un amour qui dure toujours n'est jamais que la duplication de la Création. Pour parvenir à ce souhait, ne vous battez plus avec « le Bon Dieu », ou « le diable », ou un démon imaginaire. C'est parfaitement inutile. Vivez pleinement ce que vous avez à traverser. Ce qui vous fait souffrir aujourd'hui n'existera plus demain. Ce qui vous fait mal maintenant, c'est le mal que vous vous faites et que vous projetez sur le miroir brisé de l'autre. Mais ce miroir, c'est vous qui l'avez fracturé parce que vous n'avez pas su, pas pu croire que dans votre couple, puisqu'il existe, tout (y) est parfait, en ordre. Dans votre binôme affectif, qui a sa raison d'être, quelles que soient les conditions, tout est là pour que vous avanciez vers plus de compréhension. L'amour s'impose à chacun d'entre nous dès que nous décidons de le débusquer, à la moindre occasion, jusque dans nos tentatives de conflits, de rejet, d'exclusion. Encore une fois, vous verrez que vous auriez pu formuler les réponses qui vont suivre. Tout simplement parce que vous n'avez besoin de personne pour rompre avec la haine et pactiser avec l'amour... toujours. C'est cet amour qui vous donne l'énergie de vous lever le matin et de préparer le petit déjeuner de votre partenaire. C'est cet amour qui vous invite à vous parfumer, vous faire séduisant(e) pour lui ou elle. C'est cet amour qui vous fait choisir ce joli bouquet de fleurs – celle que votre conjoint adore – et que vous apprécierez tous deux dans votre salon... C'est dans cette apparente banalité du quotidien que vos sentiments sont le plus à l'aise car l'amour n'appelle ni compétitivité, ni performance.

**• Je ne supporte pas les soirées et autres cocktails. Mon père qui était alcoolique gâchait tous les repas. Mon mari (très sobre) souffre car je ne veux inviter personne. Comment remédier à cela ?**

*Effectivement, vous associez – inconsciemment et consciemment – le fait de recevoir à l'alcool. En fait, c'est de vous dont vous avez peur. Commencez à inviter des personnes que vous connaissez bien et qui n'entraîneront pas de souci. N'hésitez pas – l'été – à réunir des amis à midi. La chaleur vous permettra de servir peu de boissons enivrantes. Tout le monde le comprendra. Apprivoisez ce type de réceptions. Tout se passera bien. Vous y prendrez goût pour la plus grande joie de votre époux.*

**• Claire, ma femme, veut un quatrième enfant sous prétexte que nous avons trois filles et qu'un garçon serait le bienvenu. À 50 ans, je redoute d'être père à nouveau. Je lui fais**

**de la peine. Comment lui faire comprendre que je l'aime ?**

*On peut se demander si vous n'avez pas un jour exprimé à votre épouse votre déception de ne pas avoir de garçon. Peut-être avez-vous laissé planer ce doute. N'hésitez pas à dire à Claire la joie d'avoir vos filles. Mettez en exergue les avantages (Si, si, il y en a !). Un dialogue libérateur jaillira.*

**• Mariée depuis 15 ans, je trouve notre couple insipide. Jean ne voulait pas que je travaille pour élever nos enfants. Nous n'en avons pas eu. Le bénévolat ne me suffit pas. Mon époux ne veut pas comprendre que j'aimerais reprendre une activité professionnelle car je ne manque de rien. Que dois-je lui dire pour qu'il m'entende ?**

*N'hésitez pas à le faire parler positivement de sa profession chaque fois que vous le pouvez. Faites en sorte qu'il mette en avant ce que son métier a de séduisant. Dites-lui qu'il vous a convaincue du bien-fondé du travail. Je suis sûre qu'il verra les choses autrement comme je suis certaine que jusqu'ici, vous ne vous êtes pas beaucoup penchée sur la vie sociale de votre conjoint. D'où l'impression qu'il peut avoir de votre non réel désir de travailler hors de la maison.*

**• Je suis jaloux de mon amie, superbe métisse qui a fait du mannequinat. Sortir avec elle est devenu un calvaire. Dès qu'un homme la regarde, je suis prêt à me battre. Il faut que ça cesse...**

*Je ne vous le fais pas dire ! Pour que ça marche, faites un petit retour en arrière sur votre enfance : comment vivaient vos parents ? Se déchiraient-ils ? Avez-vous assisté à des scènes de ménage traumatisantes ? Votre père reprochait-il à votre mère des aventures amoureuses (même à tort) ? Essayez de comprendre ce que vous reproduisez, ce que vous rejouez. Parlez-en avec votre compagne qui appréciera et supportera le temps nécessaire à l'éradication de votre jalousie. Si vos parents semblaient bien s'entendre, regardez du côté de la fratrie, donc de la rivalité. Vous obtiendrez des pistes salvatrices.*

**• Yoan, mon copain, est incapable de faire des économies. Aussi, c'est moi qui tiens les cordons de la bourse. Il me dit qu'il se sent prisonnier. Je peux le comprendre mais la situation est insoluble.**

