

EVA-MARIA ZURHORST

# S'AIMER SOI

POUR

MIEUX VIVRE

À DEUX



La clé  
pour réussir  
votre vie de couple

LEDUC.S  
EDITIONS

Retrouvez nos prochaines parutions, les ouvrages du catalogue, des interviews d'auteurs et les événements à ne pas rater. Votre avis nous intéresse : dialoguez avec nos auteurs et nos éditeurs. Tout cela et plus encore sur Internet à :

**<http://blog.editionsleduc.com>**

Traduit de l'allemand par Sabine Rolland

Titre de l'édition originale :

*Liebe dich selbst und es ist egal wen du heiratest*

Eva-Maria Zurhorst

© 2004 by Wilhelm Goldmann Verlag A division of  
Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany.

Maquette : Facompo

© 2010 LEDUC.S Éditions

17, rue du Regard

75006 Paris – France

E-mail : [info@editionsleduc.com](mailto:info@editionsleduc.com)

ISBN : 978-2-84899-393-5

EVA-MARIA ZURHORST

S'AIMER SOI  
POUR  
MIEUX VIVRE  
À DEUX

Copyright © 2010 LEDUC.S éditions.

LEDUC.S  
EDITIONS



*Pour Wölf et Annalena*

*Pour Ruth et Eberhard*

*Je suis conquise, vaincue et privée de pouvoir. Par l'amour.*

*« Je ne l'aimais pas parce que nous formions un couple  
bien assorti. Je l'aimais. C'est tout. »*

Robert Redford alias Tom Booker  
dans *L'homme qui murmurait à l'oreille des chevaux.*



## Sommaire

Avant-propos .....	9
Pourquoi ce livre ? .....	13
<b>Première Partie – Le mariage au quotidien</b> .....	29
Chapitre 1 – Peu importe qui vous épousez .....	31
Chapitre 2 – Vous vous mariez toujours pour de mauvaises raisons .....	59
Chapitre 3 – Votre partenaire ne joue qu'un rôle dans votre scénario .....	79
Chapitre 4 – Plus vous êtes amoureux(se), plus vous tombez de haut .....	101
Chapitre 5 – Amour et sexualité .....	127
Chapitre 6 – Viragos et « couilles molles » .....	139
Chapitre 7 – L'amant ou la maîtresse comme remède illusoire .....	157
Chapitre 8 – Se séparer, c'est reculer pour mieux sauter .....	173
<b>Seconde Partie – Retour à l'amour</b> .....	185
Chapitre 9 – L'Amour – ou la question de Dieu .....	187
Chapitre 10 – En vérité, votre mariage est un gros mensonge .....	207
Chapitre 11 – L'aventure du quotidien .....	221
Chapitre 12 – Pardonnez – vous ne pouvez changer personne .....	235
Chapitre 13 – Le plaisir de l'amour .....	247

Chapitre 14 – Les enfants de l’amour.....	269
Chapitre 15 – L’amour est travail, ténacité, discipline et récompense.....	293
Épilogue – Vous pouvez lire ce livre seul(e), mais à deux c’est encore mieux.....	305
Table des matières.....	309

## Avant-propos

# Courage, tout va s'arranger !

**C**a peut marcher entre vous. Je le sais. Je sais que votre relation peut devenir exactement celle que vous souhaitez. Pourquoi ? Parce que le destin a mis ce livre entre vos mains. Peut-être vous a-t-il été offert par un(e) ami(e) bien intentionné(e). Peut-être quelqu'un vous a-t-il dit : « Écoute, si tu veux sauver ta relation, essaie au moins de lire un livre sur le sujet. » Peut-être votre partenaire a-t-il (elle) brandi ce livre devant vous, telle une arme, en criant : « Si tu tiens à notre relation, débrouille-toi pour la sauver ! » Peut-être ce livre était-il tout simplement là, sous vos yeux, dans une librairie ou posé sur la table basse du salon ou votre table de nuit, vous murmurant : « Ouvre-moi et lis-moi. » Peut-être recherchez-vous depuis longtemps des réponses à vos questions, une nouvelle façon de voir les choses, une transformation profonde de votre vie amoureuse... En tout cas, si vous êtes en train de lire ces quelques lignes, c'est que vous désirez, consciemment ou inconsciemment, améliorer votre relation existante ou bâtir enfin une relation durable. Et soyez sûr(e) que c'est votre cœur qui parlera pour vous aider à atteindre votre objectif, même si la raison vous tient un autre discours.

Où en êtes-vous ? Avez-vous perdu tout espoir d'une relation plus profonde et plus épanouissante ? Désespérez-vous de pouvoir un jour « recoller les morceaux » avec votre partenaire ? Vous ou votre partenaire avez-vous quelqu'un d'autre dans votre vie ou multipliez-vous les aventures ? Diriez-vous de vos relations sexuelles que « ce n'est plus ça » ? Vous disputez-vous à tout bout de champ ? Avez-vous l'impression que votre vie ressemble au néant ou qu'elle tourne au ralenti, votre partenaire et vous préférant vous ménager et parler de sujets insignifiants ? Êtes-vous devenus tous les deux incapables de vous demander pardon, prisonniers de vos rancœurs ? Vous faites-vous la guerre pour un tube de dentifrice non rebouché ou quelques miettes restées sur la table ? Êtes-vous effrayé(e) de voir qu'entre vous, c'est tout de suite l'escalade pour pas grand-chose ? Avez-vous déjà lu des dizaines de livres, participé à des séminaires, voire suivi une thérapie de couple... en vain ? En êtes-vous arrivé(e) au point où vous ne croyez plus en rien, et surtout pas en la résolution de vos problèmes de couple ?

Si c'est le cas, vous avez tort. Il ne faut jamais désespérer, les choses peuvent toujours s'arranger. Deux êtres peuvent se retrouver – ou se trouver enfin, pour la première fois. Aussi incroyable que cela puisse paraître. Quand cela vous arrive, vous avez vraiment l'impression de vivre un miracle. Et pourtant, ce miracle est à votre portée. Vous pouvez avoir exactement la relation que vous souhaitez avec le (la) partenaire que vous souhaitez, en l'occurrence votre partenaire actuel(le). Même s'il (elle) vous paraît distant(e), peu séduisant(e), voire carrément répugnant(e). Je le sais parce que je l'ai vécu. Et pas seulement parce que je suis une spécialiste des relations de couple. Oui, j'étudie le sujet depuis de nombreuses années, j'ai beaucoup lu et énormément appris auprès d'excellents professeurs. Oui, j'ai contribué à résoudre les problèmes relationnels de nombreux couples. Mais je vais vous dire la vérité : si je sais que votre relation peut marcher, c'est

parce que je suis toujours mariée au même homme et que je m'en réjouis tous les jours.

Pourtant, au départ, nous ne formions pas un couple rêvé, loin de là ! À une époque, personne n'aurait misé un centime sur la pérennité de notre mariage. Mais je crois que c'est justement cette image de couple mal assorti qui m'a poussée à chercher le véritable moteur d'une relation réussie. Aujourd'hui, je suis convaincue que si la vie nous a rapprochés et a mis tant d'obstacles en travers de notre chemin, c'est parce que nous devons les surmonter, apprendre à développer notre confiance en nous, à croire en nous pour nous guérir. Sans toutes ces difficultés, nous n'aurions jamais découvert combien notre cœur était rempli d'amour, de patience, de force et de courage. Nous n'aurions jamais su que deux êtres pouvaient surmonter ensemble des obstacles apparemment insurmontables. Personnellement, je n'aurais jamais réussi à m'accepter et ce livre n'aurait jamais vu le jour.

« Je sais que ça peut marcher ! » – cette conviction est à l'origine de mon travail et le moteur puissant de ce livre.

Je dédie ce livre à ma fille et à mon mari en leur exprimant ma plus profonde gratitude.

Eva-Maria Zurhorst



Pourquoi ce livre ?

## Partir pour mieux revenir

**J**e ne voulais pas écrire ce livre. Mais je l'ai écrit parce que j'en ressentais la nécessité. Une nécessité absolue. Il m'envahissait totalement, s'imposant en moi et ne me laissant jamais en paix. À chaque instant, il me rappelait qu'il voulait voir le jour, et apparemment sous ma plume.

Dans ma vie, j'ai toujours exploré les relations entre les êtres, même s'il m'a fallu du temps pour m'en rendre compte. J'ai toujours nourri une foule d'objectifs, de projets et de désirs, mais très souvent, alors que je mettais tout mon cœur et toute mon énergie à essayer de les réaliser, la vie en décidait autrement. La vie m'a appris très tôt que je ne pouvais pas contrôler ce qui m'arrivait, que je ne pouvais qu'assister aux événements qui se déroulaient. Elle m'a aussi appris, contre mon gré, qu'elle est en perpétuel mouvement, que des cycles se succèdent et que ces changements sont le vrai sens de la vie. Chacun de ces cycles, où certaines choses se terminent et meurent, m'oblige à réorganiser ma vie, à considérer la situation autrement et à poursuivre mon évolution différemment. Il m'incite aussi à retrouver ma force vitale.

Autrefois, l'arrivée d'un nouveau cycle me faisait peur et me perturbait profondément, mais j'ai appris peu à peu à faire confiance à ce que la vie m'apportait de nouveau à travers chaque cycle. J'ai appris à rester en éveil, à continuer dans la voie qui était la mienne et à garder le sens de ma vie. J'ai appris à me débarrasser des habitudes et des modèles familiaux qui m'empêchaient d'avancer. J'ai appris à me dire que le chemin inconnu qui s'ouvrait devant moi était peut-être la meilleure partie du voyage et qu'au prochain croisement une nouvelle chance d'être heureuse m'attendait. Rien n'était jamais fini. Et à chaque fois que je sentais une résistance, cette résistance me montrait le chemin. Chaque nouveau cycle était l'occasion d'éprouver un sentiment d'accomplissement personnel plus profond et plus authentique que jamais. Combien de fois ai-je eu cette impression douloureuse de voir un espace familier se vider – pour laisser place à une expérience nouvelle. Mais tout ce qui m'arrivait de nouveau se rapportait toujours au même leitmotiv. Le but de ma vie consistait à explorer les relations entre les êtres et à réussir à m'accepter – même si, pendant longtemps, je n'en ai pas eu conscience.

Lorsque j'avais cinq ans, je me sentais souvent seule. J'étais parfois envahie par une peur si étrange que je n'osais en parler à personne – j'avais l'impression que la vie n'était pas réelle. En observant les autres, je me demandais si c'était eux qui savaient ou si c'était moi, et moi uniquement, qui ignorais tout. Je me demandais avec angoisse si les gens qui m'entouraient n'étaient pas simplement des acteurs qui s'étaient mis d'accord pour jouer une pièce de théâtre et si je n'étais pas la seule à croire que tout était réel – la seule à éprouver une peur véritable ou à pouvoir être réellement heureuse. Parfois je me demandais si ce n'était pas le contraire – si je n'étais pas la seule à penser que cette vie avait quelque chose d'irréel, ce qui expliquait pourquoi je me sentais souvent si seule et si étrangère à tout, alors que tous les autres semblaient heureux et satisfaits.

À l'école, j'ai souvent eu de fortes migraines lorsque j'étais avec les autres, ce qui m'obligeait à m'isoler dans une pièce obscure. Durant mon adolescence, lorsque j'étais au milieu d'une foule, il m'arrivait d'avoir des crises d'hyperventilation et de m'évanouir. À l'âge de 18 ans, j'ai décidé de quitter – ou plutôt de fuir – la petite ville où je vivais et l'Église catholique dans l'espoir de trouver ailleurs la foi et un sentiment d'appartenance. À un peu plus de 20 ans, j'ai eu la chance immense de partir travailler en Égypte comme journaliste. Cet éloignement géographique et la confrontation à un univers culturel et religieux radicalement différent de celui que j'avais connu jusque-là ont éveillé ma curiosité. J'étais fascinée par l'omniprésence de la religion dans la vie quotidienne. La vie et la foi semblaient imbriquées. Mais le prix à payer était élevé. Tandis que les appels à la prière des muezzins retentissaient à travers les rues du Caire, je croisais partout des hommes qui me regardaient avec une concupiscence menaçante et des femmes qui avaient renoncé à elles-mêmes.

À l'approche de la trentaine, ma quête intérieure m'a menée jusqu'au cap de Bonne-Espérance. Mais, même dans le pays du noir et blanc, je n'ai pas réussi à voir clair en moi. Cheminant entre deux mondes, je rencontrais des hommes qui étaient des ennemis jurés et qui, pourtant, partageaient les mêmes aspirations profondes, indépendamment de la couleur de leur peau. À un moment donné, je me suis sentie incapable de laisser de côté mon propre point de vue sur l'apartheid et de continuer à faire mon métier de journaliste. En réalisant des reportages de trois minutes sur la situation en Afrique du Sud, j'avais l'impression de violer la vérité. Les questions que je soulevais à l'occasion de discussions avec des Boers extrémistes de droite qui exhibaient une croix gammée ou des guérilleros noirs qui avaient été torturés pendant des années devenaient de moins en moins politiques et de plus en plus psychologiques. J'ai commencé à discuter avec des aveugles sur l'Afrique du Sud. Ils avaient appris à percevoir

par l'odorat et par l'ouïe une couleur de peau différente. Tout cela me semblait absurde. Je n'avais qu'une seule ambition : rassembler les individus de différentes couleurs. Pour rester fidèle à moi-même, j'ai achevé ma carrière de journaliste en Afrique du Sud et écrit un livre sur mes rencontres complexes, parfois déroutantes, avec des Noirs et des Blancs du Cap.

