

Russ Harris



# L'amour engagé

Améliorez  
votre relation  
amoureuse  
grâce à la  
thérapie ACT

## Table des matières

|                                                           |    |
|-----------------------------------------------------------|----|
| Chers lecteurs (lettre des éditeurs américains) . . . . . | 9  |
| Introduction. Quel gâchis! . . . . .                      | 11 |

### PREMIÈRE PARTIE. COMMENT TOUT GÂCHER

|                                                |    |
|------------------------------------------------|----|
| Chapitre 1. Mission impossible? . . . . .      | 19 |
| Chapitre 2. Quel est votre problème? . . . . . | 27 |

### DEUXIÈME PARTIE. S'ENGAGER

|                                                                  |    |
|------------------------------------------------------------------|----|
| Chapitre 3. Devrais-je partir ou rester là? . . . . .            | 37 |
| Chapitre 4. Faut-il vraiment être deux pour danser le tango? . . | 43 |

### TROISIÈME PARTIE. POUR QUE ÇA MARCHE

|                                                           |     |
|-----------------------------------------------------------|-----|
| Chapitre 5. Vous souffrez tous les deux. . . . .          | 51  |
| Chapitre 6. Nous sommes tous «contrôlants»! . . . . .     | 61  |
| Chapitre 7. Regarder dans son cœur . . . . .              | 69  |
| Chapitre 8. Dans le smog . . . . .                        | 85  |
| Chapitre 9. La machine à jugements . . . . .              | 97  |
| Chapitre 10. Les scénarios poignants. . . . .             | 109 |
| Chapitre 11. Le baiser de vie . . . . .                   | 117 |
| Chapitre 12. Nommer et apprivoiser ses émotions . . . . . | 123 |

|                                                                                            |         |
|--------------------------------------------------------------------------------------------|---------|
| Chapitre 13. Regarde-moi ! Regarde-moi ! . . . . .                                         | 135     |
| Chapitre 14. Le cœur du sujet . . . . .                                                    | 143     |
| Chapitre 15. Retirer son armure . . . . .                                                  | 151     |
| Chapitre 16. Le pouvoir de demander gentiment . . . . .                                    | 161     |
| Chapitre 17. On ne peut pas toujours avoir ce qu'on veut . . . . .                         | 169     |
| Chapitre 18. Ouvrez les yeux. . . . .                                                      | 177     |
| Chapitre 19. Les situations délicates. . . . .                                             | 191     |
| Chapitre 20. La trêve de Noël . . . . .                                                    | 201     |
| Chapitre 21. L'intimité . . . . .                                                          | 207     |
| Chapitre 22. Pardon : vieux mot, nouveau sens . . . . .                                    | 217     |
| Chapitre 23. L'instauration d'un fonds de confiance . . . . .                              | 221     |
| Chapitre 24. Lâcher prise et renoncer à sa vision de soi<br>(ou autodescription) . . . . . | 227     |
| Chapitre 25. Et voici venu le moment de jouir de la vie ! . . . . .                        | 233     |
| Chapitre 26. L'aventure continue . . . . .                                                 | 237     |
| <br>Annexe. Quand c'est fini, c'est fini . . . . .                                         | <br>243 |
| Notes . . . . .                                                                            | 245     |
| Remerciements . . . . .                                                                    | 247     |
| Ressources . . . . .                                                                       | 249     |
| Lectures recommandées . . . . .                                                            | 251     |

PREMIÈRE PARTIE  
**Comment tout gâcher**

## CHAPITRE 1

### Mission impossible ?

**R**ien de plus facile que de tomber amoureux. Cela peut arriver à tout le monde. C'est un peu comme manger son aliment préféré ou regarder un bon film : beaucoup de plaisir sans avoir à faire le moindre effort. Rester amoureux, voilà un vrai défi ! Un défi d'autant plus grand qu'au fil des ans, on nous a farci le cerveau de toutes sortes d'absurdités au sujet de l'amour. De nos premiers contes de fées, dans lesquels princes et princesses vivaient heureux jusqu'à la fin de leurs jours, aux fins à l'eau de rose de la plupart des films, des romans et des émissions de télé populaires, on nous présente inlassablement les mêmes mythes. Voici les quatre principaux.

