

Le pouvoir guérissant des relations durables

Dr J. Dominion

J'ai commencé à travailler dans le conseil conjugal en 1959 et même maintenant à la retraite je continue d'avoir une activité partielle dans ce domaine. J'ai donc été impliqué dans le contexte du mariage pour près de 50 ans.

Cette implication s'est faite de quatre manières différentes, à travers les 50 ans de mon propre mariage, célébrés au mois de juin cette année ; en essayant de comprendre et de le décrire les problèmes conjugaux dans différentes publications (1968, 1984, 2004) ; en développant les relations entre la foi chrétienne, le mariage et les échecs du mariage et en découvrant des valeurs chrétiennes cachées jusque-là méconnues. Pour ceux qui seraient intéressés dans ce large champ d'activité j'ai apporté quelques copies de mon trente deuxième et dernier livre de ce intitulé *Living Love* (L'amour vivant).

Aujourd'hui je vais me concentrer sur le potentiel de guérison des relations dans la durée avec le mariage chrétien à l'esprit, bien que ce que je vais dire puisse s'appliquer aussi à n'importe quelle relation maritale durable d'une autre foi ainsi qu'à l'amour et à l'amitié.

La nécessité de se concentrer sur ce sujet est grande, tant la figure du divorce et de ses conséquences néfastes est effrayante et s'accroît dans le monde entier (Adams, 2004). Cet accroissement va de 800 % entre 1960 et 2000 en Argentine (Jehin 1992) à 50 % en France et aux Pays-Bas (Haskey 1992).

Cette conférence ne va pas se préoccuper des différentes explications à disposition pour cet accroissement mais simplement se focaliser sur le fait universellement admis que, si quelques divorces sont inévitables et même bénéfiques pour les couples concernés, la grande majorité sont néfastes aux époux et aux enfants s'il y en a. Là aussi, je ne vais pas décrire ces effets néfastes. Ils sont abordés en détail dans une publication de l'organisation *One plus One* que j'ai fondée en 1971 (*Marital Breakdown, The Health of a Nation*, Mc Allister 1995).

Je retiendrai donc les facteurs suivants :

1. Actuellement, en Occident, le mariage se fonde sur une relation de compagnonnage dont la survie dépend de l'interaction affective entre les époux, c'est-à-dire qu'il est basé sur l'amour.
2. L'amour est un des termes les plus difficiles à comprendre. Cependant, au cours du dernier siècle il s'est trouvé un large consensus, commençant avec Freud, pour le fonder sur ce qui s'expérimente entre un nouveau-né et ses parents, particulièrement sa mère. Plus récemment, la neurophysiologie nous a fait faire un pas passionnant en nous montrant comment les expériences affectives peuvent être reliées à ce qui se passe dans le cerveau du nouveau-né (Gerhardt 2004). Un éminent théologien anglican, John Bowker a franchi un pas supplémentaire en montrant comment cette relation peut trouver sens dans la religion (*The Sacred Neuron*, 2005).
3. Essentiellement, le lien d'amour entre la mère et l'enfant est mieux compris à travers la notion psychologique de « relation d'objet » (Mélanie Klein, Winnicott, Fairbairn, Bowlby et bien d'autres). Ces psychologues ont montré que les caractères essentiels de l'amour comme l'identification, la confiance, sont reçus par la vision, le toucher, les sons (en particulier les travaux de Bowlby), le fait de se sentir désiré et apprécié. En bref, l'amour est compris comme la capacité de recevoir et de donner de l'affection dans des rencontres interpersonnelles.

Les modèles qui se construisent dans la première relation intime se répètent ultérieurement dans ces autres relations intimes que sont le mariage et l'amitié. Nous voyons par là comment

les capacités de guérison de la psychanalyse et de la psychothérapie peuvent s'étendre à l'ensemble des relations intimes de la vie.

Ceci veut souligner le fait important que, bien que nos modèles d'amour puissent être bons et positifs dans la première relation intime et se répéter dans les suivantes, nous pouvons aussi être blessés et abîmés dans la première relation intime, une situation que nous allons alors répéter dans la relation d'intimité plus commune c'est-à-dire le mariage.