De retour en Allemagne, mon prochain cycle d'apprentissage de la vie et de découverte de l'être humain m'attendait. Le mur de Berlin était tombé. Je suis devenue responsable de la communication, puis du personnel, dans une ancienne grande entreprise est-allemande à Berlin. Après avoir œuvré pendant trois ans à la restructuration de l'ex-RDA, je me suis effondrée un matin, dans mon bureau, terrassée par une dépression nerveuse. Ce jour-là, je devais justement présenter les stratégies de communication de l'entreprise à un large public. Cette crise d'abattement n'était que l'aboutissement d'un lent processus sournois.

Depuis des jours, tout en moi refusait d'effectuer cette présentation. J'avais écrit mon discours avec le plus grand soin, comme il se doit pour des présentations de cette importance, en veillant à employer le jargon managérial en vigueur et à étayer mes propos par des schémas, des tableaux et des chiffres. Mais rien de tout cela ne me motivait plus depuis longtemps. Ce qui m'importait, c'était les gens. Cette fois, le conflit n'était pas entre les Noirs et les Blancs. Comme j'étais également responsable de la communication interne au sein de l'entreprise, j'étais devenue une sorte d'interprète entre l'Est et l'Ouest, entre les dirigeants et les salariés. J'organisais des programmes de formation et des séminaires de développement personnel et le P.-D.G. de l'entreprise me demandait souvent de servir d'intermédiaire dans les négociations les plus variées. Là encore, je devais relever le défi de rapprocher les individus

par la communication, ce qui revenait souvent à devoir concilier l'inconciliable. Officiellement, j'étais responsable des salariés et de la gestion quotidienne de mon département. Mais, au fond de moi, j'étais une fois de plus motivée par la curiosité, l'envie d'explorer les relations humaines et le désir de rassembler des gens issus des milieux socioculturels les plus différents.

Cette fois, j'avais essayé d'être à la hauteur de mes ambitions. D'une énergie débordante, je travaillais douze heures par jour et mon emploi du temps était surchargé. Mais je tenais en fumant cigarette sur cigarette et souffrais de plus en plus fréquemment d'une anxiété diffuse et d'une arythmie cardiaque dont les médecins ne trouvaient pas la cause. J'avais l'impression de jouer un jeu dans lequel je ne me retrouvais plus et dont je ne pouvais plus me débarrasser. Ma dépression a été suffisamment forte pour m'inciter une nouvelle fois à tout lâcher et pour me permettre de retrouver courage et confiance en moi. Sans savoir comment j'allais rebondir, j'ai donné ma démission et renoncé à un job en or. Ce qui signifiait aussi dire adieu au train de vie qui allait avec – grosse voiture, superbe appartement, voyages dans des pays lointains et hôtels de luxe. J'ai rénové une vieille maison qui tombait en ruine et je me suis retirée là, dans mon trou, gagnant ma vie grâce à des petits travaux rédactionnels pour des agences de pub. Que me réservait l'avenir ? De quoi demain serait-il fait ? Je l'ignorais totalement.

J'étais épuisée. J'avais l'impression d'avoir cherché aux quatre coins du monde des réponses à mes questions sur la nature humaine qui n'existaient pas. Je venais d'avoir 32 ans, j'avais terminé un parcours professionnel en dents de scie par une dépression et je menais désormais une vie d'ermite après avoir parcouru le monde pendant des années. Ma quête se réduisait à deux questions fondamentales :

comment me réaliser personnellement en exerçant un travail qui ait du sens ? Et comment améliorer les relations entre les individus ?

J'ai trouvé une réponse étrange à ces questions : je suis tombée enceinte. Mon stérilet s'était déplacé et le destin m'avait envoyé un enfant dont l'envie de vivre était suffisamment forte pour se frayer un passage à travers le dispositif anticonceptionnel. Et il m'avait envoyé pour père de cet enfant un homme qui ne connaissait ni les doutes ni les incertitudes et dont la vision de la vie et le vécu ne pouvaient pas être plus différents des miens. Il avait six ans de moins que moi et l'habitude que la vie lui donne tout ce qu'il désirait sans trop de difficultés. Séduisant par son côté juvénile, presque toujours de bonne humeur, il voulait surtout profiter de la vie, accroître le chiffre d'affaires de son entreprise et réussir professionnellement. Faire mieux que ses frères aînés : c'est tout ce qu'il attendait de la vie.

Avant notre rencontre, il vivait beaucoup la nuit et dans la superficialité. Je me sentais une étrangère dans son monde, et pas seulement parce que mon physique était à l'opposé de toutes les créatures souples et longilignes qu'il avait connues avant moi. En fait, il ne correspondait à aucun de mes idéaux. Je me sentais bien avec lui et il me faisait rire, mais aucun de nous deux n'avait eu le coup de foudre. Il n'était pas non plus le partenaire créatif dont j'avais toujours rêvé – un architecte de talent ou un auteur génial. Il n'était pas l'homme aux larges épaules qui vous rassure et vous reconforte et ne cherchait ni le sens de la vie ni la femme de sa vie. Alors que moi j'avais toujours cherché l'homme de ma vie. Une relation durable. En vain. Je n'avais eu que deux relations sérieuses et une longue série d'aventures. Mon cœur n'avait jamais pu trouver la paix. Je désirais tellement une relation solide, je désirais tant me donner totalement à l'autre, mais à chaque fois quelque chose m'en empêchait : tantôt c'était la peur d'être abandonnée, tantôt celle

d'être enchaînée. Tous ceux qui me connaissaient étaient unanimes : je n'étais pas faite pour une relation de couple !

Le nouvel homme de ma vie et moi ne formions pas un couple spectaculaire. Ce n'était pas la grande histoire d'amour. En réalité, je connaissais à peine cet homme. Nous n'allions pas ensemble – notre couple dépareillé sautait aux yeux de tout le monde. Mais nous allions être parents – et cela non plus n'allait pas tarder à se remarquer. Je savais clairement que j'allais avoir cet enfant. Et lui aussi. « Nous nous débrouillerons ! », me disait-il. Nous avons tout laissé derrière nous, nous nous sommes installés dans une autre ville et nous nous sommes mariés.

Deux ans plus tard. Notre fille fait ses premiers pas. Notre mariage est un long fleuve ennuyeux, comme tous les mariages. Maman prépare les repas, papa travaille à l'extérieur. Il n'existe pas de véritable lien entre nous. Mon mari rentre de plus en plus tard et de moins en moins souvent. J'étouffe entre le bac à sable et la garderie. Nos disputes deviennent plus fréquentes. Nos amis nous disent qu'ils savaient depuis le début que notre couple n'allait jamais marcher.

Rien ne va très bien, mais nous restons ensemble. Nous faisons avec. Nous nous installons dans la routine, les habitudes. Nous nous occupons de notre enfant unique. Au début, nous continuons notre petit bonhomme de chemin, cahin-caha – même si nous nous éloignons psychologiquement et physiquement l'un de l'autre. Les silences pesants et les bruyantes disputes se succèdent. Aventures cachées, changements professionnels, déménagements, désillusions et nouveaux départs. Mais nous restons ensemble. À chaque fois que nous envisageons de nous séparer, la tristesse nous envahit et le lien profond qui nous unit et que nous croyions perdu ressurgit soudain. Il n'y a aucune passion dans tout cela, juste le souvenir doux et mélancolique de notre amour, un sentiment qui disparaît aussi vite qu'il est venu.

Ce sentiment n'est pas la réponse à ma quête intérieure, mais il exerce sur moi un pouvoir magique. Il ressemble à un code secret que je dois déchiffrer. Tous les deux, nous essayons de rechercher activement ce sentiment. Nous commençons à l'explorer. Je commence à avoir l'intuition qu'une relation de couple n'a rien à voir avec trouver le (la) partenaire idéal(e). Une voix intérieure me dit : « Ne baisse pas les bras ! » Je découvre que le gouffre qui me sépare de mon mari est identique à celui qui m'a toujours séparée des autres hommes que j'ai connus. Finalement, lorsque je suis suffisamment désespérée et sincère avec moi-même, je reconnais que ce n'est pas de la faute de mon mari et que ce n'était pas non plus la faute des autres hommes. À ce stade de notre mariage, j'ai l'impression d'être au milieu d'un township en Afrique du Sud ou au pied du mur de Berlin – souhaitant désespérément réconcilier des individus qui ne peuvent pas être plus éloignés les uns des autres.

À cette époque, nous nous rencontrons plus souvent à la frontière de nos blessures, nous discutons, nous commençons à observer le monde de l'autre avec curiosité et non plus avec un sentiment de peur et de rejet. J'étudie la psychologie relationnelle, dévorant tous les livres que je peux trouver sur le sujet. Je participe à des séminaires et j'entame une psychothérapie. Mon mari et moi osons de plus en plus souvent exprimer mutuellement notre vérité individuelle. Dire tout haut combien nous nous sentons éloignés l'un de l'autre nous permet de nous sentir plus proches. Nous trouvons le courage de parler à nos amis de notre mariage décevant et découvrons que les autres ne sont pas mieux lotis. Quel soulagement ! À présent, nous commençons à nous sentir plus proches l'un de l'autre et plus proches des autres.

Alors que mon mari est de plus en plus souvent à la maison, je recommence à travailler, cette fois en tant que psychothérapeute. Je travaille avec des gens qui sont allés tout droit dans le mur, comme

moi lorsque j'étais manager. Enfin, les individus sont au centre de mon travail. Je commence à comprendre que tout ce que nous avons guéri en nous, nous pouvons le transmettre aux autres. Je comprends enfin le sens de ma quête professionnelle, de mon parcours en zigzag. En même temps, mon mariage se réveille. La réussite et l'épanouissement arrivent ensemble.

Les différents aspects de ma vie se rejoignent, comme par miracle. Mes problèmes de couple m'incitent à participer à un séminaire organisé par le professeur Chuck Spezzano. Je me retrouve assise au milieu de 150 personnes et tout ce que je sais de cet homme, c'est qu'il est un éminent spécialiste des relations de couple aux États-Unis et l'auteur de nombreux ouvrages dans ce domaine. Je n'ai lu aucun de ses livres.

Au bout de dix minutes, je me sens si émue et si bouleversée que je suis incapable de contenir mes larmes. Cet homme là, devant moi, semble tout connaître de moi, de mes aspirations, de mes pensées. C'est comme s'il avait espionné notre couple dans son intimité pendant des années, car chaque histoire, chaque exemple, chaque plaisanterie me donnent l'impression qu'il nous connaît par cœur, mon mari et moi. Et il parle des mécanismes relationnels fondamentaux d'une manière si naturelle – des théories que je tourne et retourne dans ma tête depuis longtemps, mais auxquelles je n'ai jamais pu adhérer complètement. Je suis à la fois bouleversée et libérée.

Pendant trois jours je me laisse aller à pleurer jour et nuit tellement mon bouleversement intérieur est profond. Et puis je réalise que j'ai obtenu une réponse aux questions cruciales que je me posais dans ma vie privée et professionnelle. Quel que soit le problème auquel j'ai été confrontée, il se ramenait toujours à un manque d'amour envers moi-même. Mon mariage et mon métier de psychothérapeute m'ont fait entrevoir ce problème, mais jamais il ne m'a été révélé avec autant de clarté, d'évidence et de précision. J'avais toujours su

les réponses, mais je n'avais jamais voulu leur accorder le moindre crédit. Lorsque Chuck Spezzano les a mises en lumière, un nouveau monde de compréhension s'est développé en moi. J'étais heureuse et impatiente de l'explorer plus profondément.

Ma façon de travailler se transforme à nouveau. Ma relation de couple évolue à nouveau. Mon mari et moi franchissons une nouvelle étape : nous parlons encore plus sincèrement des deux étrangers que nous étions devenus l'un pour l'autre. Nous nous comprenons mieux, nous nous soutenons davantage au lieu de nous affronter. Grâce à cette nouvelle prise de conscience de nos différences et de nos aspirations, nous avons besoin de moins en moins de mots pour communiquer et communiquons de mieux en mieux. Nos amis n'en reviennent pas. « Qui aurait pensé que... ? » Notre force et notre amour tout neufs sautent aux yeux de notre entourage. Au quotidien, nous donnons l'impression de nous aimer depuis peu et pour la première fois vraiment.