#### Premier mythe : le partenaire parfait

Saviez-vous que, quelque part dans le vaste monde, il y a une personne parfaite pour vous ? Oui, c'est vrai. L'homme ou la femme de vos rêves est là, quelque part, désespérément démuni, tuant le temps en attendant que son grand amour se présente. Cherchez bien et vous trouverez une personne qui incarnera tous vos fantasmes, comblera tous vos besoins et filera le parfait bonheur avec vous jusqu'à la fin de vos jours.

Ouais ! Et le père Noël, vous y croyez toujours ? En réalité, il n'existe pas de partenaire parfait, pas plus qu'il n'existe de couple parfait. (Comme le dit une vieille blague, il n'y a que deux sortes de couples : ceux qui ont une relation merveilleuse et ceux que nous connaissons vraiment bien.) Est-ce vraiment si difficile de renoncer à cette idée ? de cesser de comparer son partenaire ? d'arrêter de rêver au partenaire qu'on aurait dû avoir ou à la relation prometteuse qui n'a pas duré ? Est-ce vraiment si difficile de ne plus s'attarder aux défauts et aux imperfections de son partenaire ? de ne plus penser que la vie serait bien meilleure si seulement l'autre voulait changer ?

*Réponse* : C'est très difficile pour la plupart des êtres humains. Mais ce n'est pas une raison pour en rester là. Vous pouvez changer si vous le désirez. Prenons un moment pour calculer ce qu'il vous en coûte de vous embourber dans vos modes de penser au sujet de votre partenaire. Quelles frustration, colère et déception ressentez-vous ? Bien entendu, je ne préconise pas que vous laissiez votre partenaire faire à sa guise sans avoir la moindre considération pour vous ; votre relation ne serait guère saine et heureuse. Je vous propose plutôt d'examiner honnêtement les croyances que vous avez intériorisées au sujet de votre relation et du comportement que *devrait* avoir votre partenaire ; de prendre conscience de tous les jugements négatifs que vous portez à son sujet et à propos de votre relation ; et de remarquer l'effet que ces pensées négatives ont sur vous quand vous les laissez s'emparer de votre esprit. Aident-elles votre relation ou lui nuisent-elles ?

## Deuxième mythe : « Tu me complètes ! »

Au cinéma, j'aime beaucoup les comédies romantiques : *Quatre mariages et un enterrement*, *Le journal de Bridget Jones*, *Quand Harry rencontre Sally*. J'adore. L'une de mes préférées est *Jerry McGuire*, qui nous a donné la grande réplique : « Tu me complètes ! » Jerry fait cette déclaration à son ancienne petite amie à la fin du film pour lui prouver à quel point il l'aime. Tout d'un coup, mon maïs soufflé m'est resté en travers de la gorge !

Il s'agit d'une notion tellement peu utile ! Si vous vous laissez croire à ce mythe et agissez comme si vous étiez incomplet sans votre partenaire, préparez-vous à de sérieux problèmes. Vous deviendrez une personne exigeante, dépendante et incapable de rester seule, ce qui n'est pas propice à une relation saine et épanouie. Heureusement, en poursuivant votre lecture, vous apprendrez que vous êtes déjà un être complet, que vous soyez ou non en couple. Naturellement, votre cerveau aura de la difficulté à l'accepter, du moins si vous êtes comme la plupart des gens sur cette planète. Notre esprit est naturellement autocritique et il semble s'amuser à nous faire sentir à quel point nous sommes incomplets. Néanmoins, malgré les protestations de votre esprit, la lecture de ce livre devrait vous procurer un sentiment de complétude et de plénitude intérieures, qui est indépendant de qui que ce soit. Ce sentiment vous permettra de rester fidèle à vous-même même si vous vivez en couple, de vous exprimer honnêtement, de demander ce dont vous avez besoin et de vous affirmer sans craindre le rejet ou l'abandon.

