

FRANÇOIS ST PÈRE

avec la collaboration de France Duval

AMOUREUX ET HEUREUX

MALGRÉ NOS DIFFÉRENCES



LES BLESSURES D'ABANDON, DE REJET ET D'INDIFFÉRENCE

« **N**e me quitte pas... Ne me quitte pas... », chantait le grand Jacques Brel. Dès les premières paroles de cette chanson, qui a fait le tour du monde, il est impossible de demeurer indifférent. On retient son souffle. Un homme pleure et supplie la femme qu'il aime de ne pas le rejeter, de ne pas l'abandonner. On comprend ce qu'il ressent. Personne n'a envie d'être rejeté. Même si les gens ne réagissent pas tous de la même façon devant l'abandon ou le rejet, la plupart ont peur, comme lui, de perdre l'amour de l'autre. Même les personnes les moins sensibles et les plus confiantes craignent le rejet et l'abandon. À la suite d'un abandon, c'est le sentiment d'être indigne d'être aimé qui risque de survivre... et de survivre durant toute une vie.

L'abandon, le rejet ou l'indifférence provoquent des sentiments négatifs et engendrent de la souffrance chez la personne qui les subit.

L'ABANDON

On parle d'abandon lorsqu'une personne a été investie par l'amour, lorsqu'elle a reçu de l'affection ou qu'elle s'est sentie en sécurité en présence d'une autre personne, et que soudainement ou graduellement, cet amour, cette affection ou cette présence lui sont retirés.

Ce n'est que depuis les années 1960, grâce à J. Bowlby et à ses travaux consacrés à l'angoisse et à la peur liées à la séparation de l'enfant d'avec sa mère, que l'étude des souffrances et de la peur liées à l'abandon a vu le jour. Les travaux de Bowlby portaient sur les conséquences et les effets à court et à long termes d'une telle situation vécue par un jeune enfant. Dans son argumentation, Bowlby tenait compte non seulement de l'abandon réel, mais également des menaces d'abandon que peut proférer une mère ou une autre figure d'attachement.

Il existe plusieurs types d'abandon. Il peut être réel et provoquer des blessures psychologiques très douloureuses, comme dans le cas des enfants qu'on a éloignés des parents, pour différentes raisons : les enfants abandonnés à leur naissance et envoyés à l'orphelinat, la mort d'un proche ou la séparation temporaire d'un enfant d'avec son milieu naturel. L'abandon peut aussi survenir à l'adolescence lors d'une rupture amoureuse ou même quand se produit la séparation ou le divorce des parents. Lorsqu'un des deux parents s'en va, l'enfant peut se sentir abandonné. De même, un enfant peut se sentir abandonné à l'arrivée d'un petit frère ou d'une petite sœur.

Le symptôme d'abandon peut aussi se produire à l'âge adulte, lorsqu'une personne se sent abandonnée lors d'une rupture amoureuse.

Par ailleurs, les souffrances d'abandon peuvent également être le résultat de l'absence morale ou affective des parents. Un enfant qui grandit dans une famille où la mère ou le père se désintéresse totalement de son bien-être se sent abandonné. Cette souffrance

liée à l'abandon et à la solitude qui en résulte risque d'être permanente et peut revenir ponctuellement dans une relation de couple. Il arrive souvent qu'un enfant ayant connu les souffrances de l'abandon n'ait plus du tout d'estime de soi et ne puisse plus faire confiance aux autres.

En général, le sentiment d'abandon est lié à une ou à plusieurs expériences douloureuses dont le souvenir est encore vivace. Ce souvenir peut être clair ou obscur, et prêt à refaire surface à tout moment durant la vie adulte. Pour une personne qui n'aurait pas réussi à comprendre la source de sa douleur, cette souffrance qui existe depuis l'enfance peut avoir de nombreuses conséquences sur la vie adulte et, plus précisément, dans ses relations de couple.

En couple, l'abandon se vit de différentes façons. Des personnes peuvent se sentir abandonnées par leur partenaire dans un contexte où elles auraient espéré obtenir du soutien ou de la compassion de la part de l'autre lors de situations difficiles. Par exemple, lorsqu'un couple perd un enfant, il n'est pas rare que les hommes vivent leur deuil en marge ou en retrait. Durant cette étape du deuil, la partenaire se sent abandonnée avec sa peine. Il existe aussi un sentiment d'abandon lorsque l'un des partenaires perd un parent et que l'autre n'offre pas le type de soutien que la personne endeuillée est en droit d'espérer. L'éducation des enfants peut aussi être un domaine où un des parents peut se sentir abandonné, s'il est le seul à se questionner et à s'inquiéter du bien-être d'un enfant. La séparation ou le divorce est la forme ultime d'abandon dans un couple.