En même temps, nous voyons apparaître dans notre cercle d'amis la maladie que nous avons guérie avec succès. Il ne se passe par un jour sans que quelqu'un me parle des difficultés qu'il traverse dans sa relation de couple. Un nombre croissant d'hommes et de femmes en couple ont l'impression de se retrouver dans une voie sans issue. Parfois, je ressens douloureusement le poids de cette situation. Hier encore ils parlaient de la pluie et du beau temps, aujourd'hui c'est la séparation et l'amertume qui l'accompagnent : « Ma femme vient de me quitter. Elle est partie vivre avec son amant. » Parfois il y a quatre jeunes enfants. Parfois le mari et la femme ont une relation extraconjugale. Tantôt c'est le vide entre eux, tantôt c'est la guerre. Cela ressemble assez à une épidémie qui se propage, à une maladie d'évolution lente mais inexorable qui se termine de plus en plus souvent par la mort du couple : le divorce. Le couple se brise de plus en plus vite, de plus en plus fréquemment et dans des conditions de

plus en plus dramatiques. Je l'observe chez mes amis, mes voisins et mes collègues. Aucun ne souhaite de séparation, mais tous sont résignés et se sentent obligés d'en venir à cette extrémité.

Chez mes patients, le problème n'apparaît pas au grand jour dès le départ, la situation se dégradant plutôt de façon imperceptible.

Les hommes, en particulier, viennent essentiellement me consulter pour que je les aide à réussir et à s'accomplir professionnellement. Mais au bout d'une à deux séances, je m'aperçois finalement que tout tourne autour des relations – relations avec leurs collaborateurs, leurs supérieurs et, à leur plus grand étonnement, avec leur partenaire. Ils se mettent alors à soupirer profondément, puis lâchent prise et laissent leurs larmes couler, car en réalité l'œil du cyclone est dans leur chambre à coucher, juste au-dessus de leur lit.

La brusque libération de leurs sentiments si longtemps refoulés s'accompagne en général d'une introspection salutaire. Ces hommes sont arrivés au sommet de leur carrière, mais ce qu'ils font est devenu une fin en soi, à mille lieues de leurs aspirations et de leurs besoins initiaux. Ils se rendent compte à quel point ils se sont progressivement éloignés de leur partenaire et de leur famille. Et à quel point ils aimeraient retrouver une harmonie entre leurs objectifs professionnels et personnels. Très souvent, lorsque leurs problèmes de couple finissent par devenir le principal sujet de discussion, la question de la réussite professionnelle, jusqu'alors prépondérante, perd peu à peu de son importance. Mes patients désirent soudain renouer le dialogue avec leur partenaire, voire venir me consulter avec elle.

En tant que psychothérapeute, je suis de plus en plus souvent confrontée à des problèmes relationnels que j'ai vécus personnellement pendant de longues années. Les couples sont de plus en plus nombreux à venir me voir dans un état de désespoir total, comme

je l'étais moi-même autrefois. Ils ne veulent pas se séparer. Ils ne comprennent pas comment ils en sont arrivés là. La plupart sont résignés, culpabilisent et s'inquiètent pour leurs enfants.

Je suis devenue une spécialiste des relations de couple sans avoir choisi consciemment cette voie ni exprimé ce souhait d'une manière quelconque. Je le suis devenue comme le lit d'un fleuve creusé sans relâche par l'eau qui s'écoule. Mon mariage a été la source. Les livres et les séminaires de formation ont représenté la crue liée aux premières fontes des neiges. Chuck Spezzano a incarné une inondation sans précédent. Quant à mes clients, ils ont été un flux constant. Ils sont devenus mes maîtres. Avec chacune de leurs questions, j'ai réalisé que ce que j'avais vécu dans mon mariage obéissait à des règles et des normes cachées. Que les relations privées et professionnelles, et même les conflits raciaux, sont régis par ces mêmes lois. Que toute relation ne peut être comprise et vécue que dans sa profondeur. Que toute difficulté relationnelle doit être considérée comme un appel à l'autoguérison. Que la séparation ne guérit pas, mais retarde seulement la guérison.

Ce livre est là pour que l'eau du fleuve continue de couler. C'est ma façon d'exprimer ma gratitude envers l'amour qui m'a été offert. Je ressentirais un bonheur intense si, à travers lui, je pouvais toucher des hommes et des femmes qui ont perdu tout espoir dans leur couple et intervenir à temps pour les empêcher de se séparer. Je serais comblée si je pouvais leur transmettre un peu de l'espoir, de l'amour et du courage que j'ai trouvés dans la voie qui a été la mienne. Si je pouvais leur donner la force de redécouvrir leur relation comme je l'ai moi-même redécouverte.

## **À qui s'adresse ce livre ?**

Ce livre s'adresse aux hommes et aux femmes qui sont dans une relation établie mais insatisfaisante. Qui sont au bord du divorce

ou dans un ménage à trois. Qui sont infidèles ou trompés. Qui ne peuvent s'empêcher de changer régulièrement de partenaire ou qui sont systématiquement quittés. Qui souhaitent améliorer leur relation mais refusent de s'engager dans une thérapie de couple ou n'ont pas trouvé le bon psychothérapeute. Qui ont déjà beaucoup souffert et continuent de souffrir.

Peut-être est-ce vous ? Vous qui ne croyez plus en rien et vivez votre mariage comme une routine implacable. Vous qui êtes résigné(e) et avez perdu tout espoir de retrouver une véritable intimité avec votre partenaire. Vous qui ressentez malgré tout le besoin de vous battre pour redonner toutes ses couleurs à une étoile qui a pâli. Vous qui êtes désespéré(e) parce que vous avez une liaison cachée et êtes hanté(e) par la culpabilité et l'inquiétude vis-à-vis de vos enfants et de votre partenaire. Vous qui envisagez déjà le divorce mais n'osez pas prononcer ce mot à haute voix ou redoutez d'être jeté(e) dehors.

Quel que soit votre propre problème relationnel, il n'existe que deux moyens de le résoudre, d'après mon expérience : soit vous vous sentez tellement accablé(e) et proche de l'asphyxie que vous ne voyez pas d'autre solution que de partir pour fuir cette relation, soit vous réprimez aussitôt le moindre sentiment perturbant qui vous menace et essayez de vous comporter comme les trois singes qui ne voient rien, n'entendent rien et ne disent rien. À vous de voir.

### **VOUS SENTEZ-VOUS ÉPUIsé(E), ÉTEINT(E), MORT(E) À L'INTÉRIEUR...**

De l'extérieur vous semblez à peu près intact(e), mais à l'intérieur vous vous sentez figé(e), inerte, vidé(e) de votre élan vital. Vous dites-vous parfois : « C'est ça, la relation de couple ? » Un petit train-train bien morne, un léger clapotis presque inaudible. Avez-vous l'impression de vous jouer la comédie ou de jouer la comédie à votre partenaire ?

Que votre partenaire est le dernier ou la dernière à savoir ce que vous éprouvez ? Craignez-vous que les autres découvrent l'imposture de votre relation ? Lorsque vous êtes au contact d'autres personnes, par exemple avec des amis au restaurant, avez-vous toujours l'impression que les autres sont plus heureux que vous ? En faites-vous toujours plus pour en obtenir toujours moins ? Avez-vous l'impression que votre sexualité ne ressemble plus à rien, qu'elle est devenue mécanique ou qu'elle a constamment besoin de nouveaux supports et stimulants, d'artifices de plus en plus sophistiqués ? Vous sentez-vous épuisé(e) ? Avez-vous une liaison ? Rêvez-vous du grand amour ou, du moins, d'une aventure palpitante ? Avez-vous peur pour vos enfants ? Peur de devoir quitter votre partenaire ? Peur de perdre le rêve de votre vie ? Peur de l'échec ? Peur de voir la vérité de votre cœur en face ?

**... OU PRATIQUEZ-VOUS LA FUITE EN AVANT ?**

Êtes-vous beaucoup trop occupé(e) pour vous préoccuper de votre relation de couple ? Peut-être n'aimez-vous pas parler de ce que vous ressentez ? Peut-être considérez-vous que votre vie intérieure ne regarde que vous ? Malgré tout, avez-vous parfois peur d'être quitté(e) ? Pensez-vous que votre partenaire doute des sentiments qu'il (elle) vous porte ? Le (la) soupçonnez-vous d'avoir une liaison ? Lui connaissez-vous un(e) amant(e) ? Vous jetez-vous à corps perdu dans votre travail, de nouveaux passe-temps ou de multiples activités pour éviter d'avoir à vous occuper de votre partenaire ? Vous sentez-vous exclu(e), assailli(e) ou chassé(e) de la maison par votre partenaire ? Avez-vous l'impression que vous n'en faites jamais assez pour le (la) satisfaire ? Avez-vous des aventures sans les chercher vraiment ?

Avez-vous tendance à noyer votre mal-être dans l'alcool, la drogue, la nourriture, le sexe, la télévision, l'ordinateur ou dans d'autres addic-

tions qui se renforcent quand vous êtes en bonne compagnie ou, au contraire, seul(e) ?

Si vous vous retrouvez, partiellement ou totalement, dans cette description, vous n'avez pas besoin d'envisager la séparation, mais un travail sur vous-même. Vous devez prendre la décision de vous guérir. Ne cherchez pas le (la) partenaire idéal(e), mais acceptez de voir la vérité de votre couple an face, avec courage et honnêteté. Ouverture d'esprit, volonté, compréhension, patience et pratique – beaucoup de pratique – vous ouvriront les portes d'une relation pleinement satisfaisante.



PREMIÈRE PARTIE

# LE MARIAGE AU QUOTIDIEN



## Chapitre 1

# Peu importe qui vous épousez

**P**eu importe qui vous épousez. Vous finissez toujours par vous retrouver face à vous-même. L'autre est toujours le miroir qui reflète vos besoins insatisfaits, votre capacité à aimer, vos blocages, vos blessures, votre force de vie et, surtout, la rupture intérieure profonde entre vos désirs et vos peurs. Aucun(e) partenaire ne peut vous rendre heureux(se) si vous ne l'êtes pas ni vous garantir l'estime de vous-même et la confiance en vous si vous ne les possédez pas. Par conséquent, dans la personne que vous rencontrez, quelle qu'elle soit, c'est vous-même que vous rencontrez. C'est vous que vous trouvez dans l'autre. C'est pourquoi, selon moi, vous pouvez très bien rester avec votre partenaire du moment, aussi inconfortable que vous paraisse actuellement cette situation. Vous avez justement beaucoup à apprendre de votre situation, de la froideur, de la colère, de la haine ou du dégoût que vous ressentez, beaucoup à apprendre sur vous-même.

Je sais pertinemment que ce que j'affirme risque de susciter les plus vives résistances. Après tout, ne nous dit-on pas dès notre plus jeune âge

que la princesse rencontre son prince, que le prince retrouve sa princesse, qu'ils se marient, qu'ils ont beaucoup d'enfants et qu'ils vivent heureux ensemble jusqu'à la fin de leurs jours ? Malheureusement, les contes de fées se terminent en général le jour des noces. Le train-train de la vie de couple s'installe aussitôt le mariage célébré. Et de plus en plus de mariages s'achèvent bien avant la mort des époux. En France, en Allemagne et dans bien d'autres pays également, un mariage sur trois se termine par un divorce. Au Royaume-Uni, près de 40 % des couples se séparent. Les divorces se multiplient depuis le début des années 1990. Tous ces hommes et ces femmes qui se sont mariés cherchaient quelque chose qu'ils ont cru trouver en l'autre. Et ils ont divorcé parce qu'ils se sont aperçus qu'ils n'avaient pas trouvé ce qu'ils cherchaient. L'autre s'est révélé être un miroir aux alouettes, un imposteur. Avec le recul, leur mariage leur est apparu comme une vaste escroquerie.

## **La plupart des divorces sont inutiles**

Lorsque je prétends qu'au moins 70 % des divorces sont inutiles, que la personne que vous épousez n'a pas d'importance puisque c'est vous que vous retrouvez en elle, je me montre un peu provocatrice pour vous inciter à transformer radicalement votre vision du mariage. Le mariage n'est pas une romance sous emballage cadeau ; son sens véritable est d'équilibrer les conflits intérieurs des conjoints. Par conséquent, c'est dans le mariage que deux individus peuvent guérir et trouver un amour sincère et généreux. Ne parle-t-on pas de l'école de la vie ? Si la vie est réellement une école, alors la relation intime et le mariage sont des universités d'élite. C'est là que vous passez les examens les plus difficiles, que vous avez l'occasion d'apprendre et d'évoluer plus vite que n'importe où et que vous pouvez obtenir les plus grandes satisfactions.

La Nature en a voulu ainsi, même si les contes de Grimm et les films de Walt Disney s'obstinent à nous faire croire le contraire. C'est au cœur du mariage que se cache la dynamique interne de la vie la plus forte, une forme de paradoxe : bien que les possibilités inhérentes à un lien intime y soient plus riches et plus diverses que dans n'importe quelle autre forme de relation, aucune autre forme de relation ne révèle mieux nos faiblesses et nos manques qu'une relation durable, un engagement à long terme. Rien de tel que le mariage pour nous forcer à découvrir que nous ne sommes pas des individus complets, qu'il nous manque toujours quelque chose – notre meilleure moitié – et que nous ne sommes qu'un homme ou qu'une femme.

