

LOUISE SIGOUIN

En collaboration avec
François De Falkenstein

**S
ON
S'A
MAIT** TOME 2

Un pas de plus vers
**L'AUTONOMIE
AFFECTIVE**



Les trois lois

PARTIE 1



Extraits du courrier reçu lors de la diffusion de la première saison de *Si on s'aimait*.

Depuis son départ, je vis beaucoup de rejet. Je me sens perdue, triste, et des sentiments négatifs m'envahissent. J'ai peur de ne plus jamais trouver une femme qui me convienne.

Je suis dans une relation toxique depuis huit ans. J'essaie d'en sortir, mais c'est difficile et je n'arrive pas à comprendre pourquoi j'ai tant de difficulté à partir.

J'ai 49 ans. J'ai du succès au point de vue professionnel, mais mes relations amoureuses sont un vrai désastre ! J'ai toujours en moi cette peur de ne pas être assez bien pour être aimé.

J'aurais besoin de passer par-dessus plusieurs déceptions, des deuils amoureux plus précisément. Bref, je me sens un peu perdu, fatigué et j'aimerais bien essayer de mieux me connaître pour éviter peut-être de refaire les mêmes erreurs.

LOI 1 : Toute personne peut accéder à l'amour véritable et profond à la condition d'affronter ses peurs

Les risques d'aimer

Nous sommes destinés à vivre en relation. Qu'il s'agisse de relations amoureuses, amicales ou sociales, notre besoin de nous sentir reliés, de nous réaliser et d'apporter une contribution significative au sein d'une famille, d'un couple ou d'une communauté demeure le même.

Oui, l'amour comporte ses risques de blessures, d'humiliations et de souffrances émotives. Paradoxalement, c'est aussi la voie royale qui permet de combler nos besoins d'intimité, de reconnaissance et de sécurité.

C'est pourtant un magnifique risque à courir ! Car le plus grand avantage de l'autonomie affective est de croire profondément que le jeu en vaut la chandelle. Que nous en valons la peine, que nous méritons le bonheur et que nous avons tout pour y arriver.

L'autonomie affective est notre capacité à exprimer clairement nos besoins émotionnels et relationnels et à y répondre. La voie la plus sûre et la plus directe pour atteindre l'autonomie affective commence par un examen personnel approfondi, un exercice de connaissance de soi. Pour nous comprendre et accepter ce que nous voyons, osons nous regarder en face, nous remettre en question, revoir notre mode de vie, nos habitudes, nos relations, et ce, sans jugement et en toute honnêteté, sans nous dénigrer ni nous surestimer.

Peurs, *patterns* et blessures

L'idée que l'on se fait de la vie de couple est fortement influencée par ses expériences de vie, à commencer par celles vécues dans l'enfance. Notre regard sur nous-mêmes, sur les autres et sur l'avenir est le résultat de nos perceptions – qui sont teintées par notre éducation –, de nos valeurs et de notre passé. Autant de choses qui déterminent ce que nous percevons, notre point de vue, ce qui nous intéresse, ce qui nous répugne, ce que nous croyons devoir faire ou non, etc. La bonne nouvelle est que nous avons le pouvoir de modifier nos perceptions et nos attitudes afin de nous délester de ce qui nous paralyse ou qui parasite nos relations.

Le point de départ de ce changement est d'établir si nous sommes un dépendant ou un codépendant, car cette dualité façonne directement notre attitude face à la vie.

Comme la plupart d'entre nous sont issus de familles imparfaites, nous avons tous à un moment ressenti les dysfonctions plus ou moins profondes qui ont affecté la nôtre. À chacun son histoire, comme on dit. Pour certains, c'est un parent alcoolique, un frère mort trop jeune, tandis que pour d'autres, c'est un divorce difficile, un accident grave ou simplement des parents surprotecteurs. Quoi qu'il en soit, il existe des millions d'histoires à la base des difficultés que nous rencontrons dans nos rapports avec les autres.