L'abandon est un événement particulièrement dramatique qui laisse des séquelles.

LE REJET

Critiques, paroles méprisantes ou refus de dialoguer sont différentes stratégies utilisées parfois dans les relations humaines afin de dévaloriser l'autre ou de lui faire mal. Le rejet de l'autre peut être motivé par la vengeance, la colère, la jalousie, la haine, mais peut aussi exister en l'absence d'une réelle intention malveillante.

Le rejet peut impliquer de l'intimidation, de la violence physique, de la maltraitance familiale ou sociale.

La personne rejetée, qu'elle soit adulte ou enfant, est alors plongée dans un tourbillon de sentiments désagréables et douloureux. Pour un humain, il n'y a pas pire souffrance que le rejet, parce qu'il remet en question l'estime de soi et ses valeurs profondes. Un enfant rejeté ne comprend pas pourquoi on lui inflige une telle douleur. Il est troublé et se demande ce qu'il a fait pour mériter une telle attitude de la part de la personne qu'il aime, de la figure d'attachement. Il se sent trahi, seul et peut avoir envie de fuir la situation ou la réalité... L'enfant a le cœur brisé et il angoisse. La culpabilité entre en scène : l'enfant rejeté se sent coupable. Il n'a pas été à la hauteur de la situation, il n'a peut-être pas dit les mots qu'il fallait, il a mal compris ce qu'on exigeait de lui. Il se met à penser qu'il ne vaut rien, qu'il n'est bon à rien, et à douter de lui-même. Il peut alors croire qu'il n'est plus digne d'être aimé et qu'il ferait mieux de se faire tout petit, invisible. La douleur liée au rejet peut durer des semaines, des années ou toute une vie.

Dans un couple, le rejet se manifeste souvent à la suite de plusieurs conflits. Les partenaires s'éloignent l'un de l'autre, mais ils ont encore de l'intérêt l'un envers l'autre. Cependant, les conséquences des tensions qu'ils vivent au quotidien les amènent à couper temporairement la relation. Lorsqu'un des deux partenaires boude, l'autre peut se sentir rejeté.

L'INDIFFÉRENCE

En général, on parle peu de l'indifférence dont sont victimes certaines personnes de la part de leur conjoint ou conjointe. Pourtant, l'indifférence suscite une douleur insoutenable avec le temps, car la personne qui la subit est mise de côté, dans une marge. Elle n'a plus accès à celui ou à celle qu'elle aime et qui l'aimait. La personne qui est victime d'indifférence ne peut ni se révolter ni demander des explications. Elle est emmurée dans un silence que lui impose la situation.

L'indifférence, c'est l'absence totale d'intérêt et la réponse la plus brutale à une demande : celle d'exister. L'indifférence est souvent interprétée comme une forme de rejet.

Parfois, un des deux partenaires peut devenir négligent et presque indifférent à l'autre pour diverses raisons. La personne peut se surinvestir dans d'autres domaines de sa vie (travail, loisirs, réseaux sociaux, etc.). Elle peut aussi s'être éloignée à cause de déceptions répétées (manque de soutien dans des situations importantes : décès d'un proche) et de besoins non satisfaits (écoute, respect, considération). À force d'être déçue et d'avoir mal, la personne s'éloigne émotionnellement pour se protéger, et parfois elle se rend jusqu'au détachement et à l'indifférence. Dans certains couples, avec le temps, les deux partenaires s'éloignent l'un de l'autre et ne s'adressent la parole que pour l'aspect fonctionnel de la relation. Ils sont devenus des partenaires d'affaires, essentiellement, et toute la notion d'intimité et de complicité n'existe pratiquement plus. Le manque total d'intérêt l'un envers l'autre perdure dans le temps.

Ces trois types de situations ont des conséquences importantes sur les individus et peuvent être extrêmement dommageables dans un couple.