Nous naissons soit homme soit femme et, par conséquent, sommes polarisés dès notre naissance. Dès le départ nous ne sommes pas des individus entiers et complets, nous sommes soit ceci, soit cela, soit de sexe masculin, soit de sexe féminin. Dès le départ nous aspirons à la « réunification » physique, mentale et spirituelle avec l'autre pôle. La recherche de notre autre moitié fait partie de nous, cette quête est inscrite dans notre code génétique. Chaque cellule de notre organisme aspire à nous faire rencontrer quelqu'un qui semble être ce qui nous manque. Enfin nous rencontrons celui ou celle avec qui nous formons un couple et nous nous marions. Notre quête inlassable semble satisfaite. Nous ressentons enfin une complétude.

Mais au bout de plusieurs années de vie commune, quel couple apparaît encore complet, relié et entier ? Quel couple semble encore nager dans le bonheur et l'harmonie ? Quel couple communique réellement, en profondeur ? Connaissez-vous un couple de longue date qui demeure intimement convaincu d'avoir accédé à la plénitude par l'autre ? Combien de couples acceptent leurs différences comme une chance de devenir plus tolérants et plus généreux ? Combien de couples considèrent les conflits qui les opposent comme l'occasion

d'apprendre à mieux se comprendre ? À en croire les statistiques, vivre avec l'autre finit tôt ou tard par devenir insupportable. Au lieu de nous apporter la joie, l'unité et la proximité harmonieuse à laquelle nous aspirions tant et que nous attendions du mariage, la vie commune nous ôte tout espoir d'accomplissement personnel et toute confiance dans le sexe opposé.

Ce livre parle de bonheur. De relation heureuse et harmonieuse. Il affirme même que le bonheur et l'harmonie peuvent grandir au fil des années. Il montre que nous sommes capables de nourrir ces sentiments. Et il est surtout là pour tordre le cou à l'idée fautive selon laquelle il suffit de tomber sur le Prince Charmant ou la Belle au Bois Dormant pour atteindre le bonheur suprême. Il est en votre pouvoir, et en votre seul pouvoir, de faire renaître la joie et l'amour dans votre couple. Autrement dit, le bonheur à deux est entre vos mains. Mais pour cela, vous devez vous pencher sur vous-même, et uniquement sur vous-même.

### **Vous êtes votre seul(e) véritable partenaire**

La complétude que nous recherchons tous existe. Mais nous ne la recherchons pas là où il faut. Ce n'est pas à l'extérieur que nous la trouverons, mais à l'intérieur de nous-mêmes, dans notre moi profond. Nous naissons tous avec une graine, mais nous l'avons oubliée. Elle est enfouie en nous, telle la graine de tournesol qui renferme toutes les informations nécessaires à la croissance de la plante. Et une graine de tournesol ne se demande jamais pendant sa croissance si elle préférerait devenir un pommier. Elle pousse, tout simplement, pour devenir le plus beau tournesol qu'elle puisse être.

Le développement de l'être humain est plus complexe que celui d'un tournesol. Les limitations liées à notre éducation, les exigences de notre famille et les influences de la société agissent fréquemment

comme des manipulations génétiques sur notre graine. Au fil du temps, elles laissent en nous une empreinte si forte que nous n'avons plus le moindre souvenir de notre unité originelle. Nous avons perdu de vue ce que nous sommes profondément à cause des multiples interférences, limitations et exigences qui, tel un épais brouillard, entourent notre graine. Nous avons perdu les racines et les instincts grâce auxquels nous pourrions nous diriger. Nous avons perdu le sentiment d'être reliés. Et nous ne comprenons pas que nous avons perdu, non pas ce qui nous relie au monde extérieur, mais ce qui nous relie à nous-mêmes. Nous sommes déconnectés de notre propre source, de notre principe de vie naturel et instinctif, pourtant si puissant. Alors nous développons une coquille protectrice autour de notre vide intérieur – le rôle que nous jouons, la personnalité que nous affichons face aux autres.

Nous nous identifions parfois si fortement à cette personnalité que nous oublions peu à peu qui nous sommes réellement. Nous nous demandons s'il n'est pas préférable d'être un pommier et si ce n'est pas une erreur d'être un tournesol. Déconnectés de notre être profond, nous recherchons toujours quelque chose, nous nous sentons ambivalents et déchirés par nos besoins contradictoires : nous aspirons à la liberté, mais aussi à la proximité avec l'autre. Nous voulons la passion, mais elle nous fait peur. Emportés par nos rêves, nous ne tardons pas à nous retrouver confrontés à nos blocages les plus insurmontables. Nous alternons générosité et cupidité. Toutes sortes de contradictions, conscientes et inconscientes, acceptées et rejetées, nous chahutent sans cesse, nous font appuyer sur le frein, puis sur l'accélérateur. Nous voulons tout quitter, mais nous nous sentons des obligations. Chaque parcelle de notre être voudrait exploser et retourner à l'état sauvage, mais notre éducation nous en empêche. La femme sensuelle qui est en nous rêve d'un amour physique sans entrave, mais la mère doit assumer ses devoirs et ses responsabilités. Le superman qui sommeille

en chaque homme rêve de liberté et d'aventure, mais le petit garçon aime que l'on s'occupe de lui, qu'on lui prépare à manger et qu'on organise sa journée.

Lorsque nous tentons de trouver le bonheur dans une relation, nous recherchons en fait une harmonie et un équilibre intérieurs. Nous voudrions retrouver le chemin de ce que nous sommes vraiment. Nous recherchons la complétude de notre graine, mais en ignorant si elle existe toujours. Notre bien le plus précieux se cache derrière un mur, un brouillard impénétrable de tensions intérieures. Cette situation résulte, d'une part du verrouillage de nos sentiments, de toutes les émotions accumulées et mal digérées enfermées en nous comme des animaux dans une cage, d'autre part d'aspects de nous-mêmes insuffisamment nourris qui se sont détachés de notre être complet et bataillent dans notre inconscient. Il en résulte un chaos intérieur, une perte de repères, une incertitude sur la direction à suivre.

Mais ce chaos intérieur n'accède pas à notre conscience de manière clairement définie. La seule chose dont nous avons conscience, c'est qu'il manque quelque chose à notre paix intérieure et à notre bonheur. Quelque chose que nous recherchons à l'extérieur. Nous recherchons notre meilleure moitié, le grand amour, celui ou celle qui est fait(e) pour nous. Nous aspirons tous en secret à trouver la félicité absolue dans une union qui nous rendra notre plénitude, dans le(la) partenaire qui nous complétera, qui nous renforcera, qui nous comprendra, qui nous attirera et qui nous équilibrera.

### **Mensonges, corsets et autres « tue-l'amour »**

Pour trouver et garder cet autre idéal, cette meilleure moitié, nous nous montrons naturellement sous notre meilleur jour, et c'est là que les ennuis commencent. Nous montrons tous les aspects de nous-mêmes que nous jugeons les plus avantageux et les plus acceptables.

Au fil des années, cela devient automatique, surtout si nous avons été blessés et si nous n'avons pas été acceptés tels que nous étions à plusieurs reprises dans le passé. Finalement, nous jouons si bien notre rôle que nous oublions complètement la complétude naturelle de notre graine. Ainsi, lorsque nous faisons une nouvelle rencontre, nous ne montrons pas notre intégralité, mais uniquement « notre meilleure moitié ». Inconsciemment, nous essayons aussi d'adopter une conduite irréprochable, d'être à la hauteur de toutes les exigences familiales et sociales. En même temps, nous essayons de dissimuler du mieux possible les aspects moins plaisants de notre personnalité, aux autres comme à nous-mêmes. Ce jeu de cache-cache fonctionne tant que personne ne nous approche de trop près.

Je me rappelle un film où une jeune femme se préparait pour un rendez-vous tant espéré avec l'homme de ses rêves. Elle se regardait devant un miroir, vêtue d'une robe moulante. Elle tenait dans une main un petit slip en dentelle ultra sexy et, dans l'autre, un corset couleur chair. Son visage exprimait une terrible perplexité. Le corset affinerait sa silhouette. Mais que se passerait-il si, en la déshabillant, l'homme de ses rêves découvrait ses véritables formes, le monstre qu'elle était ? Mais si elle choisissait le petit slip sexy en dentelle, il découvrirait aussitôt son ventre énorme, ses bourrelets gras, et il n'aurait pas envie d'aller plus loin.

Rien n'expose de manière plus impudique nos plus profonds secrets, rien ne révèle plus crûment nos petits (ou grands) subterfuges qu'une relation intime. Plus nous nous autorisons de proximité avec l'autre, plus nous faisons pousser notre graine intérieure à ses côtés et moins nous pouvons nous contrôler, nous discipliner, renforcer les traits qui semblent lui plaire et masquer ceux qui risquent de lui déplaire. Bien au contraire, c'est dans l'intimité que nous montrons les aspects les moins plaisants de notre personnalité. Nous devenons

de mauvaise humeur, nous nous mettons en colère, nous nous sentons blessés, incompris et impuissants. Nous devenons agressifs ou sur la défensive. Nous refusons de céder, nous rouspétons, nous fuyons. Plus nous ouvrons notre cœur, plus nous devenons vulnérables, plus nous essayons de nous défendre contre cette vulnérabilité et plus notre face cachée se révèle au grand jour. C'est pourquoi il est si vital pour préserver notre relation de couple de nous regarder en toute sincérité, de nous mettre à nu devant nous-mêmes et d'apprendre à nous accepter exactement tels que nous sommes.

Nous devons avoir le courage de plonger dans tous ces aspects de nous-mêmes que nous n'apprécions pas, que nous tentons d'ignorer, que nous détestons, que nous condamnons et que, finalement, nous réprimons. Si nous refusons de les explorer et de les reconnaître comme des aspects de nous-mêmes, nous allons continuer de nous débarrasser de tous les partenaires qui nous les font voir au grand jour en partageant notre intimité. Nous devons donc regarder ce qu'il y a sous nos vêtements, nous pencher sur nos bourrelets pour les transformer. Transformer ne veut pas dire jeter aux orties, mais reconnaître l'essence même d'une chose et lui donner une autre forme. Dans le cas des bourrelets adipeux, il s'agit de découvrir leur sens caché et leur raison d'être.

Une collègue thérapeute m'a raconté l'histoire d'une patiente qui souffrait de son surpoids. Elle avait essayé toutes sortes de méthodes pour perdre du poids, mais toutes avaient échoué à plus ou moins brève échéance. Au cours de sa thérapie, elle a découvert qu'elle prenait toujours du poids lorsqu'elle souhaitait s'engager vraiment dans une relation durable. Elle a travaillé sur ses croyances profondes à l'égard des hommes. Elle a dû reconnaître qu'elle jugeait mal la gent masculine, qu'elle partageait les mêmes sentiments négatifs vis-à-vis d'eux que sa mère. Pourquoi ? Parce que son père avait quitté sa mère

peu après sa naissance. Cette patiente a commencé à comprendre que ses bourrelets représentaient sans doute un mécanisme de défense très efficace en l'empêchant de s'attacher à un homme qui, de toute façon, allait la quitter un jour ou l'autre.

Et puis un événement dans sa vie lui a montré clairement le lien entre les hommes et son surpoids. Elle devait se rendre en Égypte pour son travail pendant quelques mois – un pays où les femmes bien en chair sont très appréciées des hommes. De retour chez elle, elle a repris sa thérapie en constatant qu'elle avait perdu beaucoup de poids. « Les kilos sont partis tout seuls ! Soudain, je n'avais plus faim », a-t-elle raconté à la thérapeute. Une fois de plus son corps s'était occupé d'elle. Une fois de plus il avait essayé de l'éloigner des hommes. Seulement cette fois, il fallait perdre du poids pour ne pas être désirable. Cette patiente a fini par comprendre que son corps avait seulement obéi à son esprit, mais il lui a fallu encore un peu de temps avant qu'elle accepte d'entrer en relation avec un homme sans sa carapace de graisse protectrice.