## Troisième mythe : l'amour devrait être facile

Examinons cette affirmation de plus près. Quand vous partagez votre vie intime pendant une très longue période avec une personne qui manifeste a) des pensées et des sentiments différents; b) des intérêts différents; c) des attentes différentes au sujet des tâches domestiques, du sexe, de l'argent, de l'éducation des enfants, des vacances, de la conciliation travail-famille, etc.; (d) des styles de communication, de négociation et d'expression différents; e) des réactions différentes; f) des goûts différents pour la cuisine, les loisirs, etc.; g) des notions d'ordre et de propreté différentes; h) des amis et des parents particuliers; i) de vieilles habitudes et des tics qui vous tombent sur les nerfs depuis toujours... la vie devrait-elle être facile?

Qu'en pensez-vous?

Votre cerveau se met évidemment à vous rappeler que si votre « moitié » était plus conciliante, si elle tentait d'aplanir les divergences qui vous séparent, votre relation s'en porterait beaucoup mieux. Vous avez raison, mais vous êtes revenu au premier mythe, celui du partenaire parfait. En réalité, il n'y a pas moyen d'y échapper : il y aura toujours des différences majeures entre votre partenaire et vous, et c'est justement ce qui explique pourquoi les relations de couple *ne sont pas faciles*. Elles exigent une bonne communication, des négociations, des compromis et l'acceptation des différences de l'autre. Chacun doit tenir son bout, exprimer honnêtement ses désirs et ses émotions, et, dans certaines situations qui mettent en jeu jusqu'à votre santé ou votre bien-être, refuser tout compromis. Tout un défi ! Oui, bien sûr ! En fait, dites-vous que, tant et aussi longtemps que vous voudrez que votre partenaire pense comme vous, ressente les mêmes émotions que vous et agisse comme vous, vous ne connaîtrez que déceptions et frustrations.

On ne peut nier que certains couples aient davantage en commun que d'autres. Certains sont naturellement optimistes, calmes et débonnaires, d'autres ont une excellente communication, d'autres encore possèdent des intérêts similaires. Admettons-le, si vous êtes tous les deux passionnés d'escalade, vous aurez moins de mal à planifier vos vacances que si l'un adore les bains de soleil au bord de la mer alors que l'autre les déteste. Toutefois, malgré tout ce que vous pouvez avoir en commun, il y aura toujours certains désaccords entre vous. Heureusement, la thérapie d'acceptation et d'engagement, comme son nom l'indique, met l'accent sur l'acceptation. Mieux vous parviendrez à accepter les

différences de votre partenaire, plus vos sentiments de frustration, de ressentiment et de colère se feront rares, ce qui vous permettra de jouir davantage des nombreux plaisirs que procure une relation saine. (Permettez-moi un petit rappel : « acceptation » n'est pas le seul mot important dans la thérapie d'acceptation et d'engagement ; il ne faut surtout pas oublier le mot « engagement ». Donc, cet ouvrage ne porte pas uniquement sur l'acceptation, mais aussi sur un « engagement actif » de votre part.)

## Quatrième mythe : l'amour devrait être éternel

L'amour éternel existe-t-il ? Question difficile. Habituellement, quand les gens parlent de l'amour, ils font référence à un état émotionnel, à un merveilleux mélange de pensées, d'émotions et de sensations. Cette définition de l'amour est problématique parce que les émotions et les sentiments ne durent pas. Comme les nuages dans le ciel qui changent continuellement – ils gonflent, enflent, se dispersent et réapparaissent –, nos émotions fluctuent. Par conséquent, si on définit l'amour comme un sentiment, il ne peut pas être éternel.