ATTACHEMENT ET RELATION AMOUREUSE

Tout comme le besoin d'aimer ou d'être aimé, l'attachement est un besoin fondamental : celui de créer des contacts affectifs chaleureux, profonds et durables. Dès la naissance, l'enfant tente de créer un lien d'attachement, d'abord avec sa mère ou avec la personne qui prend soin de lui. L'enfant a besoin de stabilité et de sécurité sur les plans physique et émotionnel. Pour lui, la mère ou la figure d'attachement doit toujours être à sa disposition pour combler ses besoins vitaux. Son bien-être dépend de l'autre. L'enfant est vulnérable, puisque tous ses besoins doivent être comblés par la personne qui prend soin de lui. Si cette dernière le néglige, l'enfant peut se retrouver dans une situation potentiellement dangereuse.

Si tout se passe bien, si la figure d'attachement est aimante et bienveillante, l'enfant grandira avec le sentiment d'être aimé et important. Il développera une confiance en lui qui le suivra toute sa vie, surtout dans ses relations amoureuses. Par contre, si l'enfant grandit dans un contexte de négligence ou de mauvais traitements, la qualité du lien d'attachement qu'il transportera dans ses relations amoureuses sera problématique.

LA THÉORIE DE L'ATTACHEMENT

Le psychanalyste britannique John Bowlby a commencé à élaborer une *théorie de l'attachement* entre les années 1958 et 1980. Ses travaux sont aujourd'hui reconnus dans le monde entier et connaissent un immense succès. Dans ses recherches, Bowlby voulait comprendre l'importance et les conséquences des liens et des séparations mère-enfant, ou enfant et figures d'attachement, et leurs répercussions sur les relations amoureuses adultes. Il était convaincu que les adultes gardent le même besoin d'attachement que les enfants et que ce besoin est aussi essentiel que celui de boire ou de manger. Selon lui, « il n'y a rien de négatif à être un adulte "dépendant" d'une personne qu'on aime et qui nous aime ». À ce sujet, la D^{re} Sue Johnson mentionne que Bowlby parlait de « dépendance réussie » et expliquait combien la capacité à se tourner vers les autres en cas de besoin de réconfort émotionnel était un signe et une source de force².

LE BESOIN D'ATTACHEMENT

En 1970, lors d'une conférence donnée à la Tavistock Clinic de Londres, un centre de thérapie psychanalytique, John Bowlby a montré que « le bonheur et l'efficacité créative sont à leur maximum chez les êtres humains de tous âges lorsque ceux-ci sont assurés de la présence, à leurs côtés, d'une et de plusieurs personnes de confiance pour leur venir en aide en cas de difficulté ». La nécessité d'avoir une figure d'attachement, une base sécurisante personnelle, s'exercerait donc aussi à l'âge adulte.

Selon Bowlby, ce besoin d'attachement sécurisant chez un adulte aurait longtemps été nié ou dénigré dans la société occidentale³. On a souvent confondu « personnalité saine » avec le stéréotype culturel véhiculé depuis les années 1970, soit celui

d'une personne au comportement indépendant, qui se suffirait à elle-même et qui n'aurait pas besoin des autres pour être heureuse. Or, une personnalité saine se caractérise essentiellement par une capacité à s'appuyer avec confiance sur autrui lorsque la situation l'exige. « Une personne au comportement sain est aussi capable de changer de rôle et de devenir la base sécurisée pour son conjoint ou sa conjointe lorsque la situation l'exige. Ces différents rôles échangés entre deux personnes qui s'aiment garantissent une vie de couple solide et heureuse⁴. »

En revanche, comme le type de relations familiales vécues durant l'enfance est déterminant dans la personnalité d'un individu, une personne qui n'aurait pas connu ce type d'attachement plus jeune peut rencontrer plus de difficulté à instaurer une base sécurisante dans sa vie de couple, mais peut quand même y parvenir. Comme nous le verrons dans les chapitres 8 et 10, en plus d'offrir la possibilité de savoir qui on est, une thérapie de couple ou une thérapie individuelle permet d'être capable de s'autoévaluer avec honnêteté et de cheminer vers une vie de couple épanouie.

LES QUATRE TYPES D'ATTACHEMENT

Lorsqu'une personne reconnaît le type d'attachement qu'elle a vécu durant l'enfance, elle est plus susceptible d'avoir une meilleure compréhension de qui elle est, des motivations qui l'animent ou des peurs qui l'angoissent dans sa vie de couple.