Nous détestons tous nos bourrelets gras, qu'ils viennent de l'âme, de l'esprit ou du corps. Ils montrent aux autres à quel point nous sommes imparfaits. À cause d'eux, nous sommes en colère contre nous et avons honte de nous. Alors nous les attaquons avec des corsets. Si cela ne marche pas, nous essayons de nous en débarrasser totalement. Nous arrêtons de fumer, nous nous mettons au régime, nous buvons moins d'alcool et nous montrons uniquement notre meilleur profil à notre partenaire. Mais il ne nous vient jamais l'idée de nous avouer à nous-mêmes que quelque chose nous manque ou nous fait mal. Que si nous cédon à la tentation si douce d'une tablette de chocolat ou d'un paquet de chips, c'est pour combler notre sentiment de solitude ou d'abandon. Ou que nous nous détendons avec une cigarette ou un verre d'alcool pour nous libérer de nos tensions,

de nos inhibitions et de nos complexes. Nous ne voulons pas de nos faiblesses, nous ne voulons pas de nos bourrelets. Alors nous les combattons, ce qui revient à nous battre contre nous-mêmes. Mais tous ceux qui ont essayé de combattre une dépendance par le seul pouvoir de leur volonté le savent bien : cette méthode est rarement efficace à long terme. Nous arrivons à prendre sur nous un certain temps, à gagner des batailles, mais nous finissons toujours par perdre la guerre.

## **L'addiction pour combler un manque**

Réussir à se défaire durablement d'une dépendance réclame une autre méthode. La désintoxication progressive doit nous faire prendre conscience du fait que ce n'est pas la cigarette, le chocolat ou le verre de vin qui nous apporte le bien-être. Quelle que soit notre dépendance, elle ne sert qu'à masquer un mal-être subjectif. Au départ il y a toujours une tension intérieure à laquelle nous réagissons. Le bien-être qui en résulte n'est pas vraiment libérateur, car il n'a qu'un effet placebo. Le mal-être ne disparaît pas vraiment – nous l'oublions juste le temps que dure l'effet de la substance ou du comportement dont nous dépendons. Cela vaut également pour la plupart des relations au sein desquelles nous consommons nos partenaires comme des drogues pour combattre notre vide intérieur.

Dès que nous comprenons ce mécanisme, le cycle infernal de toute addiction – y compris de notre dépendance à l'autre et à ses marques d'attention – nous apparaît clairement. C'est pourquoi il est beaucoup plus important d'explorer la raison d'être de notre dépendance que d'essayer constamment d'oublier notre souffrance intérieure. Toute addiction cache une bonne intention. Le terme addiction dérive du verbe anglais *to add* qui signifie ajouter. Nous voulons ajouter quelque chose à notre vie, qu'il s'agisse d'un(e) partenaire, d'une tablette de

chocolat, d'une bouteille d'alcool, d'un paquet de cigarettes ou d'une drogue dure. Ajouter dans l'espoir fou de combler notre incomplétude originelle. Dans la nourriture, nous cherchons un contact physique chaud et nourrissant. L'alcool nous aide à libérer nos sentiments durcis et réprimés. Au bout de quelques verres nous nous sentons détendus et désinhibés. Les cigarettes sont censées ajouter de la liberté et de l'aventure à la vie – nous en prenons une pour téléphoner, discuter, réfléchir. Et notre partenaire est censé(e) représenter la panacée, lui (elle) seul(e) est capable de nous redonner notre part manquante.

À un certain moment de notre vie, notre sentiment originel de complétude a été brisé. Notre recherche de contact physique, de liberté d'expression des sentiments, de proximité ou de liberté a été insatisfaite, condamnée ou rejetée. Et la douleur engendrée a été insupportable. Alors nous avons préféré nous couper de tous ces besoins et nous convaincre que nous n'en avions plus envie. La douleur était partie et personne ne pouvait plus jamais nous faire du mal. Mais au plus profond de nous-mêmes un vide obsédant persistait.

Sans nos sentiments et sans contact profond avec l'autre nous ne sommes plus entiers. Notre addiction nous permet alors de retrouver quelque chose, de combler le trou béant qui est en nous et de nous apaiser provisoirement. Mais tôt ou tard nous devons admettre que nous sommes enfermés dans un cercle vicieux. Nous n'avons rien reçu et en réclamons toujours plus. Et même ce toujours plus ne nous apaise que momentanément. Si nous sommes honnêtes, nous devons reconnaître qu'au plus profond de nous-mêmes, sous toutes ces diversions, notre vide intérieur s'est amplifié, toutes nos tentatives d'apaisement intérieur, d'engourdissement de nos souffrances et de libération sont de plus en plus vaines, qu'aucun(e) partenaire ne nous apporte vraiment ce que nous cherchons et que nous avons besoin de doses de plus en plus fortes de notre drogue favorite.

Ce n'est qu'en osant sortir nos émotions du congélateur, voir en face ce que nous avons essayé d'oublier et poursuivre notre véritable quête que nous pourrons nous guérir. Et nous donner ce que nous n'avons pas reçu auparavant. Si nous osons nous faire suffisamment confiance pour suivre cette voie, notre addiction deviendra superflue et nous pourrons la transformer, faire de cette faiblesse une force.

Nous devons faire la même chose avec les aspects de notre personnalité que nous avons rejetés ou réprimés si nous voulons vivre une relation heureuse et durable. Nous possédons tous un grand répertoire de rôles comparables à des poupées russes qui, au fil du temps, s'emboîtent les unes dans les autres. Nous essayons d'être des amants, des conjoints, des parents, des collègues et des amis irréprochables. On nous a appris que c'était bien d'être tout cela à la fois. Et nous avons intégré tout ce catalogue d'exigences dans notre système de valeur personnel. Mais que se passe-t-il si nous sommes incapables de satisfaire ces exigences ?

Dès notre plus jeune âge, on nous a appris que, selon notre comportement, nous étions un enfant « gentil » ou « méchant ». Et, depuis ce temps-là, nous avons appris à masquer le vilain petit garçon ou la vilaine petite fille qui est en nous. Mais malgré tous nos efforts pour correspondre à notre image positive, nous avons des besoins profonds totalement différents. Enfants, nous voulions faire les fous, faire du bruit, expérimenter toutes sortes de choses, tout avoir tout de suite, et en avoir toujours plus. Adultes, nous rêvons parfois d'une grande passion, d'un moment de folie, de déchaînement total, et ces besoins insatiables nous poussent à vouloir consommer. Selon notre degré de discipline intérieure et d'autocontrôle, nous refrénon plus ou moins ces désirs. Nous tenons notre langue et donnons à voir au monde nos aspects les plus souriants. Si cela ne marche pas, nous nous mettons à construire une dérivation pour tous nos désirs, nos

sentiments et nos besoins « mauvais ». Nous nous empiffrons, nous nous soûlons et nous nous autorisons en secret, au moins une fois, à être un(e) amant(e) passionné(e).

Plus nous faisons comme si ces aspects inacceptables de nous-mêmes n'existaient pas, plus nous nous efforçons de les cacher, de les rejeter, de les compenser, de les réprimer ou de les oublier, et plus ils nous collent à la peau. Et c'est tout le contraire qui se produit : tout ce que nous avons banni de notre conscience ressurgit ailleurs, d'une façon détournée et souvent déformée, et avec une force démesurée dans nos relations de couple. Nos rencontres les plus intimes nous renvoient avec une acuité terrible tous ces aspects de nous-mêmes jugés déplaisants. Nous perdons notre sang-froid, nous dissimulons, nous trompons, nous nous négligeons ou nous en demandons davantage avec une avidité insatiable. Et nous nous mettons en colère. Cela ne peut pas être de notre faute ! C'est notre partenaire qui nous a conduits sur cette mauvaise pente, qui nous a rendus malheureux et qui nous a quasiment chassés de la maison. Nous, nous faisons notre maximum pour vivre en bonne entente avec l'autre. En général, nous n'avons pas conscience – ou ne voulons rien savoir – des pensées et des sentiments destructeurs qui nous animent et sabotent notre relation.

Je ne le répéterai jamais assez : il n'existe qu'un seul moyen de guérir vraiment, de vivre une relation de couple heureuse. Et ce moyen s'appelle explorer nos profondeurs avec courage et honnêteté. Des années de psychothérapie ou d'autoanalyse douloureuse ne sont pas indispensables. Une vraie proximité avec notre partenaire et une vraie volonté de nous confronter à la vérité de notre nature profonde suffisent pour nous redécouvrir. Lorsque vous tombez sur des traits indésirables et des peurs cachées dans votre personnalité et votre comportement, vous commencez à voir vos difficultés relationnelles

sous un jour différent. Vous commencez à percevoir que vos croyances négatives, voire destructrices, solidement ancrées en vous sont liées aux problèmes que vous rencontrez. Par exemple, vous désirez très fortement l'attention et l'amour de l'autre, mais vous vous dites inconsciemment que vous ne les méritez pas. Vous recherchez l'intimité, mais en même temps vous l'empêchez de s'établir. Et vous pouvez même finir par découvrir que vous ne vous êtes jamais senti(e) digne d'être traité(e) autrement que mal. Vous réalisez que vos relations ont toujours obéi aux mêmes schémas et que vous ne pouvez pas vous empêcher de recréer ces mêmes schémas avec chaque nouveau ou nouvelle partenaire.

### **L'histoire se répète – *le phénomène de la célébrité***

J'adore feuilleter la presse à sensation. La vie des stars regorge d'événements que le commun des mortels ne s'autoriserait pas, dont nous rêvons tous plus ou moins secrètement, mais que nous n'avons pas les moyens de nous offrir ou contre lesquels nous faisons mine de nous insurger. De Hollywood à Paris en passant par Monaco, nous pouvons observer quelque chose que j'appelle le « phénomène de la célébrité » : une première relation sérieuse et durable est suivie d'une brusque séparation assez surprenante (du moins vue de l'extérieur) et d'une succession rapide de liaisons étonnamment similaires. Comme un 33 tours rayé, on nous ressert sans cesse le même refrain, que ce soit à la première d'un film, à la cérémonie des Oscars ou à la fête de la bière. Le disque déraille toujours au même endroit, que ce soit celui d'une star de cinéma, d'un membre d'une famille royale ou d'une grande figure du sport. Après une histoire d'amour qui se termine fréquemment par un mariage, puis un divorce, les partenaires se succèdent, tels des clones interchangeable. Les célébrités semblent toutes rechercher quelque chose dont, manifestement, elles ne voulaient pourtant plus – la réédition de leur première relation.

Chez certaines célébrités, les paparazzi ont compté une demi-douzaine de ces clones de remplacement après le premier divorce. Visiblement, les stars ont atteint les limites de leur intimité avec leur première relation et n'ont pas pu les dépasser avec les suivantes.

De temps en temps la presse à sensation publie des photos réunissant l'ensemble des ex. Tout le monde se demande alors pourquoi une célébrité comme Boris Becker, par exemple, n'est pas resté avec sa femme Barbara et leurs enfants. Pourquoi recherche-t-il toujours le même type de femme exotique s'il est incapable de vivre avec ? Mais si vous lisez l'autobiographie qu'il a écrite après une période de sa vie particulièrement mouvementée, vous comprenez que Boris Becker semble rechercher quelque chose que sa première femme, Barbara, et les suivantes n'ont jamais pu lui apporter : lui-même. C'est lui-même qu'il recherche dans ses relations successives.

À l'instar de Boris Becker qui s'est perdu sous la pression de son personnage public, la plupart des célébrités perdent leur moi véritable en jouant un rôle vis-à-vis du monde extérieur. Et lorsque nous nous perdons de vue, nous recherchons désespérément un lien et une reconnaissance à l'extérieur de nous-mêmes. Mais si nous perdons le contact avec nous-mêmes, nous perdons aussi toute empathie à l'égard de nos proches. Nous cherchons, en vain, à nous ressentir nous-mêmes et à ressentir les autres. Nous ne pouvons que suivre une succession de schémas intérieurs partiellement contradictoires jusqu'à ce que nous nous retrouvions face à ce que nous sommes réellement et profondément.

Lorsque nous cherchons le bonheur, la première chose que nous faisons n'est pas de nous rechercher, mais de rechercher l'autre. Et si cette relation est un échec, nous recherchons une autre personne, et ainsi de suite. Or, pour trouver le bonheur, il faut d'abord résoudre son conflit intérieur. Les célébrités qui s'étalent dans la presse à

sensation ont davantage d'occasions, de tentations, d'indépendance et de liberté que la plupart d'entre nous, mais au fond d'elles-mêmes elles sont déchirées par le même phénomène : un désir de bonheur relationnel conscient et un programme inconscient qui le sabote. Notre mission principale consiste donc à détecter et à reconnaître notre conflit intérieur.

Si nous nous soustrayons à ce travail intérieur, si nous ne cherchons pas à comprendre pourquoi le disque finit toujours par dérailler au même endroit, l'histoire, notre histoire, se répétera toujours jusqu'à ce que nous baissions les bras, résignés et le cœur brisé, ou devenions des bourreaux des cœurs d'une cruauté notoire. L'esprit conscient ne peut pas accomplir ce travail à lui seul. Même si nous décidons de ne plus jamais nous engager dans ce type de relation avec ce type de partenaire et choisissons sciemment une personne très différente de la précédente, convaincus que cette fois tout sera différent, nos schémas, nos modèles, nos croyances et nos blessures feront en sorte de nous faire revivre indéfiniment la même histoire.