Bien entendu, au début d'une relation, les sentiments amoureux sont plus intenses et ils réapparaissent à intervalles plus fréquents. C'est la phase qu'on appelle « lune de miel » : les deux partenaires sont amoureux fous, complètement intoxiqués de sentiments à la Roméo et Juliette. Cette phase ne dure pas longtemps – en moyenne de 6 à 18 mois dans la plupart des cas, et rarement plus de trois ans quand elle dure très longtemps. Lorsque la lune de miel est finie, nous ressentons un vide. Après tout, cette phase très amoureuse est un état agréable. Tellement agréable, en fait, que beaucoup de gens quittent leur partenaire aussitôt qu'elle est terminée. Ils se disent : « C'est fini. Je ne l'aime plus. Ce n'était donc pas l'amour de ma vie. Je pars. »

Quel dommage ! Peu de gens semblent comprendre qu'une relation amoureuse authentique et valable ne peut se développer qu'une fois la lune de miel passée (une autre réalité qui semble échapper aux paroliers, aux poètes et aux stars de la chanson). Pendant la lune de miel, c'est comme si les amoureux prenaient des psychotropes qui jouent avec leurs sens. Quand une personne est intoxiquée par l'amour, son partenaire lui semble fantastique, mais elle ne voit pas la réalité, seulement un fantasme induit par la « drogue ». Ce n'est que lorsque l'effet s'estompe qu'elle voit son partenaire tel qu'il est. Elle se rend soudainement compte

que l'armure de son preux chevalier est rouillée de toutes parts et que son blanc destrier n'est qu'un âne gris. Réciproquement, le chevalier s'aperçoit que la soie de la robe de sa princesse n'est que du nylon bon marché et que sa magnifique chevelure blonde est une perruque. Cela leur cause naturellement un choc, mais ils ont alors la possibilité de bâtir entre eux une relation authentique, car ils se voient tels qu'ils sont. À mesure que cette relation se développera, de nouveaux sentiments amoureux naîtront, peut-être pas aussi intenses ni intoxicants, mais infiniment plus riches et plus satisfaisants.

À la lumière de tout ce qui précède, j'aimerais vous proposer une définition plus utile de l'amour. L'amour n'est pas un sentiment, mais une action. Les sentiments amoureux vont et viennent sur un caprice ; vous n'y pouvez rien. Mais un acte d'amour est un geste que vous pouvez faire, quels que soient vos sentiments. Par exemple, quand ma femme et moi nous querellons, nous nous crions par la tête, chacun hurlant plus fort que l'autre, et nous finissons par nous enfermer dans différentes pièces de la maison. Cela n'est ni utile ni productif. Ces querelles ne nous rapprochent pas et ne résolvent pas nos problèmes ; elles ne sont qu'une perte de temps qui mine notre relation. Nous avons appris à nos dépens que plus nous tardions à nous réconcilier, plus nos querelles s'aggravaient. Plus nous nous réconcilions rapidement, mieux nous nous portons. Parfois, c'est ma femme qui fait les premiers pas, et parfois, c'est moi, mais l'un de nous deux finit toujours par le faire assez rapidement.

Ce n'est pas facile. Si vous voulez y arriver, vous devez vous ouvrir et faire de la place à la colère, sans toutefois la laisser vous consumer. Vous devez cesser de penser que vous avez raison et que votre partenaire a tort. Vous devez vous reconnecter à vos valeurs : vous rappeler le genre de partenaire que vous voulez être et le genre de relation que vous voulez vivre. Après, vous pourrez agir.

Il y a quelques semaines, ma femme Carmel et moi nous sommes querellés très fort et, cette fois-là, j'ai été le premier à tendre la branche d'olivier. J'étais encore très en colère, et tout à fait convaincu que j'avais raison et qu'elle avait tort, mais il m'importait davantage de rétablir notre relation que d'avoir raison. Je suis donc allé dans la chambre à coucher où Carmel était en train de lire. Je me suis excusé d'avoir élevé la voix et j'ai proposé de lui faire un gros câlin. Elle m'a répondu qu'elle n'en avait pas envie, mais que si j'en voulais un elle m'en ferait un. Nous nous sommes étendus sur le lit ensemble et je l'ai prise dans mes bras. Je ne ressentais pas d'amour pour Carmel ; je ressentais plutôt de la

tension, de la frustration, de la colère et une vertueuse indignation, en plus d'une forte envie de continuer à argumenter pour faire valoir mon point de vue. Malgré ces sentiments intenses, nous sommes restés dans les bras l'un de l'autre jusqu'à ce que nous soyons calmés. Nous avons clairement fait des *gestes* d'amour, même si les *sentiments* d'amour étaient absents.