Très tôt, nous devons choisir de quelle façon nous nous attaquerons aux problèmes affectifs qui surgissent dans notre vie. Le dépendant favorise la fuite face aux difficultés et se concentre sur lui-même, sa personne et ses besoins. Il fuit par la consommation de substances, l'activité physique intense, l'écoute compulsive de télé-séries, en s'isolant du reste du monde, etc.

Dépendant ou codépendant ?

La blessure du dépendant est souvent liée au sentiment de rejet, d'abandon ou à de l'indifférence vécue dans l'enfance, qui ont créé chez lui le sentiment de ne pas être assez, de ne pas satisfaire aux standards. À l'âge adulte, le dépendant est souvent un être anxieux

et très sensible. Il semble en pleine possession de ses moyens, mais, à l'intérieur, il vit douloureusement ses faiblesses ainsi que ses imperfections, et il tente de les masquer ou de les oublier dans la fuite. Il a souvent du mal à reconnaître sa responsabilité et à justifier ses attitudes et ses comportements égocentriques.

Pour sa part, le codépendant fuit aussi, mais en prenant sur lui la responsabilité d'arranger les choses et de régler les problèmes des autres. Il s'occupe, par exemple, de son père alcoolique, de sa mère qui pleure la mort du jeune frère, ou encore il sert d'arbitre dans le divorce difficile de ses parents...

La blessure du codépendant provient de son perpétuel sentiment de culpabilité : il se sent obligé d'en faire toujours plus pour être aimé. Les codépendants sont naturellement attirés vers des situations, des gens ou des lieux qui font appel à leur soutien, à leur enseignement, à leur grand cœur. Le couple et la famille, proche ou élargie, sont les milieux par excellence où le codépendant se sent utile. Il offre son aide à qui en a besoin, au point de laisser les gens abuser de son temps et de son énergie. Mais, en se dévouant ainsi, il évite de prendre contact avec son monde intérieur, ses blessures, ses peurs et ses besoins à lui.

Prisonniers de nos *patterns*

Les gens pris dans une relation toxique dont ils sont incapables de se libérer sont souvent victimes de leurs *patterns* relationnels. Un *pattern* est en fait un comportement appris en réponse à une émotion négative vécue dans l'enfance, ou plus tard, et qui est demeurée non résolue. Ces comportements se déclenchent automatiquement quand une situation X se présente et ravive la douleur de nos blessures. Un enfant qui se sent continuellement inadéquat risque de perpétuer ce sentiment à l'âge adulte, quand il reproduit des *patterns* destructeurs qui lui permettent momentanément d'éviter de ressentir le malaise, mais qui, en fait, ne font que le nourrir.

Quelques exemples de *patterns*

- Élevé dans une famille ultra-rigide avec une mère extrêmement exigeante et contrôlante, je mens en disant les choses qui me font bien paraître afin d'obtenir un peu de reconnaissance.
- Envahie par le sentiment de ne pas être à la hauteur, je m'expose moi-même continuellement à des défis que je ne peux relever.
- Victime de mon sentiment d'incompétence et de ma faible estime personnelle, j'ai tendance à fuir les relations trop engageantes ou à devenir désagréable pour faire en sorte que l'autre me quitte, confirmant ainsi ce que je pense de moi-même.
- Complètement investi dans mon travail, je néglige ma vie familiale. J'évoque continuellement des situations exceptionnelles ou des obligations professionnelles pour continuer à prioriser mon travail aux dépens de ma famille.

Les indices clairs de la dépendance affective

Vouloir être en contact constant avec quelqu'un. Nos téléphones cellulaires offrent toute une gamme d'outils et d'applications qui permettent d'envahir et d'occuper tout l'espace dans la vie de l'autre.

Être adepte du « tout ou rien ». C'est l'amour fou, mais au moindre conflit, c'est la catastrophe et la séparation.

