

PRÉSENTATION

Amour, philtre ou poison ?

L'amour inspire les romans, les œuvres d'art, le cinéma, les passionnés, les collectionneurs, les dessinateurs, etc. Les histoires sentimentales malheureuses comme heureuses suscitent toujours un vif intérêt. Nos préoccupations ne tournent-elles pas souvent autour de nos attachements affectifs ? Nous pouvons nous poser les questions suivantes : pourquoi mes parents ne m'ont-ils jamais dit « Je t'aime » ? Est-ce que je rencontrerai un jour mon âme sœur ? Mon patron m'apprécie-t-il ? Pourquoi je ressens un manque d'amour ? Faut-il aimer l'école pour devenir un bon ou une bonne élève ? Même notre ère technologique et scientifique s'empare aisément de nos questions sur l'amour avec la création de sites qui fleurissent depuis une quinzaine années et des émissions de télévision qui proposent des tests de compatibilité amoureuse, vali-

Bien vivre en couple, ça s'apprend !

dés scientifiquement. Ces espaces virtuels et télévisuels de rencontre promettent de trouver la perle rare, la femme ou l'homme de nos rêves, de notre vie. Seulement, un paradoxe nous saute aux yeux.

Nous pouvons sélectionner un(e) partenaire parmi de nombreux prétendant(es), nous pouvons cocher tous les critères qui correspondent le mieux à notre personnalité, nos habitudes, nos vertus et nos désirs. Et pourtant, aujourd'hui, ceux qui vivent plus de quarante ans ensemble sont en voie de disparition.

Que se passe-t-il dans nos vies affectives ?

Les blessures affectives empêchent-elles de croire au bonheur à deux ? La montée de l'individualisme bloque-t-elle la compréhension mutuelle ? Appréhendons-nous l'échec et préférons-nous ne prendre aucun risque dans nos choix affectifs ? Nous sentons-nous dignes ou indignes d'être aimés ?

Nous sommes tellement coutumiers d'un rythme rapide et des journées remplies que nous craignons peut-être la monotonie et la lassitude de la vie conjugale ? Ou alors, cherchons-nous désespérément un prince charmant ou une déesse ? Nos exigences sont-elles inatteignables ? L'amour vécu en couple est-il le ver qui creuse la pomme ou le sucre qui la recouvre ?

Présentation

Toutes ces interrogations taraudent plusieurs de mes patients, et peut-être vous-même, si vous portez un intérêt à ce sujet ou si vous traversez une crise affective.

Je ne peux pas répondre directement à vos questions, mais je peux vous proposer quelques clés afin de cultiver l'intelligence sentimentale. Le verbe « cultiver » désigne l'art d'entretenir, de choisir des ingrédients avec précaution, de prendre soin de ce qui est précieux.

André Malraux écrivait : « La culture ne s'hérite pas, elle se conquiert. » Effectivement, nos prédispositions et nos potentiels innés ne suffisent pas à enrichir l'harmonie conjugale. Une union amoureuse se fertilise grâce à nos modes d'expression, nos expérimentations, nos connaissances et notre conscience de ce qui compte réellement pour conquérir le cœur et la raison.

Notre conscience dépend de quatre savoirs : le savoir exprimer, le savoir expérimenter, le savoir être et le savoir vivre ensemble.

Ces quatre savoirs sont proposés dans cet ouvrage à travers quatre connaissances : la communication, la créativité, la connexion et la complicité. Ces aptitudes ouvrent l'accès au monde merveilleux de l'amour.

Comme dans le célèbre conte d'*Alice au pays des merveilles* de Lewis Carroll¹, nous caressons l'espoir d'accéder à l'émerveillement, mais de multiples obstacles se dressent devant nous :

En situation

Marc est un jeune homme de vingt-six ans qui ne supporte plus de s'emporter à la première contradiction. Seulement, ses besoins d'avoir toujours raison et de plaire l'emportent sur son désir d'établir un échange authentique avec sa compagne Éloïse. Il dissimule sa sensibilité pour convaincre sa dulcinée de ses mille qualités. Marc est apeuré dès que le regard de son élue se détourne du sien. Il veut briller à tous les instants afin de susciter son admiration. À l'inverse de l'effet escompté, les conduites de Marc ne provoquent aucun émerveillement dans son couple.