La plupart du temps quand je donne une conférence sur ce sujet, à ce moment on s'exclame pour demander si le fait que la première relation soit négative nous marque à vie. La bonne nouvelle c'est que ce n'est pas nécessairement le cas et le reste de la conférence traite donc de la guérison dans la deuxième relation.

Pour arriver à cela, il nous faut comprendre comment l'amour déploie son histoire.

Dans le mariage, l'amour commence par le fait de tomber amoureux. Tomber amoureux est une chose mystérieuse dans laquelle, pour employer la théorie de l'attachement de Bowlby, nous établissons un lien affectif au moyen de la vision, de l'ouïe, du toucher et de l'odorat. Nous considérons alors, d'une manière soudaine ou plus lente, un autre homme ou une autre femme comme la personne la plus belle, la plus attirante et avec laquelle nous nous sentons le mieux. Nos proches chuchotent derrière notre dos : « Je ne sais pas ce qu'il ou elle lui trouve » mais nous savons que nous avons trouvé la personne parfaite et idéale. Nous l'idéalisons, ne lui trouvant pratiquement aucun défaut. Nous voulons être ensemble le plus souvent possible. Jusqu'à il y a 30 ou 40 ans, c'était le stade du mariage maintenant il s'agit souvent de cohabitation.

Quoi qu'il en soit, après un intervalle de quelques mois ou années, l'idéalisation faiblit et nous apercevons clairement ce que le monde appelle des défauts et que j'appelle des blessures. La raison qui me fait parler de blessures tient au fait que ces problèmes prennent leur origine dans les modèles d'attachements défectueux qui se sont fixés dans la première relation intime, dans des facteurs génétiques ou dans une combinaison des deux.

Les blessures les plus communes que nous rencontrons consistent dans la difficulté de recevoir ou de montrer de l'amour, le sentiment d'insécurité et la peur d'être abandonné, le manque d'estime de soi, la sensibilité à la critique et au rejet, les difficultés d'une intimité qui apparaît froide, distante, l'excès d'angoisse, le manque de confiance, les sentiments de culpabilité, le caractère obsessionnel, le fait de perdre facilement son contrôle, d'être dominateur, les troubles de l'humeur avec tendance dépressive etc.

Nous savons, à partir des études cliniques et de la littérature, que tous ces facteurs, collectivement connu sous le nom de névroses, qui sont un mélange de névroses anxieuses et de troubles de la personnalité, sont parmi les causes les plus importantes des échecs conjugaux. La manière dont nous abordons ces traits va jouer un rôle important dans le devenir des relations ou dans la survivance de l'amitié.

Nous pouvons adopter une approche critique et qui juge, disant : « Le problème avec vous c'est que ... », « Vous ne pensez qu'à vous-même ! », « Reprenez- vous ! », « Grandissez ! ». Ou alors nous pouvons reconnaître que ces traits sont des blessures de l'enfance sur lesquelles notre conjoint n'a que peu de contrôle et que dans la plupart des cas la volonté n'est pas suffisante pour résoudre les problèmes. Ce qui est constamment requis c'est l'expression d'une grande quantité d'amour. La guérison ici, prend la forme de ce qui se passe dans la psychothérapie et je crois dans toute relation intime de longue durée. Le transfert, le déconditionnement et la croissance émotionnelle sont les clés du processus de guérison. À travers ce transfert nous atteignons la blessure originelle et nous pouvons la modifier. Nous atteignons aussi les modèles originaux abîmés et pouvons les déconditionner. Finalement dans la croissance émotionnelle nous remplaçons ces modèles défectueux par des alternatives plus positives. La manière la plus simple de décrire ce processus et de dire que pour le manque d'amour nous offrons des corbeilles d'amour, pour les sentiments de rejet, des seaux

d'acceptation, pour le manque de confiance des paniers pleins de réassurance et ainsi de suite. C'est, bien sûr, une manière très rudimentaire et simpliste de décrire la guérison. Cependant pour ce qui est des blessures personnelles d'un degré modéré, c'est précisément ce qui se passe. À mon avis il y a plus de guérison dans des millions de bonnes relations que sur tous les divans psychiatriques du monde.