En général, nous retrouvons quatre types d'attachement différents dans la population : sécurisant, détaché, préoccupé et craintif.

Il faut savoir qu'une personne qui aurait vécu un attachement sécurisant durant l'enfance peut s'estimer relativement satisfaite en couple avec une personne qui aurait vécu un type d'attachement différent : détaché, craintif, sécurisant ou préoccupé.

Les couples sont souvent formés de deux individus ayant vécu plusieurs types d'attachement.

L'attachement sécurisant

Dans notre société, le type d'attachement le plus courant serait l'attachement sécurisant. Selon un article de la D^{re} Audrey Brassard, psychologue et professeure au Département de psychologie de l'Université de Sherbrooke, et du D^r Yvan Lussier, psychologue et professeur au Département de psychologie de l'Université du Québec à Trois-Rivières, et paru dans le magazine *Psychologie Québec* en mai 2009, « presque la moitié de la population aurait vécu un style d'attachement sécurisant durant l'enfance⁵ ».

Ces personnes savent ce qui est bon pour elles et ce qui les rendra heureuses. Elles n'hésitent pas à prendre les bonnes décisions et à s'engager dans une relation de couple. Si la situation l'exige, elles sont capables de donner beaucoup de soutien à leur partenaire. Ce sont des personnes généralement fidèles en amour et habiles à créer une belle intimité sexuelle avec leur partenaire.

L'attachement détaché

Toujours selon les docteurs Brassard et Lussier, « le style d'attachement détaché se retrouverait environ dans 15 % de la population, et prévaudrait légèrement chez les hommes. Les personnalités "détachées" ont confiance en elles, mais peu ou pas confiance dans les autres, ce qui les conduit à se méfier et à éviter les relations et les comportements trop intimes⁶ ».

En général, ces personnes ont eu des parents qui n'ont pas été en mesure de répondre à leurs besoins émotionnels lorsqu'elles étaient enfants, et ce, de façon constante. Ce type de personne peut très bien vivre une relation amoureuse à distance et ainsi conserver une certaine indépendance. Elles ont peu ou pas d'empathie pour les autres. Elles ont appris à ne se fier qu'à

elles-mêmes et à ne pas partager leurs émotions ni leurs sentiments. Elles ont de la difficulté à s'engager dans une relation intime, préférant généralement les relations basées sur la sexualité sans engagement (*one night stand*).

Ce comportement cache toutefois une vérité : malgré l'apparente confiance en elles, ces personnes ont peur d'être blessées par l'autre, d'être jugées, manipulées ou abandonnées.

En général, elles offrent moins de soutien à leur partenaire et quand ce sont elles qui ont besoin d'aide, elles refusent d'en parler et minimisent leurs besoins.

L'attachement préoccupé

Le style d'attachement préoccupé regrouperait 20 % de la population générale et prévaudrait chez les femmes, selon la D^{re} Brassard et le D^r Lussier.

Les personnes préoccupées n'ont généralement pas confiance en elles et leur partenaire doit constamment les rassurer.

« Elles recherchent l'intimité à travers la tendresse et l'affection, et la sexualité serait pour elles une façon de retenir le partenaire. Les femmes anxieuses auraient davantage de relations sexuelles dans le but de faire plaisir à l'autre, afin de le garder, tandis que pour les hommes, l'acte sexuel serait un moyen de se donner de l'assurance, de se convaincre que l'autre les aime toujours⁷. »

Lorsqu'elles sont malheureuses au sein d'une relation de couple, ces personnes persistent à rester plutôt que de quitter leur partenaire.

L'attachement craintif

« Les individus ayant un attachement craintif représenteraient 10 à 15 % de la population », selon les recherches et les résultats de l'échantillonnage des D^{rs} Brassard et Lussier. « Ce type de personne n'aurait ni d'estime d'elle-même ni d'estime des autres. Elle

TABLE DES MATIÈRES

INTRODUCTION	9
Construire une relation amoureuse	9
Mon amour, qui sommes-nous?	10
Cheminer vers soi et vers l'autre	13
CHAPITRE 1 – Les blessures d'abandon, de rejet et d'indifférence.....	19
L'abandon	20
Le rejet	22
L'indifférence	23
CHAPITRE 2 – Attachement et relation amoureuse.....	25
La théorie de l'attachement	26
Le besoin d'attachement	26
Les quatre types d'attachement.....	27
L'attachement sécurisant	28
L'attachement détaché	28
L'attachement préoccupé	29
L'attachement craintif	29
CHAPITRE 3 – Les schémas et les stratégies.....	33
La théorie des schémas.....	34
Comment fonctionne la thérapie des schémas?	38
Les modes d'adaptation	39
La soumission au schéma.....	39
L'évitement du schéma	40
La compensation du schéma.....	40