Pouvoir agir avec amour même quand on ne ressent pas d'amour procure un grand sentiment de liberté. Pourquoi ? Parce que, contrairement aux sentiments amoureux qui ne sont que passagers, on peut faire des gestes d'amour n'importe où, n'importe quand, pendant toute notre vie ! Cette vérité s'applique à tous les êtres humains. Par exemple, vous pouvez être bouillant de colère et agir avec le plus grand calme. Vous pouvez être anxieux et agir avec assurance. Ce talent nous conduit à l'un des thèmes clés de la thérapie ACT : au lieu de vouloir maîtriser vos émotions, essayez de contrôler vos actions. (Cette insistance sur l'action est l'une des raisons pour lesquelles on prononce ACT comme le mot au lieu des initiales A.C.T.)

## Aller au-delà des mythes

Il y a encore des tas de mythes au sujet de l'amour, mais ceux que je viens de décrire sont les quatre principaux. En les amalgamant, on obtient une notion catastrophique : il suffit de trouver le partenaire parfait pour se sentir entier et complet et rester amoureux pour le restant de ses jours sans avoir à faire le moindre effort. Pour moi, il s'agit d'une mission impossible. Si vous croyez ces balivernes, vous vous préparez à une lutte constante avec la réalité.

Alors, quelle est la solution de remplacement ? Une relation malheureuse dans laquelle vous faites les gestes associés à un amour que vous ne ressentez pas ? C'est une option, en effet, mais je ne la recommanderais pas. En écrivant cet ouvrage, j'avais pour but de vous aider à vivre la meilleure relation amoureuse qui soit, compte tenu des contraintes de la réalité, c'est-à-dire une relation dans laquelle vous pouvez agir avec amour, apprécier ce que votre partenaire a à vous offrir, accepter vos différences, mieux vivre vos émotions et continuer à vous épanouir jusqu'à la fin de vos jours. Cela vous paraît-il difficile à croire ? Si oui, tant mieux ! Tout au long de ce livre, je vous encourage à ne pas croire quoi que ce soit sur la seule foi de ce que je dis. Testez plutôt mes idées et voyez ce qui arrive.

Pendant quelques jours, j'aimerais que vous preniez note de toutes vos pensées sur ce qui cloche dans votre relation ou chez votre partenaire. Voyez si ces pensées ont un lien avec les quatre grands mythes énoncés dans ce chapitre. Prenez quelques minutes chaque jour pour coucher ces pensées sur papier et, au bout de quelques jours, répondez par écrit aux questions qui suivent :

- Quelle transformation constatez-vous dans votre humeur quand vous vous empêtrez dans vos pensées sur ce qui cloche dans votre relation ou chez votre partenaire ?
- Quel effet ces pensées ont-elles sur votre relation lorsque vous les prenez au sérieux et les ressassez constamment ?

*Remarque.* Tout au long de ce livre, je vous demanderai d'écrire dans un journal personnel. Vous pouvez aussi utiliser de simples feuilles de papier ou vous simplifier la vie et vous rendre sur le site [www.act-with-love.com](http://www.act-with-love.com), où vous trouverez des formulaires (en anglais) que vous pourrez télécharger gratuitement.

Dans le prochain chapitre, nous nous pencherons sur ce qui détruit l'amour dans une relation. Avant de lire plus avant, veuillez à faire l'exercice ci-dessus ou, au moins, réfléchissez-y un peu. Ainsi, vous aurez déjà fait une certaine préparation quand je vous demanderai quel est votre problème...