Nos parades de séduction sont multiples et très complexes. Nous n'avons pas la facilité des paons ou d'autres animaux pour déclencher l'émerveillement chez nos partenaires, car la nature humaine possède une multitude de profils émotionnels et relationnels. Alors, faut-il rester authentique ou masquer notre sensibilité ?

L'attirance entre deux êtres ne suffit pas pour construire un couple. Vivre à deux nécessite une découverte de soi et de l'autre, un dépassement de ses fêlures, ainsi que des efforts communs. Ainsi, la vie affective et ses crises seraient une sorte de mystère à percer, une quête de cohérence, un éveil à l'amour. Seulement, des scénarios répétitifs peuvent nous hanter. Nous croyons ne pas

rencontrer les bonnes personnes. Nous n'arrivons pas à nous mettre au diapason de l'élu(e) de notre cœur. Néanmoins, une erreur commune dans notre quête affective apparaît dans la plupart de nos déceptions : nous recherchons souvent notre semblable.

Dès que l'on ne se reconnaît plus à travers l'autre, nous avons tendance à nous éloigner. Sans nous en rendre vraiment compte, notre personne peut occuper la majorité de l'espace. Le chanteur Albin de la Simone le décrit parfaitement dans sa chanson *Moi moi*, avec la phrase « Faisons de moi notre passion ».

La plupart d'entre nous entretiennent l'idée que notre âme sœur doit refléter nos goûts, nos idéologies, épouser nos projets et dépoussiérer nos échecs passés.

Par ce procédé, nous cherchons certainement à nous épargner ou à réparer des blessures avec l'élu(e) de notre cœur. La présence de l'autre est attendue comme la promesse d'un mieux-être. Seulement, cette attente est souvent déçue, et nous ressentons de l'agacement ou de l'oppression à ne pas être totalement approuvés et compris. Ces sensations désagréables nous donnent parfois envie de faire notre valise.

Quel est donc le secret des couples heureux ? Existe-t-il des approches et des outils qui ouvrent les portes du bonheur amoureux ? Les neurosciences, contrairement à l'idée répandue d'une approche froide et clinique, apportent une compréhension fine et réconfortante de notre nature affective et sociale. Cette science est rassurante dans le

sens où la majorité des neuroscientifiques s'accordent sur la possibilité d'apprentissage et de maturation du cerveau tout au long de notre vie.

La neuroéducation sentimentale en cinq clés

Pourquoi est-il indispensable de mieux vivre sa vie affective ? Parce que nous sommes des êtres sociaux et que notre développement cérébral dépend de nos interactions. Même si notre carrière professionnelle et nos amitiés nous apportent des gratifications, rien ne remplace la vie intime pour développer notre intelligence émotionnelle et relationnelle.

Ainsi, je me suis penchée sur la création de cinq clés thérapeutiques. Elles sont le fruit de mes études et de mes expériences professionnelles orientées vers la neuropsychologie, la thérapie cognitivo-comportementale et la cohérence cardiaque. L'intention des cinq clés est la même que celle des quatre piliers thérapeutiques de l'approche cognitive et comportementale, ainsi que celle des six processus de la thérapie d'acceptation et d'engagement^{2,3}.

- **Le premier pilier, la psychoéducation,** consiste à donner des informations claires et précises sur la demande de consultation en thérapie cognitive et comportementale. C'est le processus « *contact avec le*

moment présent », qui permet d'observer ce qui vient directement à notre esprit et à notre corps.

- **Le second pilier est la réévaluation cognitive**, ou processus de la « défusion », qui permet d'identifier, de diagnostiquer et d'observer l'impact de nos schémas non conscients, c'est-à-dire les idées qui gouvernent notre relation aux autres, pour ensuite travailler sur la possibilité de nous en distancier.
- **Le troisième pilier est la prévention de l'évitement émotionnel**, ou la lutte contre la souffrance par la prise de conscience que plus nous cherchons des solutions à ce qui nous fait souffrir, plus nous creusons le fossé de notre douleur, contrairement à l'acceptation de notre détresse.
- **Le quatrième pilier est la modification des comportements dépendants des émotions**, ou processus de l'« action engagée », qui nous guide vers une meilleure confiance et estime de soi, indissociable de notre réalisation.
- **Les deux derniers processus** de la thérapie d'acceptation et d'engagement sont le « soi observateur », c'est-à-dire notre capacité à être plus conscient de nos évolutions et de nos progrès, ainsi que les « valeurs » de nos directions de vie choisies en fonction de ce qui compte pour soi et notre couple.