Regardons ce modèle d'un peu plus près. En pratique on peut reconnaître trois possibilités. La première et la combinaison d'une personne très mature, aimante, et d'un conjoint blessé, abîmé. Ici la guérison va dans un seul sens. Ce modèle est rare. Le deuxième modèle est celui où les deux conjoints sont modérément blessés et où les blessures de l'un correspondent aux forces de l'autre. De cette manière il y a une guérison mutuelle et complémentaire. Le troisième modèle, et le plus préjudiciable, se rencontre quand les personnes sont tellement dans le besoin que leurs demandes réciproques excèdent les capacités de guérison de l'autre ou alors qu'une personne est tellement destructrice qu'inconsciemment elle ne cherche pas la guérison mais uniquement la destruction. Ce modèle est rare mais son évolution est très négative et, au niveau du mariage, la rupture est l'issue habituelle.

Nous voyons que ces guérisons n'ont besoin que de relations durables pour se produire. Les blessures originelles prennent du temps pour apparaître et elles sont renforcées par le temps. Alors, il ne faut rien moins que beaucoup de temps pour reconnaître l'origine des blessures et lentement les éclaircir. Nous avons l'habitude de penser le mariage comme un engagement dans la durée et la fidélité et nous mettons l'accent principal sur la fidélité. Pour moi, c'est une relation de longue durée qui est nécessaire à la guérison est qui, dans le long terme, prévient l'infidélité et la rupture dans la relation. L'insistance chrétienne sur la permanence du mariage se fonde sur l'enseignement du Christ contre le divorce et nous en faisons une obligation morale. En fait il contient le germe d'un profond potentiel humain de guérison et il est un des instruments les plus puissants et des plus communs pour la guérison psychologique de l'humanité.

Le Christ nous a enseigné ce qu'il savait être le meilleur pour l'humanité. Les religions qui s'accommodent aisément du divorce le font au nom de la prise en compte de la faiblesse des personnes mais en même temps elles prennent le risque de mettre en danger ce bien de l'humanité.

Ceux d'entre vous qui ont une expérience en thérapie savent que nous construisons des défenses contre nos blessures. C'est une des grandes découvertes de Freud, avec le fait que la guérison exige le démantèlement préalable de ces défenses. C'est ce qui se passe dans le mariage et l'amitié.

J'aimerais terminer ce cet exposé par une description détaillée de la guérison d'un des problèmes humains les plus fréquents. Je fais référence au démantèlement des défenses construites dans l'enfance avec par la suite le désir d'amour de l'adulte. De manière paradoxale, ce démantèlement est un combat continu, de peur que l'abandon des défenses ne nous rende vulnérable et que nous soyons à nouveau blessés.

Si l'on en croit Fairbairn, un psychologue très perspicace, les traits universels de la personnalité ne doivent pas se chercher dans le sexe et l'agression comme le postulait Freud. Fairbairn pense que nous sommes orientés vers autrui, ou, en d'autres termes « l'Autre ». Et ce vers quoi nous aspirons et ce à quoi nous aspirons dans cet autre c'est « l'Amour » qui nous est offert originairement par nos parents. Je ne vais pas décrire la théorie de Fairbairn en détail mais je me bornerai à mentionner le fait que depuis l'enfance nous aspirons à l'amour. Cet amour est offert par la plupart des parents mais, aucun parent n'étant parfait, il y a toujours au fond de chacun d'entre nous toute une gamme [d'amour incomplet] qui va du minuscule manque à l'énorme trou. Tous ces manques sont accompagnés par un sentiment correspondant de colère qui s'enflamme quand l'absence d'amour est mis en avant.

Chaque être humain, et en particulier chaque chrétien, devrait adopter la devise scoute : *Toujours prêts !*. Nous ne savons pas quand la prochaine opportunité d'aimer se présentera. Ce peut être notre conjoint, un ami, un voisin ou un étranger. Dans ma vie je m'efforce d'adopter la devise scoute et d'être toujours prêt à aimer le moment suivant. Après une vie entière de succès et de déception j'aimerais partager avec vous quelques-unes de ces expériences dans le contexte du mariage et de l'amitié.