## **Pourquoi rien ne change alors que tout est censé être différent**

Lorsque Stéphanie est venue me consulter pour la première fois, elle venait de se séparer de son partenaire, avec lequel elle avait longtemps vécu, parce que ce dernier avait enchaîné les aventures à des intervalles de plus en plus rapprochés. Un nouvel homme était apparu dans sa vie pour l'arracher des griffes de ce Don Juan. Tout le monde s'en était réjoui, car le nouveau partenaire était très différent du précédent, non seulement physiquement, mais aussi dans son comportement – beaucoup plus chaleureux, plus aimant et plus prévenant. Il s'était battu pour la conquérir, l'avait épousée et lui avait donné des enfants. Les années ont passé puis, brusquement, cet homme a subi

une métamorphose complète. Il a fini par conduire le même type de voiture que l'ex de Stéphanie et par la tromper de manière encore plus scandaleuse et cruelle que ce dernier.

Le premier mari de Catherine l'avait battue et avait vécu à ses crochets. Les amis de Catherine disaient de lui qu'il était égoïste et colérique. Tous s'accordaient à dire qu'elle méritait mieux. Ils se sont donc séparés. Elle a rencontré un nouveau partenaire qui semblait tout le contraire. Il était doux, empathique et généreux. Tout paraissait idyllique. Mais l'œil au beurre noir de Catherine n'est pas passé inaperçu. Cet homme aussi la battait. Lorsqu'ils se sont séparés, elle a dû quitter le domicile, quasiment sans ressources. Enfin, avec le troisième, un miracle avait semblé se produire. Chef d'entreprise surfant sur le succès, il avait pour Catherine une adoration sans borne. Il avait été jusqu'à lui léguer la moitié de sa maison. Mais, quelques années plus tard, il a fait faillite, ce qui l'a plongé dans la dépression. Il s'est mis à la battre et, en tant que copropriétaire et garante, Catherine a perdu tout ce qu'elle possédait.

Vous pensez peut-être que ces histoires sont des hasards malheureux ? Détrompez-vous. En réalité, elles suivent des règles très précises que notre esprit conscient ne veut pas admettre ou ne peut pas comprendre. Chacune de vos croyances, de vos peurs et de vos attitudes défensives, aussi bien dissimulée soit-elle dans les profondeurs de votre âme, se manifestera dans votre relation de couple. Vous pouvez rêver de la femme idéale autant que vous voulez – aussi longtemps que vous aurez inconsciemment peur des femmes ou douterez de leur honnêteté morale comme votre père ou votre grand-père, vos croyances intérieures réapparaîtront sans cesse dans vos relations avec la gent féminine. Vous pensez que j'exagère, mais en lisant ce livre jusqu'au bout vous comprendrez que c'est vous qui recréez continuellement les échecs relationnels que vous ne voulez plus revivre.

## Comment le prince charmant se métamorphose en grenouille – *Dieu merci !*

Il est terrorisant de penser que nos relations de couple sont gouvernées par des lois précises. Vous vous dites qu'il est peut-être temps de vous débarrasser de toutes vos illusions romanesques, même si cette idée ne vous enchante guère. Vous avez raison. Ce n'est qu'en cessant de courir après des chimères de perfection que vous laisserez place à l'amour véritable. Qu'espérons-nous ? Voir apparaître le prince charmant sur un beau cheval blanc ou voir s'abandonner à nous une belle princesse. Nous recherchons des partenaires parfaits et, au mieux, trouvons des individus moyens. Et si, malgré notre déception, nous les épousons, ils se transforment au fil des années en grenouilles dont nous voulons nous débarrasser au plus vite.

Un homme sage a dit un jour : « Dès le moment où tu tombes amoureux d'une personne, celle-ci se met à se transformer automatiquement en grenouille. » Mais, toujours selon ce sage, il n'y a aucune raison de s'inquiéter : « Être une grenouille n'est pas si terrible que cela. Les grenouilles sont des êtres formidables, merveilleux. Le monde est rempli de grenouilles. » Au contraire, nous devrions nous réjouir que le prince ou la princesse se transforme en grenouille. Car les vrais princes et les vraies princesses ne s'intéresseraient jamais à des grenouilles comme nous. Vous devez accepter de n'être vous-même qu'une grenouille et vous intéresser à l'autre, qui n'est lui-même qu'une grenouille. Un bon programme pour ne plus être victime de ses illusions romanesques.

Sur le plan relationnel, mon conte préféré est *La Belle et la Bête*. Vous ne devez pas quitter votre vieille grenouille sous prétexte qu'elle se dessèche, se flétrit ou devient acariâtre. Si vous apprenez à aimer sincèrement et profondément la bête hideuse et effrayante à vos côtés,

vosre amour inconditionnel finira par la transformer en beau prince ou en belle princesse.

Nous avons tous en tête une image du ou de la partenaire idéal(e) : beau (belle), fort(e), intelligent(e), sensible, aimant(e), cultivé(e). Nous avons toute une liste d'exigences fondées sur notre éducation. Le prince ou la princesse de l'un(e) peut être le monstre de l'autre. Toujours est-il que nous jugeons toujours nos partenaires d'après nos propres attentes. Et ceux ou celles qui ne correspondent pas à nos critères sont des grenouilles minables ou des bêtes repoussantes.

Cependant, l'amour véritable ne fonctionne pas d'après des critères idéaux. Les parents d'enfants handicapés le savent bien. Ils n'aiment pas leur enfant malgré son handicap, ils l'aiment tout court, et souvent d'un amour encore plus inconditionnel qu'ils ne l'auraient imaginé. Mais les parents d'enfants en bonne santé le savent tout aussi bien : ils aiment leurs petits monstres qui geignent, qui pleurent et qui crient avec un dévouement si profond qu'ils deviennent dans leur cœur des petits princes ou des petites princesses.

## **Conjoints, parents, amants**

Vous est-il déjà venu à l'esprit de quitter vos enfants ? Mais si votre partenaire n'est pas à la hauteur de vos attentes, vous n'hésiteriez pas à le(la) quitter pour un(e) autre, n'est-ce pas ? Certain(e)s d'entre vous me répondront : « Absolument ! » Vous connaissez des gens qui vivent une relation plus harmonieuse et plus paisible avec un(e) second(e) partenaire. J'en connais aussi. Quelques-uns ont profondément évolué avant d'entamer une nouvelle relation. Mais, en se séparant, la plupart d'entre eux se sont simplement éloignés de la source de leur souffrance et non de la souffrance elle-même. Beaucoup ont des enfants issus d'une relation maritale. Ils ne forment plus un couple avec le père ou

la mère de leurs enfants, mais sont des parents et, en général, ils ne sont pas encore mariés avec leur nouveau ou nouvelle partenaire.

Ce que je veux dire par là est très simple : être un couple marié signifie être un père, une mère, un amant et une amante – jouer tous les rôles à la fois et partager avec l'autre chaque partie de soi. Dans les mariages religieux on parle souvent de deux êtres qui ne forment plus qu'un. Cela ne signifie pas que deux êtres vont se fondre romantiquement l'un dans l'autre ou que deux partenaires faits l'un pour l'autre vont se rencontrer ou que les conjoints vont être désormais accrochés l'un à l'autre comme des sœurs siamoises et privés d'espace personnel. Ne plus faire qu'un signifie aimer l'altérité de l'autre pour vivre plus profondément son propre amour. Devenir entièrement responsable de soi, y compris de ses frontières et de ses espaces de liberté personnels, pour rencontrer l'autre de la manière la plus authentique possible.

Il s'agit de reconnaître et d'accepter l'autre tel qu'il est vraiment – un individu aussi moyen que soi, en général. Il s'agit d'être, d'agir et de penser différemment, d'accepter et d'intégrer les faiblesses et les défaillances de l'autre. Former un couple est l'une des voies privilégiées d'accomplissement de soi et d'acceptation de l'autre. Former un couple au quotidien est avant tout une affaire de développement personnel. Dans son sens spirituel le plus profond, être un couple signifie surmonter ensemble l'illusion de la séparation. Une séparation non pas physique ou spatiale, mais liée au rejet, au jugement et à la condamnation de l'autre.

Être des parents signifie prendre la responsabilité de s'occuper de ses proches, de donner et de nourrir. Être des amants signifie recevoir, découvrir, jouer et s'abandonner. La vie n'est pas seulement ceci ou cela. Et, même en nous, les deux principes se manifestent en alternance. Si vous divisez votre vie en deux, si vous vivez votre rôle de parent dans une relation et votre rôle d'amant(e) dans une autre,

vous transférez votre rupture intérieure à l'extérieur. La relation maritale avec un(e) premier ou première partenaire tourne généralement autour de l'argent, des devoirs, de l'éducation, des accords et des responsabilités. Avec le(la) nouveau ou nouvelle partenaire ce sont la passion, la liberté, l'esprit de découverte et d'aventure qui renaissent. Avec lui(elle), nous nous libérons souvent des exigences familiales et sociales et nous autorisons à vivre une partie de nous-mêmes longtemps réprimée.

### **Divorcer signifie se séparer de vieilles blessures**

Avec notre ancien(ne) partenaire, nous faisons les choses telles qu'« on » doit les faire, conformément à l'éducation reçue. Mais nous nous sommes retrouvés dans l'impasse de la répétition et de la routine. Inconsciemment, nous nous sommes retrouvés prisonniers de toutes sortes de vieux schémas familiaux. Parfois, nous avons même élevé nos enfants comme nos parents nous ont élevés, même si nous nous étions pourtant juré de tout faire autrement. Notre ancien(ne) partenaire incarne en quelque sorte cette ancienne « maison » – là où nous n'avions pas le droit d'être nous-mêmes, là où nos blessures les plus profondes trouvent leur origine. Par la séparation, nous quittons cette maison avec un sentiment de libération. Malheureusement, tant que nous n'avons pas pris conscience des vieux schémas et blessures de notre ancienne maison pour les guérir, nous ne sortons pas de l'ornière. Nous nous sentons enfin libres et légers avec notre nouveau ou nouvelle partenaire tout en continuant à associer nos anciennes blessures et dépendances à notre ancien(ne) partenaire. Et nous sommes toujours tiraillés, sauf que cette fois nous avons réparti nos conflits intérieurs sur deux personnes dont l'une nous semble « bonne » et l'autre « mauvaise ».

En général, notre nouvelle relation conserve son pouvoir magique tant qu'elle reste détachée des engagements, des devoirs et des dépendances. Observez la façon dont les nouvelles relations se transforment avec l'émergence de questions d'argent ou de problèmes liés aux enfants. Et penchez-vous sur l'influence des anciennes relations. Les deux partenaires peuvent se faire du mal longtemps, très longtemps après leur séparation. Avec des pensées destructrices, tristes, vengeuses, coupables ou nostalgiques. Parfois, les problèmes et les tensions qui les unissent peuvent susciter de la passion et du dévouement pendant des années, voire une vie entière. Je connais de nombreux couples séparés qui, au fil du temps, s'aperçoivent qu'un divorce ne suffit pas à provoquer une séparation des cœurs et que le rejet et la haine peuvent autant lier deux êtres que l'amour.

Vous me direz : « Mais la solution ne peut pas être de rester ensemble à tout prix. Vous ne pouvez pas rester avec un homme qui vous a battue ou avec une femme qui vous a trompé. » Non, ce n'est pas la solution. Je ne vous conseillerai pas de rester ensemble jusqu'à ce que la mort vous sépare ou de continuer machinalement une vie à deux si vous êtes depuis longtemps à des années-lumière l'un de l'autre. Cela me rend triste de voir des couples qui restent ensemble mais sont encore plus séparés que ceux qui ont eu le courage de voir les choses en face et de divorcer. Les couples finissent trop souvent enchaînés l'un à l'autre au lieu de suivre ensemble un chemin commun. Au lieu de se soutenir mutuellement pendant le voyage, ils s'arrêtent en chemin, figés et épuisés.

Un vieux proverbe dit : « Si tu veux te débarrasser de tes chaînes, aime-les. » Honnêtement, il m'a fallu des années pour comprendre ce qu'il signifiait réellement et l'appliquer à mon mariage. Mon expérience vous aidera peut-être à le comprendre plus rapidement. Je ne plaide ni pour divorcer ni pour rester ensemble à tout prix. Je crois

passionnément en la vie, l'authenticité et la vérité. Ce livre est là pour vous inciter à vous redécouvrir et à vous reconquérir. J'espère qu'il vous encouragera aussi à démasquer vos propres mensonges pour atteindre votre vérité. Au cours de ce voyage, vous découvrirez l'amour et la vie qui sont en vous et dans le cœur de vos proches. Ce voyage à destination de vous-même vous permettra, au bout du compte, de redonner force, amour et passion à votre relation de couple.