Les processus non conscients

Ces quatre piliers et ces six processus thérapeutiques sont présents dans cet ouvrage avec un objectif de soin qui se définirait par **s'épargner une cohabitation égotique et rigide et espérer une coexistence fluide et riche de sens**. L'ambition de la méthode est une prise de hauteur sur nos processus automatiques et volontaires qui ferment nos actions constructives, ceux de l'ego, et une fertilisation des processus qui ouvrent nos mouvements du cœur et de notre cerveau.

Selon Jean Cottraux, psychiatre spécialisé en thérapie cognitive et comportementale, nous possédons trois formes de processus non conscients³. Le premier processus est l'inconscient cognitif, où émergent le reflet de nos schémas profonds et nos flux émotionnels à travers nos pensées automatiques, nos monologues intérieurs, nos images mentales. Au fil de notre histoire, les schémas mentaux se construisent et gouvernent la plupart de nos actions, nos échecs, nos scénarios répétitifs, sans forcément le savoir. Les thérapies cognitives et comportementales visent à accroître notre *insight*, c'est-à-dire une meilleure connaissance de nos processus cognitifs, et à développer notre répertoire comportemental afin de nous rendre autonomes.

Le second processus est l'inconscient environnemental : c'est le contexte extérieur qui motive nos conduites à notre insu. Pour mieux comprendre et modifier nos réactions, il faut prendre en compte notre environnement. Par

exemple, nos visions du couple sont souvent soumises à des messages sociétaux ambiants qui prônent le « bonheurisme ». L'injonction au bonheur amplifie les crises normales d'une vie à deux en voulant les éviter à n'importe quel prix. Nous rêvons d'un amour parfait, sans écorchures. Nous estimons que le bien-être est le ciment du couple. Or, cette quête d'un bonheur dépourvu de conscience et de racines profondes est vide de sens et de nutriments affectifs.

Le troisième processus inconscient est biologique ou cérébral, avec son flot hormonal et son activité neuronale. C'est la physiologie de nos émotions. Cet aspect prend en compte nos développements naturels et ceux perturbés, voire lésés, par des traumatismes.

Il est essentiel de porter un nouvel éclairage, que nous appellerons « biopsychosocial », sur les trois aspects de notre vie affective qui interagissent en permanence. Il n'est jamais trop tard pour améliorer notre compréhension sur les réelles motivations à être en couple. Contrairement à une idée générale, les crises de couple sont indispensables à la maturation de notre cerveau et à son développement émotionnel et relationnel.

Suite à des crises successives, nous nous sommes parfois considérés comme un ou une célibataire incassable, alors que nous gardons au plus profond de nous l'espoir de construire un jour un duo incassable.

Toutes les crises qui jalonnent notre existence permettent de traverser des épreuves, afin de se

transformer et d'aimer pleinement notre partenaire tel qu'il est, afin de construire notre vie commune. À l'image du Graal, la quête amoureuse se conquiert, non pas à coups d'épée, de poing et de cris comme une conquête matérielle, mais par une profonde transformation de l'esprit et du cœur⁴.

Cultiver l'acceptation

Les cinq clés des crises de couple constituent les révélateurs des blessures anciennes qui n'attendent qu'à être observées et apaisées.

Grâce à notre capacité à accepter nos perturbateurs émotionnels, les cinq clés de la crise du couple peuvent se transformer en cinq clés de la cohérence amoureuse. Comme toutes les clés, elles possèdent deux fonctions : fermer et ouvrir.