Vivre à travers l'autre et manquer d'intérêt pour sa propre vie, ses amis, ses loisirs. Se fondre complètement dans les habitudes, les activités de l'autre. Démontrer un dévouement acharné pour lui.

Chercher des gratifications instantanées et s'attendre à ce que l'autre nous les procure sur demande, même s'il n'en a pas envie. Nourrir des attentes sexuelles et soumettre l'autre à des pratiques qui ne lui conviennent pas ou à des fréquences qui ne respectent pas son rythme.

Marcher sur sa dignité. Se mettre dans des états pitoyables et faire des bassesses uniquement pour retenir l'autre dans la relation : crises, larmes, cris, menaces, humiliations, manipulation, soumission, etc.

Les cinq blessures derrière nos *patterns*

Trois éléments, vécus à des degrés divers, décrivent les familles dysfonctionnelles⁵. Tout d'abord, on ne favorise pas l'introspection, le retour sur soi-même. On s'efforce plutôt de refouler ses émotions, surtout si elles sont douloureuses ou confrontantes. Ensuite, on ne se fait pas confiance, on ne se reconnaît pas pour ce que l'on est, et la méfiance teinte les relations. Finalement, cette absence d'introspection et de confiance a pour conséquence que l'on ne se parle pas des vraies choses, on ne se montre pas sous son vrai jour par peur d'être jugé et rejeté. C'est donc ce manque de communication et d'affection dans la famille qui est à la base de la dépendance affective.

Lorsque ces assises, nécessaires à la solidification de tous les liens familiaux, sont absentes, nous développons plutôt des sentiments de honte, de culpabilité, de colère, de peine et de rejet, les cinq plus importantes blessures liées à la dépendance affective. Ces émotions traduisent notre faible estime de nous-mêmes et engendrent des rapports dysfonctionnels avec l'autre. Dans le couple, si je suis le dépendant, je donne le pouvoir à l'autre de me prendre en charge et, si je suis le codépendant, je me donne le mandat de prendre l'autre en charge.

La dépendance affective fait de nous d'éternels insatisfaits. Que nous entretenions, malgré nous, une relation toxique depuis longtemps ou que nous nous gardions prisonniers d'un célibat destructeur, nous ravivons sans cesse nos *patterns*, ces comportements acquis très tôt dans la vie pour nous aider à contourner nos émotions difficiles. Et comme toutes les blessures que l'on néglige de soigner, elles risquent de s'infecter et d'engendrer un mal plus grave. Nos blessures non soignées nous détournent de notre nature profonde, de notre véritable potentiel, de notre capacité à accéder au bonheur.

5. Notions inspirées des ouvrages de John Bradshaw : *La famille : comprendre les liens qui nous unissent*, J'ai lu, 2010, et *Retrouver l'enfant en soi*, Éditions de l'Homme, n. éd., 2013.

Nos *patterns* nous ont aidés pendant l'enfance à gérer la peine, la colère, la honte, la culpabilité et le rejet engendrés par la famille. À l'âge adulte, ils sont devenus inutiles et encombrants. C'est le moment de nous en débarrasser, à condition de les reconnaître ! À chaque blessure refoulée sa manifestation. Si on ressent le symptôme, il est possible qu'on soit affecté par la blessure.