### **La nouvelle relation – « *J'avais terriblement envie de vivre !* »**

Après trente ans de mariage, un homme politique a avoué publiquement son nouvel amour en disant : « J'ai longtemps confondu la politique avec la vie. » Comme beaucoup d'hommes, il avait dressé une cloison parfaitement étanche entre sa vie sentimentale et sa vie professionnelle, entre son être véritable et son personnage public. À présent, il semble radicalement transformé. Cet homme, qui était toujours décrit par les médias comme un homme incolore et sans charisme et surnommé « le bon Dieu » par ses partisans en raison de son ton doctoral, avait coupé sa barbe, portait des lunettes très tendance, arborait des costumes à la mode d'un style décontracté et apparaissait rayonnant au bras de sa nouvelle épouse. « J'avais terriblement envie de vivre », reconnaissait-il sans se soucier des critiques et des plaisanteries à son égard.

Dans la plupart des divorces, les individus ne supportent plus le rôle dans lequel ils sont enfermés. Les hommes, en particulier, trouvent que l'armure qu'ils ont revêtue tout au long de leur carrière devient soudain trop étroite, trop étouffante. C'est comme s'ils divorçaient pour se débarrasser de leur propre histoire. Cet homme politique a, lui aussi, ressenti le besoin de quitter sa vie de famille pour être enfin lui-même. Sa nouvelle compagne représentait sa seconde

tentative pour se trouver lui-même à travers une relation. Pour elle, c'était même le troisième essai.

Si le fait de s'être trouvé(e) ne résulte pas d'un long processus de mûrissement à l'intérieur de soi, mais a été déclenché par un événement extérieur, par exemple une rencontre, ses effets bouleversent radicalement, voire font exploser, tous les domaines de la vie. Une métamorphose qui aurait pu être lente et progressive, réclamer des années de développement personnel incrémental ou d'autoanalyse courageuse, déferle soudain sur une vie bien établie et parfaitement organisée.

Ce n'est pas le nouveau ou la nouvelle partenaire qui rend la relation entre deux êtres différente des précédentes, mais leur envie de communiquer comme jamais ils n'ont communiqué et leur courage de supporter les conséquences de leur amour, quelles qu'elles soient. Si, au cours de son premier mariage, notre homme politique a tout sacrifié à la politique, il refuse désormais de brider ses sentiments et de cacher sa vulnérabilité. Il est prêt à défendre publiquement sa propre vérité. Le nouveau ou la nouvelle partenaire exerce une attraction de nature à déclencher un processus d'ouverture passionné que les deux individus, séparément, n'avaient pas la force ni le courage de mettre en œuvre.

Notre nouvelle relation nous lance un défi : celui de retrouver l'idéal de nous-mêmes. Nous découvrons quelque chose de nous-mêmes dans l'autre, quelque chose que nous avons recherché pendant longtemps, mais que nous avons enfoui en nous très tôt sur le chemin de l'adaptation. Quand enfin nous retrouvons cette partie de nous-mêmes à l'extérieur, cela réveille quelque chose en nous. Mais ce n'est qu'après nous être éloignés longtemps de notre véritable voie que nous sommes prêts à dépasser l'espace confiné de notre ancienne relation et franchir nos propres limites. C'est souvent en secret et contre la

morale établie que nous trouvons un nouvel amour pour redécouvrir en lui la partie de nous dont l'accès nous a été interdit et que nous croyions morte.

Lorsqu'un journaliste a demandé à notre homme politique ce qu'il retenait de ses trente années de politique, ce dernier a répondu : « Rien ne mérite qu'on lui sacrifie ses convictions, sa personnalité et son bonheur privé. »

## **Découvrez votre force intérieure, attisez la flamme qui est en vous**

Un nouvel amour peut déclencher une métamorphose totale. Mais bien d'autres événements peuvent aussi entraîner un virage à 180 degrés. Les individus sortent souvent métamorphosés d'une crise profonde ou d'une maladie grave à l'occasion de laquelle ils ont frôlé la mort. Un événement tragique peut soit paralyser totalement la personne, soit la faire renaître à elle-même, lui redonner toutes ses forces vitales et la rediriger sur la voie qui est la sienne. Qui n'a jamais entendu parler d'une personne qui a redécouvert sa joie de vivre, son courage, son envie de se battre et sa flamme intérieure à l'occasion d'un terrible coup du sort ?

Les individus qui ont surmonté une addiction très forte peuvent également développer une force que personne ne soupçonnait. À travers leur addiction, ils ont cherché une satisfaction physique, affective ou mentale et n'ont trouvé finalement qu'un renforcement de leur comportement addictif. Au cours de leur sevrage, ils ont pu analyser tous les aspects de leur situation et découvrir une à une toutes les couches de leurs blocages, de leurs faiblesses, de leur avidité et de leur incapacité à aimer. Et ils ont enfin pu découvrir leur vraie force, parfois même leur dimension spirituelle, et les réintégrer à leur vie. La partie d'eux-mêmes qui était sous l'emprise de leur addiction

déborde désormais d'une force, d'une passion et d'une créativité insoupçonnées.

Tout cela est à notre portée. Nous pourrions l'expérimenter avec notre partenaire actuel(le). Mais pour cela, il nous faudrait créer nous-mêmes cette tempête dont les vagues nous soulèveraient vers une autre vie, celle de notre accomplissement personnel. Il nous faudrait beaucoup de courage pour reconnaître et vivre notre propre vérité, au risque de blesser notre partenaire et nos proches. Il nous faudrait renoncer à nos arrangements tacites, à nos compromis confortables. Nous préparer à ne plus être aimés et compris. Nous pourrions nous permettre de vouloir rester avec notre partenaire actuel(le), car chaque jour nous serions prêts à le(la) quitter.

Nietzsche qualifiait le mariage de « dialogue ». Pour entretenir ce dialogue, les partenaires devaient, selon lui, se livrer à une « conversation radicale » continue. Ils devaient être prêts à partager leurs pensées et leurs sentiments les plus intimes de la façon la plus radicale qui soit, affronter ensemble leurs peurs et respecter leurs différences.

Je ne dis pas que ce chemin est facile. Je ne prétends pas qu'il soit plus facile de rester ensemble que de se séparer. Mais je pense que la première démarche est plus épanouissante. Et je rends hommage au bon vieux mariage pour des raisons plus pragmatiques que morales. La vie m'a appris qu'il n'existe pas tâche plus difficile que de surmonter sans cesse sa propre nature pour la connaître de mieux en mieux. Mais pour se rencontrer vraiment il faut rencontrer vraiment l'autre. Et en rencontrant vraiment l'autre, nous finissons par comprendre que nous n'avons plus rien à attendre de lui.

Ce que je veux dire, c'est qu'à chaque fois que nous pensons avoir besoin de quelque chose, nous reconnaissons indirectement notre

faiblesse et notre incomplétude. À chaque fois que nous découvrons que nous n'avons plus besoin de quelque chose, notre estime personnelle et notre capacité à aimer grandissent et, paradoxalement, nous apportent une plénitude. Cela signifie que tout ce dont nous pouvons nous passer au cours de notre vie, à commencer par le sein de notre mère, nous enrichit, nous libère et nous sécurise. Grandir signifie nous défaire peu à peu de nos besoins et ne plus désirer constamment quelque chose de nouveau.

Sur le plan relationnel, nous semblons toujours en quête de ce qui nous manque : le(la) partenaire idéal(e), beaucoup d'attention et d'amour. En réalité, nous ne recherchons pas notre meilleure moitié, mais cherchons à nous guérir. Et c'est de rester avec notre partenaire et de comprendre réellement ce qu'est une relation de couple qui nous offre la meilleure occasion de grandir et de guérir. Le meilleur psychothérapeute du monde ne sera pas capable de découvrir tout ce que nous avons refoulé au cours de notre vie avec autant de rapidité et de pertinence que notre partenaire. Seul(e) notre partenaire peut activer tous les jours notre face cachée. Et même si c'est justement pour cela que nous le(la) détestons et envisageons de le(la) quitter, nous devons reconnaître qu'il(elle) nous aide à localiser et déloger nos démons intérieurs.

Dans une telle situation, si nous avons le courage de changer radicalement de point de vue sur notre relation de couple, nous finissons par admettre que notre partenaire n'est pas la cause mais le révélateur de nos problèmes. Et si nous réussissons à identifier et à soigner les aspects les plus sombres de nous-mêmes tout en restant fidèles à ce que nous sommes, nous accomplissons notre travail. En nous traitant sans ménagement, avec la plus grande honnêteté vis-à-vis de nous-mêmes, nous expérimentons avec notre partenaire la découverte de nouvelles contrées inconnues et le renforcement de notre amour et,

personnellement, ressentons une liberté et une force nouvelles. De plus, en guérissant notre relation de couple, nous guérissons automatiquement nos enfants. Et si nos enfants guérissent, c'est la société tout entière qui guérit.

Comme le dit si bien Peter Russell : « Les relations sont le yoga de la société occidentale actuelle. » Il emploie le mot yoga dans son sens le plus originel, celui d'un travail et, notamment, d'un travail spirituel. Il veut dire par là que nous devons utiliser nos relations comme une sorte de yoga méditatif dans le but d'évoluer personnellement et de faire évoluer la société.

Au fil des années j'ai rencontré de nombreux partenaires qui ne croyaient plus en leur couple et dont le mariage battait de l'aile. Beaucoup se sont résignés à se séparer. Je suis convaincue que la plupart d'entre eux auraient réussi à rester ensemble si les deux partenaires avaient réfléchi davantage à la signification et au but des relations intimes et avaient pris conscience des différentes phases et lois auxquelles elles obéissaient. S'ils avaient pratiqué assidûment et avec foi le yoga relationnel. Car le yoga relationnel peut transformer le mariage en une formidable aventure. Si vous le pratiquez régulièrement, vous découvrirez que la vérité, le développement, l'ouverture, le courage et l'acte de donner sont beaucoup plus excitants que l'acte de prendre.

## Chapitre 2

# Vous vous mariez toujours pour de mauvaises raisons

**P**ourquoi l'être humain se sent-il si incomplet ? Parce qu'il naît soit fille, soit garçon. Il est toujours soit l'un, soit l'autre, la moitié d'un tout. Il n'est donc jamais complet. Vue sous cet angle, notre quête de la bonne relation est plutôt une nécessité vitale qu'une soif de romantisme. Il nous manque toujours quelque chose, quelque chose qui comblerait nos vides et nos lacunes.

Pour notre bonheur, nous sentons que nous devons trouver absolument quelqu'un ou quelque chose. Nous restons alors dans notre solitude incomplète jusqu'à ce que surgisse l'homme ou la femme qu'il nous faut. Toute relation, quelle que soit sa forme, apporte un plus dans notre vie. Sans elle, il nous manque toujours quelque chose. Nous poursuivons donc inlassablement la quête éternelle d'une relation de couple capable de nous apporter bonheur et vitalité. Mais c'est là que les problèmes commencent : quand nous envisageons la relation comme une béquille contre la solitude et une promesse de bonheur éternel. Et aussi merveilleuse que cette relation puisse apparaître au début, tôt ou tard nos attentes et nos exigences finissent par la briser.

## Deux unijambistes veulent apprendre à marcher

C'est comme si un unijambiste cherchait un autre unijambiste pour apprendre à marcher. Ces deux unijambistes s'unissent, ont enfin deux jambes et peuvent marcher. Tous leurs problèmes semblent résolus. Dans leur félicité initiale, ils ont même tendance à oublier qu'ils n'avaient qu'une jambe autrefois. Jusqu'à ce qu'un jour l'un des deux veuille changer de direction ou de vitesse. L'autre se retrouve soudain douloureusement confronté à son handicap. Il ne peut plus avancer, commence à boiter et finit par tomber. Il avait depuis longtemps oublié qu'il était né avec une seule jambe. Alors il rend son partenaire responsable de sa boiterie et de sa chute, et même de son handicap. Nous connaissons tous cela un jour ou l'autre dans notre vie. Il nous manque soudain quelque chose – de la tendresse, un soutien, une sécurité, de la passion, de l'attention – et c'est la faute de notre meilleure moitié devenue la pire.

Si vous entamez une relation comme si vous étiez une moitié d'individu convaincue d'avoir besoin de quelqu'un pour l'aider à retrouver son autre moitié, paradoxalement vous jetez les bases du conflit et de la séparation. L'autre ne peut pas vous rendre heureux(se). C'est déjà beau s'il arrive à trouver son propre bonheur... Au début, vous pouvez avoir l'illusion que cette personne formidable à vos côtés vous apporte de nouvelles choses formidables. Mais au bout d'un certain temps vous la maudissez précisément pour les qualités que vous recherchiez en elle et parce qu'elle ne peut plus ou ne veut plus satisfaire vos attentes.