*Pas du tout ! Mettez les choses à plat. Assurez-le de votre confiance toute neuve. En fait, sans vous en rendre compte (sans mauvais jeu de mots), vous le déresponsabilisez. Vous projetez sur lui vos propres doutes en matière d'argent. Cette peur de manquer que vous avez doit se régler si vous désirez que votre ami devienne raisonnable. Les attitudes simples dans ce cas sont les meilleures : au XXIème siècle, les fins de mois difficiles sont rarement dramatiques. N'hésitez pas à éviter le supermarché si votre banquier fronce les sourcils et prenez dans les réserves de pâtes. Sans vous plaindre ! Vous ferez d'une pierre deux coups : vous verrez les astuces que vous pouvez utiliser en cas de pénurie et votre copain s'arrangera sûrement pour que les repas soient mieux équilibrés ! Mais surtout, ne lui reprochez rien. Il comprendra très vite où le bât blesse.*

**• La libido d'Eugène, mon homme depuis 25 ans, baisse de plus en plus. Je me demande s'il me trompe. Je deviens acariâtre.**

*Si j'ose m'exprimer ainsi, il n'y a pas fatalement de rapport entre ce que vous considérez de l'ordre d'une paresse sexuelle et une liaison possible chez votre « homme ». En revanche, ce terme traduit des attentes certainement d'une grande exigence de votre part face à votre conjoint. Je pense que depuis plusieurs années, vous avez mis la barre très haut et que vous ne lui avez pas permis de vraiment vous désirer. Il n'est jamais trop tard pour bien faire. N'exigez plus rien, dans aucun domaine. Votre Eugène vous reviendra tout émoustillé !*

**• Peut-on envisager l'adoption dans une famille recomposée ou est-ce le signe d'un amour insuffisant dans le couple ?**

*Tout dépend du fondement et de la sincérité de votre motivation à adopter. Ce que vous ne livrez pas. Si vous avez tous deux ce projet, c'est que vous en avez largement discuté.*

*Continuez à en parler : si vos propos sont plus positifs que négatifs, c'est une chance que vous offrez à un enfant, bien sûr, mais aussi à votre couple.*

*Sinon, renoncez. Cette adoption, comme vous l'indusez, aurait valeur de « rustine », de masque. Cependant, votre question donne à penser que dans votre duo amoureux, vous réfléchissez en vous respectant mutuellement.*

*C'est bon signe !*

**• Mes seins sont minables. J'ai peur de me faire opérer. Mais j'ai l'impression que Frédéric me quittera si j'ai l'air d'une « mémère »... Il faut dire qu'il n'a pas ses yeux dans sa poche et qu'il aime les belles femmes...**

*Si ses qualités se résument à cela, inutile d'avoir recours à la chirurgie esthétique !*

*Cependant, je ne le crois pas : en aucun cas, vous faites allusion aux reproches qu'il vous fait. Ce ne sont donc que des suppositions. Mais qui est cette « mémère » logée en vous ?*

*Chassez-la car elle vous fait de l'ombre au point d'imaginer que Frédéric ne vous regarde pas suffisamment. Pour reprendre contact avec la réalité, dites-vous que les seins ont avant tout une fonction nourricière. N'auriez-vous pas plutôt un désir de maternité que vous n'avez pas formulé à votre amoureux ?*

**• Six ans et demi que je suis avec Adeline. Tout le monde me parle du cap fatidique des sept ans. J'ai l'impression qu'on va « casser »...**

*Il est certain qu'à force de croire à des inepties pareilles, on adopte des attitudes, des comportements, des réactions qui ne peuvent mener qu'à la rupture. Soyez un peu sérieux : imaginez le nombre incalculable de couples qui ont franchi sans encombre cette date qui se voudrait « fatidique ». C'est une réponse suffisante. Cependant, mettez en miroir votre façon d'aborder Adeline au quotidien de manière à stopper d'ores et déjà les dérives que vous avez pu enclencher.*

**• Je veux me marier à l'église. Lionel n'y tient pas. Comment arriver à mes fins ?**

*Au moins, c'est direct ! En fait, je ne suis pas sûre que vous ayez partagé cette envie d'union conjugale sous le sceau de la religion, avec Lionel, en évoquant vos profondes raisons. Il est bien évident que si votre futur conjoint sent et estime que votre spiritualité est sincère, vivante, active, il ne s'y opposera pas. Maintenant, s'il a l'impression que seule une cérémonie « flonflon / tape à l'œil » vous influence dans votre choix de vous marier à l'église, il ne vous suivra pas dans cette démarche puisqu'il ne semble pas influençable. Et c'est tant mieux ! Faites un travail d'introspection, rencontrez un prêtre. Vous verrez où vous en êtes de votre foi. Lionel appréciera.*

**• Après 35 ans de vie commune, mon amie Christiane veut me quitter pour une jeunette. Je ne l'ai jamais trompée. C'est injuste.**