LA BLESSURE	LA MANIFESTATION
La peine	Perte d'intérêt
Les gens qui évitent les conflits et qui cherchent à maintenir un climat d'harmonie par leur enthousiasme légendaire sont souvent ceux qui refoulent des montagnes de peine. C'est un cliché, mais je l'ai constaté à maintes reprises dans mon bureau : derrière chaque clown, il y a très souvent une personne qui pleure.	
La colère	Agressivité et violence
L'incapacité de s'affirmer, de dire ce que l'on pense ou ce que l'on ressent dénote une difficulté à établir des limites saines et elle est génératrice de colère et d'insécurité. Le seul remède à cette incapacité est d'oser s'exprimer, d'affirmer sa volonté de respect et de reconnaissance.	
La honte	Perfectionnisme et orgueil
Le perfectionnisme est souvent le résultat d'expériences ayant suscité de la honte chez la personne. La peur de l'échec justifie la volonté que tout soit toujours parfait, mais génère aussi des attentes irréalistes face aux autres et à soi-même. En se fixant des idéaux exagérément élevés, on se place en situation d'échec susceptible de réveiller la honte qui est à la base de cette volonté de tout faire parfaitement.	
La culpabilité	Autodestruction et fatigue émotionnelle
La culpabilité est souvent la cause du manque de confiance en soi. Si ce sentiment indique parfois que nous dévions de nos valeurs ou que nous enfreignons les règles, il devient un problème quand il persiste et conditionne nos actions, qu'il nous empêche de nous affirmer ou nous amène à nier notre droit au bonheur. La culpabilité poussée à son ultime expression nourrit l'instinct de mort et mène à l'autodestruction.	
Le rejet	Faible estime et dépendance affective
La peur du rejet est omniprésente dans notre société et nous force à adopter des comportements qui ne sont pas vraiment les nôtres. Une grande part de la valeur que nous nous accordons repose dans le regard que les autres nous portent. Trop se préoccuper de ce que pensent les autres et se remettre sans cesse en question crée le sentiment de ne pas avoir de la valeur et nous plonge dans l'insécurité.	

Échec et sabotage

Poursuivre sa vie en répétant constamment les mêmes *patterns* est une stratégie qui renforce le sentiment d'incompétence, qui mène à la dépression, qui accentue l'anxiété et nous empêche d'accéder au bonheur, etc. Nous avons beau nous fixer des buts stimulants, entretenir des pensées positives face à nos objectifs de vie ou de carrière, quelque chose fait obstacle. Nous retombons sans cesse dans nos pièges et glissons toujours sur les mêmes pelures de banane.

Ces phrases défaitistes qui nous découragent d'entreprendre un changement

- Quand t'es né pour un petit pain.
- On ne peut pas tout avoir.
- Ça ne marchera pas.
- À quoi ça va servir ?
- En vieillissant, je deviens comme ma mère (ou mon père).
- Je suis fatigué, j'arrête.
- Je n'ai pas le temps.
- Heureux au jeu, mais malheureux en amour.
- Mes amis ne comprendront pas.
- Je ne serai jamais capable...

Soyons attentifs à ces petites phrases qui peuvent paraître banales : c'est l'égo qui s'exprime. Il s'agit de paroles que nous dirait quelqu'un qui ne veut pas nécessairement notre bien et qui voudrait nous décourager.

Table des matières

Introduction	9
Trois lois	12
Sept clés	13
Douze conseils	13
Plus une promesse	14

Partie 1 : Les trois lois

17

LOI 1 : Toute personne peut accéder à l'amour véritable et profond à la condition d'affronter ses peurs

19

Les risques d'aimer.....	19	Le manque d'estime de soi	26
Peurs, <i>patterns</i> et blessures	20	Réorienter sa vie	28
Dépendant ou codépendant ?.....	20	Pour aller où ?	29
Prisonniers de nos <i>patterns</i>	21	Agir là où ça compte	30
Les cinq blessures derrière nos <i>patterns</i>	23	Une chose à la fois	31
Échec et sabotage.....	25	Mieux se connaître pour s'estimer ..	33
La peur de la réussite	26	Augmenter l'estime de soi	37
		Se respecter et cultiver la confiance ..	38

LOI 2 : Toute personne désirent être heureuse est la seule responsable de son bonheur

40

Qu'est-ce qui ferait notre bonheur ?	40	Quelques trucs pour mieux se comprendre soi-même.....	46
J'ai besoin de toi	42	Accepter d'avoir besoin de soutien .	47
Désir ou besoin ?	42	En finir avec le passé	49
Un sentiment de plénitude	44	Nous deux, ici et maintenant	50