Nos fermetures s'adressent à nos besoins de nous préserver des blessures psychologiques, à notre nécessité d'éviter de raviver les plaies et de vivre tranquille dans notre zone de confort. Contrairement aux ouvertures, qui correspondent aux élans spontanés et sans filtres du cœur. Les deux versants fermeture/ouverture des clés rendent possible l'accès à l'acceptation et au dépassement de nos fêlures affectives.

L'acceptation ne demande pas de passer l'éponge rapidement sur les moments relationnels pénibles, voire destructeurs. L'acceptation ne signifie pas non plus baisser

les bras face aux épreuves amoureuses. L'acceptation est un processus intérieur d'accueil bienveillant et sans jugement de toutes nos émotions, désagréables comme agréables.

L'acceptation permet l'accueil de nos réminiscences, sans rechercher une raison ou une cause précise à leur survenue. Elle adoucit notre regard sur nos fragilités, nos maladresses et nos tâtonnements.

Malheureusement, l'acceptation est souvent verrouillée par notre ego, qui souhaite nous éviter de raviver nos chocs émotionnels, nos conditionnements de l'enfance, nos épreuves de vie. Les premiers élans de l'enfance et les revers de l'adolescence marquent nos mémoires avec des traits sombres. Malgré nos tentatives de les colorer, nous craignons souvent de les assombrir et de les surligner encore et encore.

Se détacher de nos pensées automatiques

Afin d'éviter d'emprunter les mêmes lignes, notre ego s'active au moindre obstacle. Il empêche l'éclosion de notre cœur par ses mises en garde répétitives. En d'autres termes, nous réagissons souvent en fonction de nos pilotages automatiques : c'est toujours le MOI, JE qui s'exprime et qui domine nos relations affectives. Nos blablas intérieurs, le tourbillon de nos pensées contournent souvent nos sentiments et nous éloignent de nos désirs

réels, bien souvent jugés inacceptables, inatteignables, ridicules, vains...

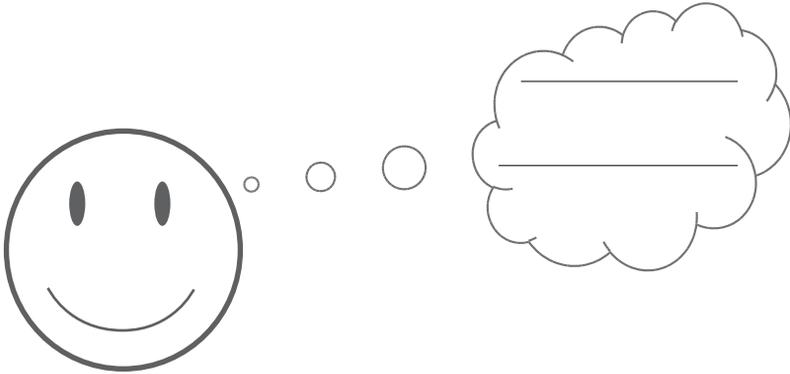
Faut-il réellement montrer nos forces, être exemplaire, à la mode, et dissimuler nos fragilités pour séduire ? Alessandro d'Avenia, dans son magnifique ouvrage *L'art d'être fragile*, ne partage pas ce principe. Selon lui, « s'émerveiller est en fait comme pressentir ou entrevoir une histoire entière dans un premier regard quand on tombe amoureux »⁵.

Nos camouflages sonnent faux, puisqu'ils nous obligent à nous contrôler et à nous centrer sur le discours intérieur qui gouverne nos actions. Nous agissons à la manière d'une application qui pourrait dicter nos mouvements et nos paroles afin de franchir des niveaux. Intégrée comme une puce dans notre mémoire, cette application est notre langage intérieur, notre MOI qui gouverne la plupart de nos élans affectifs.

Le docteur Serge Marquis le nomme Pensouillard le hamster, qui croit que l'amour se manifeste seulement par le regard de l'autre posé sur soi. Sans cette attention de l'être aimé, il ressent une menace sur son existence tout entière⁶.

J'appelle mon discours intérieur le « crapaud », parce qu'il est laid et dissimule mes valeurs de confiance et de désirs profonds estimables. Mon crapaud coasse pour tout et n'importe quoi, sans forcément prendre en compte mes véritables croyances.