Modes de réaction aux schémas les plus fréquents	41
Schéma Abandon/Instabilité	41
Schéma Manque affectif	42
Schéma Imperfection/Honte	42
Schéma Méfiance/Abus	43
Impact d'un schéma sur la relation de couple	44
CHAPITRE 4 – Le tempérament	49
Une composante biologique de notre personnalité	50
Les traits de tempérament	52
Niveau d'activité	52
Rythmicité des fonctions biologiques	52
Réaction d'approche ou de retrait devant de nouveaux stimuli	53
Adaptabilité	54
Seuil de tolérance et seuil sensoriel	55
Intensité des réactions émotionnelles	56
Qualité de l'humeur	57
Persévérance	57
Concentration	58
Connaître et accepter son tempérament	58
CHAPITRE 5 – La personnalité	63
Le « Big Five », ou l'approche globale de la personnalité	64
Les cinq grands facteurs	65
Le test « Big Five »	68
CHAPITRE 6 – Les systèmes émotionnels	73
Les sept systèmes émotionnels	74
Système Recherche et Récompense (<i>Seeking System</i>)	74
Système Rage et Colère (<i>Rage System</i>)	75
Système Peur et Anxiété (<i>Fear System</i>)	75
Système Sexualité et Séduction (<i>Lust System</i>)	76

Système Soins et Dévouement maternel (<i>Care System</i>).....	76
Système Panique et Détresse de séparation (<i>Grief-Panic System</i>)	76
Système Jeu et Compétences sociales et physiques (<i>Play System</i>).....	77
Un cerveau à découvrir	78
CHAPITRE 7 – Composer avec les différences	83
L'acceptation.....	84
La tolérance	87
Le changement	88
Faciliter l'acceptation et la tolérance	89
Exposer les vulnérabilités plutôt que le comportement	91
Valider les émotions et les besoins.....	91
Avoir une vision globale et contextuelle.....	93
Comprendre les manques de l'un et de l'autre.....	94
CHAPITRE 8 – Favoriser le changement	99
Le changement spontané.....	99
Le changement délibéré.....	101
Le changement précis et concret.....	102
Augmenter les demandes et les actions positives.....	102
Changer sa façon d'être avec l'autre et avec le monde ...	103
Changements, contextes et circonstances	103
Changement difficile.....	104
« Pourquoi est-ce si compliqué de changer pour moi ? »	105
« Ce que je veux, c'est que tu veuilles »	105
Gérer différemment sa souffrance émotionnelle.....	106
« Pour notre couple, ce serait bien que tu changes... »	106

« Les autres sont capables de changer, pourquoi pas toi ? ».....	107
« C'est pour toi que je le fais ! »	108
« Tout ce que j'ai fait pour toi, ça ne compte pas ! ».....	108
« C'est vraiment important pour moi que tu changes ».....	109
Ce qu'il faut changer : la façon de communiquer !	109
Stratégie de dernier recours : l'ultimatum.	110
CHAPITRE 9 – Vivre une relation plus harmonieuse et satisfaisante.....	115
Dix attitudes pour développer	
une relation harmonieuse	116
Démarrer en douceur.....	117
Accepter de changer d'idée ou d'opinion	118
Avoir une bonne écoute et une attitude compréhensive	119
Faire preuve de respect mutuel	120
Rassurer l'autre.....	120
Comprendre et expliquer les enjeux	121
S'intéresser à l'univers de l'autre	122
Apprécier l'autre et mettre l'accent sur le positif.....	123
Cheminer ensemble vers le même idéal.....	124
Offrir son soutien à l'autre	125
CHAPITRE 10 – L'influence du système émotionnel.....	131
Changer son état émotionnel.....	133
Activer les bons systèmes.....	134
En thérapie.....	136
CHAPITRE 11 – La mémoire émotionnelle	141
La mémoire.....	142
La mémoire épisodique.....	142
La mémoire sémantique.....	142
La mémoire émotionnelle	144