LOI 3 : Le bonheur profond dans un couple n'est possible que si l'on est bienveillant envers l'autre	52
Les piliers de la relation.....	52
L'ego.....	61
La passion, alias le corps	54
Durer dans le temps.....	65
L'intimité, alias le cœur	57
S'investir complètement	66
L'engagement, alias la tête	59

Partie 2 : Les sept clés **69**

CLÉ 1 : L'authenticité **71**

La vérité vraie.....	73	Jouer franc-jeu.....	75
----------------------	----	----------------------	----

CLÉ 2 : L'humilité **78**

Faire son fin ou sa fine	79	L'orgueil et la fierté.....	82
Modestie ou humilité	79	Écouter avant de parler	84

CLÉ 3 : La confiance **85**

Nos actes de foi.....	85	Compter sur l'autre	88
Faire tomber les murs	87		

CLÉ 4 : La discipline **95**

La rigueur nécessaire	95	Procrastiner	98
La discipline, c'est l'autonomie.....	96	La constance	102
Quand la motivation fait défaut.....	97	Discipliner son esprit.....	102

CLÉ 5 : La communication **104**

Chercher le compromis.....	106	Bouder.....	110
Savoir se parler	107		

CLÉ 6 : L'engagement **113**

Décider pour soi-même.....	116	L'engagement bafoué.....	119
Un projet de vie.....	116	Resserrer les liens	120
La peur de l'engagement	117		

CLÉ 7 : Le plaisir **121**

Souffrir de plaisir.....	122	Le plaisir de l'intimité.....	126
À saisir au passage	123		
Le plaisir entre nous.....	124		

Partie 3 : Les douze conseils	131
CONSEIL 1 : Passez du temps seul	133
Peur de la solitude.....	133
Petit truc pour méditer.....	134
Bien avec soi-même	134
Mieux se connaître par l'écriture ..	135
CONSEIL 2 : Assumez votre différence	138
Fidèle à soi	140
CONSEIL 3 : Gérez vos inconforts.	143
Pour aller mieux.....	144
CONSEIL 4 : Définissez vos valeurs.	147
Nos convictions	147
Changer de comportements ou changer de valeurs?.....	149
CONSEIL 5 : Respectez vos limites et celles des autres	150
Se laisser envahir	151
Respecter les limites des autres....	154
Pourquoi des limites?	151
CONSEIL 6 : Composez avec les aléas de la vie	155
Les problèmes sont des révélateurs d'émotions.....	156
Les aléas dans le couple	157
Résoudre un problème.....	158
CONSEIL 7 : Acceptez les renoncements	159
Renoncer pour mieux créer	159
Suivre le courant	160
CONSEIL 8 : Vivez le moment présent	163
Se ramener dans le présent.....	164
Vivre dans l'avenir	165
CONSEIL 9 : Assumez vos responsabilités	167
Prendre soin de soi	167
Difficile de s'assumer.....	169
Apprendre à se responsabiliser	168
CONSEIL 10 : Soyez indulgent envers vous-même	171
Prendre pour soi	171
Pardonner aux autres et à soi-même	173

CONSEIL 11 : Soyez présent aux autres	175
La gentillesse.....	175
Les obstacles.....	176
Comment ça va ?	176
Offrir son soutien	178
CONSEIL 12 : Concentrez votre attention sur l'essentiel	179
Tout notre être s'exprime	180
Ignorer l'inutile	181
Conclusion	183
Remerciements	185

Carnet d'autonomie

Questionnaire sur l'estime de soi	34
Questions d'intimité.....	51
Quelle personne souhaitez-vous être ?	61
Vu de profil.....	74
Liste à cocher	92
Faire le point.....	106
Dialogue pour renouer une relation	111
Les bonnes questions.....	117
Les plaisirs simples.....	123
Les pages du matin	136
S'accorder l'attention qu'on mérite	145
Le sens des valeurs	148
Cerner un problème	156
L'importance de la gratitude	165
Engagement et responsabilités.....	168
Nos indulgences.....	172