Et vous, quel nom pourriez-vous donner à vos pensées automatiques ?



Sans mise à distance de nos pensées automatiques, les voies d'acceptation sont bloquées par des réactions habituelles. Nous ne cherchons ni à nous connaître, ni à nous comprendre, ni à accepter notre histoire et nos réalités. Nous perdons patience, l'introspection étant souvent vécue comme une perte de temps.

Ainsi, nous préférons alimenter nos jugements hâtifs, nos rancœurs, nos déceptions et nos craintes. Nous copions des phénomènes de mode. Nous dépensons des fortunes dans du matériel de marque pour éblouir par notre pouvoir d'achat. Nous passons des années à cravacher afin d'obtenir un métier socialement honorable. Nous nous donnons des airs afin d'intimider les adversaires.

La précipitation et tous ces faux-semblants nous font néanmoins faire du sur-place. À force de nous travestir, nous épuisons nos rêves et nos fantasmes. Nous finissons par ruminer pour un rien, comme un rongeur dans sa roue qui sait qu'il vit en dehors de son milieu naturel.

Bien vivre en couple, ça s'apprend !

Notre cœur chavire de tous bords pour appliquer tous ces principes, ces règles de vie affective vides et absurdes.

La majorité d'entre nous est consciente de notre flux de paroles négatives et de nos comportements inadaptés, mais nous sommes peu nombreux à connaître les clés pour déverrouiller nos routines, nos anciennes habitudes, nos stratégies habituelles pour faire face aux situations inconfortables.

Comment tendre vers des conduites en adéquation avec nos attentes, nos valeurs et nos besoins au sein d'un couple ? Comment transformer une crise affective en cohérence amoureuse ? Faut-il se couper de notre ego ? Pratiquer la méditation soixante heures par semaine et se retirer du monde un mois par an ? Faut-il se purifier de toutes les conduites égocentriques et vivre loin de notre société de consommation ? Bien sûr que non, car notre ego a une utilité, celle de nous protéger du rejet, de l'échec, de l'humiliation, des injustices ou de la perte de contrôle.

Toutefois, nos réactions égotistes ne font qu'aggraver nos craintes. Plus nous y prêtons attention, plus elles grandissent et deviennent puissantes. Plus notre concentration s'oriente vers les voies de l'amour, plus notre ego s'apaise et devient silencieux.

Les cinq clés

Lorsque notre anxiété ne trouve pas d'issue ou lorsque nous ne prenons pas la peine de tracer de nouvelles voies, nous répétons les mêmes histoires calamiteuses. Tout simplement parce qu'il est plus simple de se diriger vers un

Présentation

sentier aménagé et fléché que de débroussailler les ronces et de se frayer son propre chemin. Nous sommes obligés d'ouvrir des portes afin d'avancer vers notre transformation et notre réalisation sentimentale. Malheureusement, nous rencontrons souvent des portes verrouillées à double tour. Je vous transmets cinq clés à double sens, celles de la crise amoureuse, dans le sens de la fermeture : le Critère, le Conflit, la Critique, le Conformisme et le Contrôle ; et celles de la cohérence amoureuse, dans le sens de l'ouverture du cœur et de la maturation cérébrale : le Charme, la Communication, la Création, la Connexion et la Complicité.

Les cinq clés favorisent l'intelligence du couple à travers l'observation de nos réactions, en les acceptant et en les transformant en actions plus en adéquation avec notre profil naturel et notre histoire. Les clés de la crise à la cohérence amoureuse nécessitent des serrures, ce sont les ateliers thérapeutiques suivants : l'affirmation-expression, la résolution-expérimentation, la cohérence cœur-raison et le lâcher-prise. Une fois les serrures déverrouillées, nous pouvons ouvrir les portes de notre potentiel affectif, rationnel et relationnel.

Cette méthode s'éloigne des thérapies de couple qui visent à relire et à décortiquer tous les chapitres d'une vie afin de connaître les causes des blocages affectifs actuels. Elle a davantage vocation à faciliter l'écriture de sa propre histoire amoureuse, ici et maintenant, celle qui se rapproche le plus des ingrédients essentiels à une idylle savoureuse.