L'amour qui guérit ne s'impose pas. Un grand nombre d'entre nous sont frustrés et déçus parce que nous essayons d'aimer et que nous sommes repoussés. Nous devons être patients, et c'est une des caractéristiques humaines les plus difficiles. Pour ceux qui sont blessés et dans le besoin, nous devons avoir des antennes et les tenir constamment déployées. Nous devons savoir lire attentivement les signes de la blessure et du besoin. Ce peut être de l'agitation, de l'ombre de la dépression de l'angoisse, le souci, la confusion, la perplexité, une demande de conseil, le récit d'une histoire pathétique la tentative de nous séduire. Nous savons quand et comment flatter un chien ou caresser un chat. Nous devons aussi apprendre à reconnaître et à apprécier les signaux envoyés par les humains ont besoin d'amour. La mère sait comment aimer son enfant à cause de l'abondance de signaux qu'il lui offre.

Cela peut s'appliquer aux adultes, mais souvent les choses sont cachées. Une des défenses les plus fréquentes chez les personnes blessées est de prétendre qu'elles n'ont pas besoin d'amour. L'une de ces personnes disait qu'elle était contente et qu'elle n'avait rien à reprocher à ses parents mais continuait immédiatement : « Mais je vais élever mes enfants différemment ». Leurs défenses nous les montrent comme des personnes autosuffisantes qui peuvent se débrouiller sans amour. Certains gardent ces défenses levées toute leur vie. Nous pouvons nous approcher d'eux, ils reculent en répétant « tout va bien » quand, clairement, ce n'est pas le cas, ou ils disent « je n'ai pas besoin de votre aide », « je n'ai pas besoin de charité » ou simplement « je n'ai pas besoin de vous ». Ils prennent un temps extraordinaire à montrer leur indépendance, restant à distance, luttant seuls avec leurs difficultés. Je le répète, essayer d'aimer et en particulier ce groupe de personnes exige une grande dose de patience et une relation continue de longue durée.

Durant ce temps il est nécessaire de créer une atmosphère de confiance. Ceci est un pré-requis essentiel pour que l'autre puisse livrer quelque chose (même minime) de lui-même. Quand cela arrive, nous devons écouter avec une immense affection, avec une patience inépuisable. L'une des causes du sentiment de vulnérabilité tient au fait que dans le passé, les parents en particulier mais aussi d'autres personnes n'avaient jamais assez de temps. La famille potentiellement traumatisante est celle où résonnent des phrases comme : « Non, pas maintenant mon chéri, papa/maman est occupée, plus tard ou demain » ... et demain ne vient jamais.

Quand le traumatisme de l'enfance vient au jour comme il le fait de manière inévitable, nous devons être compatissant et ne pas nous joindre à la critique des parents. En surface c'est ce qu'ils nous demandent, une confirmation de leur colère. La validation de la blessure est importante mais aussi dangereuse. On peut essayer d'être compatissant en discutant, ignorant, ou faisant la lumière sur le traumatisme. Nous disons « ce n'est pas si grave » mais ce que nous pensons faire dans le but d'alléger la douleur peut ouvrir la porte à une grande fureur. Comment osons-nous banaliser leur souffrance ? Qu'est-ce que nous en savons ? Nous les avons alors perdus et nous avons sérieusement mis en danger la confiance qu'ils pouvaient avoir en nous.

Si nous devons nous montrer compatissants avec leur souffrance nous devons faire très attention à ne pas nous faire entraîner dans un réquisitoire contre leurs parents. Même s'ils manifestent le contraire, tous aimeraient sentir l'amour de leurs parents et à quelque âge de leur vie qu'il soient ils aspirent à la réconciliation. Mais dans le même temps nous devons être attentifs à ne pas accepter une vision idéalisée ou une interprétation rétrospective de la vie de

famille. Souvent, au départ, un conjoint va dire de ses parents « il n'étaient pas si mal que cela ». Ce n'est que le temps et la confiance qui vont permettre au traumatisme de se révéler. Cela peut être une absence continue d'amour, d'acceptation ; une préférence pour un frère ou une soeur ; un manque de reconnaissance ou alors une reconnaissance qui n'apparaît que lors de succès professionnels ou scolaires, en d'autres termes le sentiment de ne pas être aimé pour soi-même.