*Surtout ne la retenez pas... En jargon psychanalytique, on parle ici d'angoisse du temps : Christiane doit mal vivre les décrépitudes liées à l'âge et cherche à se rassurer (se rajeunir ?) en séduisant une frêle jeune fille. Elle ne pourra pas tenir le rythme longtemps car les époques, les modes se suivent mais ne se ressemblent pas. Ouvrez-lui la porte. Il y a toute chance ainsi qu'elle vous revienne.*

**• Fiancée depuis 4 ans à un militaire de carrière souvent à l'étranger, j'ai l'impression de sombrer dans l'indifférence. Je ne veux pas être malhonnête avec lui. Quels pourraient**

### **être les bons repères ?**

*Quand il vous téléphone, êtes-vous heureuse ? Attendez-vous ses courriers avec impatience ? Les vôtres sont-ils superficiels ou développés ? Mais vous n'avez pas besoin de moi pour savoir où vous en êtes ! Pourquoi d'ailleurs ces fiançailles qui durent ? Cessez de vous embourgeoiser et passez à l'acte, c'est-à-dire au moins devant Monsieur le Maire. Engagez-vous et croyez au bonheur de la vie à deux... Vous quitterez « l'indifférence », que vous alimentez, en changeant de vie. Le mariage c'est justement... différent !*

**• J'ai épousé une camarade d'enfance. Vivant à la campagne, dans une région reculée du centre de la France, mon métier d'agriculteur ne me laissait pas d'autres vraies possibilités. J'ai appris à aimer Yvonne. Nous avons eu un enfant trisomique, décédé il y a trois ans. J'ai non seulement une femme admirable mais elle a été une mère exemplaire. Suis-je naïf ?**

*Non, toujours et vraiment amoureux... Vous avez apprivoisé tout l'amour qu'Yvonne a su vous donner. Au point que la différence de votre enfant n'ait pas pesé sur votre couple, pas plus qu'il n'a été vecteur d'amertume. Votre acceptation est tout un enseignement. Je vous embrasse...*

## Épilogue

Il existe tant et tant de façons d'aimer qu'il n'a jamais été dans mon intention, au fil de ces pages, de prendre le moindre risque d'être donneuse de leçons, c'est-à-dire réductrice.

En revanche, il est difficile de faire l'impasse sur une réalité : nous sommes souvent déstabilisés en amour, blessés et de fait, rapidement agressifs. Dans ce registre « épineux » et malgré leurs efforts millénaires, à aujourd'hui, les religions nous donnent plutôt l'impression d'avoir globalement échoué, alors qu'elles prêchent le bien, le bon, la paix, en bonne intelligence.

La psychanalyse a ainsi un espace à prendre, elle qui depuis plus d'un siècle cherche à faire comprendre qu'elle ne dissocie pas mais associe, qu'elle ne divise pas mais fédère, qu'elle respecte les acquis sains et prend en compte la nécessité d'exprimer l'inné, lieu de l'amour par essence : à notre place légitime, aucune pulsion vengeresse ne s'exprime. À votre juste place dans le couple, aucune velléité de « divorce » ne peut surgir...

Il est de toute manière tout à fait possible de vous installer affectivement sans maltraiter ce lien précieux qui vous unit. Il ne tient qu'à vous, aux prémices de cette relation amoureuse et tout au long de son évolution, si elle se veut unique et porteuse de sens, de vous situer : redéfinissez systématiquement vos désirs, reformulez-les sans les imposer à votre partenaire. Vous possédez des atouts majeurs relationnels puisque dès votre conception, vous avez été relié(e) à quelqu'un de toujours à votre écoute : votre mère. Cette mémoire sacrée vibre encore en vous et ne vous quittera jamais. Pendant neuf mois, le cordon ombilical n'a pas joué qu'un rôle organogénétique. Il était déjà psychogénétique. Votre génitrice a su vous donner de quoi vous développer, vous fortifier, parce qu'en vous attendant, elle vous imaginait beau bébé, en bonne santé, intelligent, souriant, calme, sage, paisible. Vous le lui avez rendu en lui adressant votre premier sourire. Pour que votre couple dure, faites-en autant : souriez ! L'amour, ce n'est que ça...

### L'auteur

*Psychanalyste de formation philosophique et linguistique, art-thérapeute, psychogénéalogiste, didacticienne, Directrice de l'Institut Français de Psychanalyse Appliquée, Chantal Calatayud est l'auteur d'autres livres dont « Raconte-moi la psychanalyse » (Éditions Villon), « Apprendre à pardonner - L'approche psychanalytique » (Éditions Jouvence), « S'aimer tel que l'on est » (Éditions Jouvence), « Accepter l'autre tel qu'il est » (Éditions Jouvence), « Vivre avec ses peurs » (Éditions Jouvence), « Le conte psychanalytique, une chance de plus : l'histoire de Fleur » (Éditions Villon - Collection « Vivre heureux tout simplement... »), « Ce qu'il faut savoir pour être soi : sortir du mensonge » (Éditions Dervy). Chantal Calatayud est également Directrice de publication de Signes et sens magazine.*