Quand le traumatisme se révèle, ce que Freud a appelé le transfert, peut apparaître dans le fait que votre proche peut projeter sur vous l'expérience vécue avec ses parents. En particulier si vous dites où vous faites quelque chose de faux, il peut dire « tu es exactement comme ma mère ou mon père, quel idiot j'ai été d'imaginer autre chose ». Dans ces circonstances, si vous n'avez pas la formation d'un thérapeute, vous allez-vous sentir tout bouleversé, en colère, ou irrité. Nous ne devons pas montrer notre colère même si nous la ressentons. Vous devez calmement montrer que vous n'êtes pas le parent. Si vous avez une formation psychologique, évitez d'utiliser le jargon technique. Sinon vous risquez bien de vous faire répondre « Tu cherche à m'avoir avec ton psychoblabla. Je ne veux pas être traitée comme un cas, je suis une personne ». Ceci s'applique particulièrement aux thérapeutes professionnels, à leurs conjoints et amis.

Le manque d'amour est intimement mêlé avec la colère. Ne soyez pas surpris de constater que régulièrement, lorsque vous avez l'impression d'arriver à quelque chose il y a une explosion de colère avec un torrent d'accusations. Vous pouvez-vous dire « C'est tous les remerciements que je reçois pour essayer de donner du soin et de l'amour, c'est ça la gratitude ! ».

Souvent cette colère est une manière de tester jusqu'où ils peuvent aller dans la provocation tout en gardant notre amour. Cela ressemble beaucoup à la répétition de la première relation d'intimité où nous avons cherché jusqu'où nous pouvions aller. Nous devons être préparés pour des répliques comme « Vous ne me comprenez pas, personne ne me comprend ».

Quand vous réussissez, que votre conjoint ou ami commence réellement à se sentir aimé, il peut soudainement se péjorer et devenir déprimé. C'est difficile à comprendre. Le fait est que pendant si longtemps, même depuis leur enfance, ils ont appris à vivre avec le sentiment de ne pas être aimés. Quand cela change, c'est une toute nouvelle expérience qu'ils doivent apprendre à partir de zéro. Il y a une phase intermédiaire, longue ou courte, où ils se sentent comme orphelin. Ils ne savent pas ils se sont, ni mal aimés, ni aimé d'une manière sûre. Et ils ne sont pas convaincus que ce nouveau sentiment d'être aimé va durer. Ils peuvent être effrayés à l'idée de perdre ce qu'ils ont gagné et ils peuvent réagir en disant : « je n'aurais jamais dû commencer cela... Vous auriez dû me laisser comme j'étais ». Il faut que nous soyons préparés pour cet état de no man's land qui accompagne régulièrement la guérison. Il faut être patient. Apprendre à être aimé c'est comme apprendre un nouveau langage. C'est comme sortir de la certitude familière du rejet et entrer dans le risque inconnu et incertain de l'acceptation. Un conjoint ou un ami peut nous laisser tomber de manière inattendue. Un ami qui nous surprend en disparaissant est peut-être pris dans ce dilemme de la confiance à donner à la nouveauté.

Comme je le disais aimer prend du temps. Même quand le succès apparaît, apportant une confiance croissante ainsi que le fait de se sentir mieux et de se sentir mieux ensemble, cela peut prendre un long temps pour consolider ces acquis, peut-être des années en matière d'amitié et la vie entière pour le mariage.

Après tout, combien de fois de Dieu a-t-il dû renouveler son alliance brisée pour pouvoir continuer à aimer. Par-dessus tout, nous devons être patients quand il nous semble que les histoires se répètent.

Dans cet exposé, j'espère avoir montré quelques aspects des relations durables aimantes et guérissantes. C'est pour moi la réponse chrétienne aux relations « jetables » du monde telles que le prof. Giddens les décrit dans *Liquid Love* (Bauman 2003). Pour lui, le concept de

« relation pure » consiste dans l'acceptation mutuelle de deux personnes jusqu'à ce qu'elles en décident autrement, c'est-à-dire que la relation continue aussi longtemps que les deux personnes en tirent suffisamment de bénéfice. Il s'agit pour moi du sommet de l'utilitarisme humaniste et la négation de tout ce que nous savons de la psychologie de l'amour dans les relations. C'est exactement l'opposé de ce que j'ai cherché à exprimer dans cet exposé et cela doit être combattu avec toutes les forces de la psychologie et du christianisme.

Pour cela le christianisme doit se départir d'être une simple adhésion à des règles et à des normes ou l'interprétation littérale de la parole de Dieu. J'ai dit à maintes reprises que la psychologie devait devenir un des outils principaux de la théologie qui s'appuie beaucoup trop sur la philosophie.

Merci !