Dans le cadre d'un séminaire sur les relations de couple, j'ai vu un jour un mari et sa femme se tenir debout l'un devant l'autre. Ils n'étaient pas éloignés de plus de 50 centimètres. Lentement, le mari s'est rapproché de son épouse. Dans ce processus thérapeutique, à chaque pas qu'il faisait – tantôt au bord des larmes, tantôt

avec réticence, comme paralysé – il franchissait symboliquement un problème qui le séparait de sa femme. À présent, il était debout devant elle, ouvert et vulnérable, observé par tous les participants de ce séminaire. Il a finalement été obligé de la regarder dans les yeux et d’être tout près d’elle, de la voir telle qu’elle était réellement. Puis, pris de panique, il s’est tourné vers le thérapeute en balbutiant : « Je l’ai épousée pour de mauvaises raisons ! » Le thérapeute lui a répondu avec un sourire plein de sagesse : « Nous nous marions tous pour de mauvaises raisons. »

### **Les raisons disparaissent, le(la) partenaire demeure**

Une femme épouse un homme parce qu’il réussit, parce qu’il est intelligent et fort, parce qu’il peut tuer des ours, lire des bilans d’entreprise ou accomplir des prouesses au lit. Une femme épouse un homme parce qu’il est le portrait craché de son père ou, au contraire, n’a rien à voir avec lui. Une femme épouse un homme parce qu’il est le père de son enfant ou parce que ses copines le convoitent. Une femme épouse un homme parce que ses parents en ont décidé ainsi, parce qu’il a une bonne situation ou parce qu’elle recevra en échange de l’argent ou un nouveau passeport.

Un homme épouse une femme parce que tous ses copains la trouvent irrésistible, parce que c’est une beauté, parce qu’elle a un superbe cul ou de magnifiques cheveux blonds. Un homme épouse une femme parce qu’il est autorisé à la conquérir. Un homme épouse une femme parce qu’elle sait comment le prendre. Un homme épouse une femme parce qu’elle fait bien la cuisine – aussi bien que sa mère, voire mieux. Un homme épouse une femme parce qu’il a envie de fonder une famille ou besoin que quelqu’un l’admire. Un homme épouse une femme pour avoir des relations sexuelles ou parce qu’il a peur de rester seul.

Nous nous marions toujours pour une raison ou pour une autre. Malheureusement, nos raisons font notre malheur. Les hommes qui réussissent professionnellement ne sont jamais à la maison. Les femmes au physique canon se retrouvent avec des rides et de la cellulite. Toutes les raisons pour lesquelles nous nous sommes mariés se révèlent être des mirages, changent ou disparaissent, tout simplement. Nos espoirs ne sont jamais satisfaits, rien ne nous suffit jamais. La beauté passe, le succès n'apporte pas le bonheur. Alors nous voulons davantage de succès, davantage de beauté, davantage d'attention, davantage de sexe. Nous finissons par nous sentir vidés de notre substance ou mourir à petit feu. Souvent, notre quête insatiable et éternellement frustrante se termine par une nouvelle relation qui nous promet davantage de satisfaction et d'épanouissement.

Quelles que soient les raisons qui ont motivé notre mariage, elles sont superficielles, éphémères et changeantes. Elles ne sont que des indicateurs de nos manques et de nos lacunes. Si vous voulez faire revivre votre mariage dans l'authenticité, la première chose à faire est de vous avouer la principale raison pour laquelle vous avez épousé votre partenaire. « C'est clair, parce que je l'aimais ! », me diront la plupart d'entre vous. Pourtant, aucune autre phrase dans le langage humain ne porte en elle des significations aussi différentes que « Je t'aime ». Ou ne renferme aussi peu de la vérité et de la complétude de la personne à laquelle elle est adressée. Ou n'exprime autant les besoins subjectifs de la personne qui la prononce.

## **Il y a « je » dans « je t'aime »**

Ayez le courage de vous avouer à vous-même ce que signifie dans votre bouche la phrase « je t'aime ». En tout cas, cette phrase commence par « je ». Ce « je » agit comme un filtre – votre expérience de l'amour, votre conditionnement dès votre plus jeune âge, vos attentes

inavouées et vos désirs insatisfaits se cachent dans votre très personnel « je t'aime ». Vous commencez à comprendre que tout cela n'a rien à voir, ou presque, avec votre partenaire.

Votre « je t'aime » peut signifier toutes sortes de choses : je t'aime parce que tu m'attires, je t'aime parce que tu réussis professionnellement et que tu as de l'argent, je t'aime parce que tu t'es battu(e) pour moi, je t'aime parce que tu es créatif(ve), je t'aime parce que tu as tout ce que je n'ai pas, je t'aime parce que tu me ressembles.

Sur le plan inconscient, votre « je t'aime » renferme encore bien d'autres significations : je t'aime parce que tu es très différent(e) de la personne qui m'a blessé(e), je t'aime parce que je me sens aussi éloigné(e) de toi que je l'étais de mon père, je t'aime parce que tu sembles aussi vulnérable que ma mère, je t'aime parce que je me sens insignifiant(e) et sans valeur alors que toi tu sembles avoir une grande richesse intérieure, je t'aime parce que j'ai peur d'être seul(e).

Si vous arrivez à découvrir les raisons profondes pour lesquelles vous avez épousé votre partenaire, vous vous retrouverez toujours, à condition d'être totalement sincère avec vous-même, face à quelque chose qui vous manque. Ce sont vos désirs que l'autre est censé satisfaire, vos insuffisances que l'autre est censé combler. Ses forces et ses qualités sont justement ce dont vous avez l'impression de manquer. C'est pourquoi vos difficultés relationnelles trouvent leur origine dans vos lacunes, dans des programmations perturbées, déformées et généralement refoulées que vous avez intégrées très tôt, en tout cas longtemps avant d'avoir rencontré votre partenaire.

## **Le modèle de l'iceberg**

Tout le monde vit avec d'innombrables perturbations psychiques, petites et grandes. La plupart sont inconscientes, mais influencent

malgré tout nos actes et notre comportement. Tout cela est difficile à comprendre, alors prenons un exemple simple : rapprochez les deux extrémités de vos pouces et de vos index pour former un triangle : c'est ce que j'appelle la partie émergée de l'iceberg. Elle symbolise la partie de vous que vous voyez et que les autres voient, la partie dont vous êtes conscient(e). C'est cette partie qui tombe amoureuse, qui croit avoir trouvé l'homme ou la femme de ses rêves, qui dit un jour « je t'aime ». C'est cette partie qui prend la responsabilité de dire « oui » lors du mariage.

Tenez le triangle formé par vos doigts à hauteur de votre front et imaginez que vos avant-bras sont un prolongement de vos deux index. Vous voyez à présent l'iceberg dans sa totalité. Le petit triangle, la petite partie qui tombe amoureuse ou trouve sa meilleure moitié, symbolise seulement la partie visible de l'iceberg, la partie dont vous dites « c'est moi ».

En réalité, ce n'est que la plus petite partie de vous-même. La grande partie, celle qui va des poignets jusqu'aux coudes, représente votre véritable moi, votre personnalité complexe. C'est là que sont dissimulées toutes les choses qui ont disparu de votre conscience ou qui ne l'ont jamais atteinte. Tout ce qui n'avait pas le droit d'exister dans votre famille. Tout ce qui vous a été présenté comme « pas bien ». Tout ce qui vous a fait si mal que vous avez préféré le refouler ou tout simplement l'oublier. Tout ce que vous n'avez jamais compris, jamais accepté ou jamais guéri. Tout ce dont vous vous êtes toujours méfié(e). Tous vos vieux schémas, toutes vos premières expériences, toutes vos douleurs, toutes vos blessures, toutes vos peurs, mais aussi tout votre potentiel inexploité, toute votre vitalité inexprimée, tout votre amour encore entier. Tous les traits qui faisaient jadis naturellement partie de votre personnalité mais qui n'ont pas trouvé leur place et se sont transformés en aspects jugés négatifs. Vos envies inexprimées,

vos pulsions et vos désirs illicites se sont transformés en agressivité, en honte, en avidité et en haine et vous condamnez tous ces sentiments parce que vous ne vous rappelez pas les bonnes intentions qui se cachent derrière.

Nos forces naturelles réprimées sont comme des tigres en cage. Le tigre est un animal élégant, souple et puissant qui a besoin de liberté. Dans la nature, il est guidé par son instinct et vit en parfaite harmonie avec son environnement. Si vous le privez de liberté et l'enfermez dans une cage, il devient une créature imprévisible, agressive et dangereuse. C'est la même chose avec la partie immergée de notre iceberg – tous ces aspects que nous considérons désormais comme dangereux, dont nous ne voulons plus rien savoir, que nous refusons de ressentir, qui ne correspondent pas à notre système de valeur, notre éducation et notre société, qui faisaient autrefois de nous un « vilain » petit garçon ou une « vilaine » petite fille et que nous condamnons aujourd'hui.

Bien sûr, le modèle de l'iceberg vaut aussi pour votre partenaire. Tandis que l'on voit deux petits icebergs – deux parties émergées – parcourir l'océan dans le respect mutuel et le désir intense, se murmurer des « je t'aime », c'est tout autre chose qui se déroule sous la surface, dans les deux parties immergées. Ce n'est peut-être plus « je t'aime », mais « je t'aime si tu fais ce que je veux » ou « je t'aime si tu te comportes comme mon père ». Les petits triangles sont en train de programmer leur premier enfant, tandis que sous l'eau les angles des grands triangles entrent en collision et rouvrent leurs anciennes blessures. Les « méchants » qui sommeillent en chacun des partenaires commencent à s'affronter.

En réalité, ces deux « méchants » sont des créatures orphelines, vulnérables et avides d'attention qui suivent leur propre logique. À de rares exceptions, ils sont nés dans notre enfance, fonctionnent et agissent comme des enfants. Tandis qu'en surface vous voulez aimer

votre partenaire d'une façon mature et profonde, l'enfant blessé au fond de vous se recroqueville dans un coin, terrorisé à l'idée d'être abandonné. Tandis que vous voulez donner et aimer sans retenue, les parties souterraines de vous-même sabotent vos projets et choisissent délibérément la négativité, la séparation, l'égoïsme, la peur et la méfiance.

## **L'enfant en nous continue de vivre**

Comment se peut-il que nous fonctionnions sur un mode si divisé et si insensé ? Depuis la naissance, nous recherchons complétude et plénitude parce que nous ne sommes qu'un homme ou qu'une femme. Mais ce désir profond et élémentaire de connexion est totalement différent chez un petit enfant et chez un adulte. Lorsque nous étions enfants, nous ne cherchions pas une relation idéale, des parents idéaux, une confirmation idéale de ce que nous étions. La proximité était une expérience totalement passive. Nous étions purement réceptifs. Nous ne faisons que prendre et recevoir ce qu'il y avait autour de nous. Nous avons tout absorbé : la nourriture, la chaleur et l'attention comme les perturbations, les conflits, les mauvais traitements et les rejets. Nous avons simplement tout pris, pensant que le monde était ainsi.

C'est dans cet état de réceptivité absolue et d'absence totale de jugement que nous avons grandi. À chaque fois que nous recevions suffisamment de nourriture, d'attention et d'amour, nous grandissions. À chaque fois que nous ne recevions pas suffisamment de nourriture, d'attention et d'amour, nous nous arrêtons de grandir. Ainsi, au fil des années, nous avons développé un profil très personnel de pleins et de vides dans notre personnalité. Dans leur rapport au monde, ces pleins et ces vides reflètent le stade de leur développement où ils ont été interrompus, blessés, maltraités ou simplement délaissés. Si déjà tout(e) petit(e) vous avez manqué

de quelque chose de fondamental, il y a aujourd'hui une partie de vous-même qui réagit et fonctionne comme un bébé affamé, apeuré ou abandonné. Si vous avez subi des blessures, des abus sexuels ou des traumatismes dans votre adolescence, il y a aujourd'hui une partie de vous-même qui perçoit le monde et les relations humaines comme un adolescent blessé, abusé ou traumatisé. Plus vos expériences négatives ont été longues et traumatisantes, plus ces parties de vous-même ont une influence déterminante sur votre vie actuelle.

Si vous avez du mal à comprendre comment tout cela fonctionne, imaginez que vous êtes une grande famille. Rappelez-vous qu'à chaque fois que votre développement naturel est interrompu par un événement douloureux ou un manque fondamental, une partie de vous-même se fige à ce stade et se sépare. Plus tard, lorsque vous rencontrez votre partenaire, vous portez toujours en vous une grande famille composée d'enfants et d'adolescents de tous âges. L'adulte, lui, ne peut pas atteindre sa réelle plénitude et reste bloqué au stade où l'enfant qui demeure en lui cherche encore sa propre façon de grandir, de s'accomplir, de s'épanouir. Il veut des parents qui le nourrissent et s'occupent de lui et non pas une relation puissante et mature. Il recherche une proximité passive, une fusion avec l'autre, mais il lui manque une individualité claire capable d'entrer en relation avec une autre individualité.

En tant qu'adultes, nous voulons agir consciemment et prendre seuls nos décisions, mais l'enfant en nous fonctionne de façon automatique : il perçoit le monde tel qu'il le percevait quand sa croissance s'est arrêtée et transfère tous ses sentiments et ses blocages passés sur sa nouvelle situation et sur son(sa) partenaire. Notre enfant intérieur répète donc indéfiniment les schémas de son enfance sans se poser de questions et sans prendre de recul. C'est, par exemple, la raison

pour laquelle les individus qui ont été battus dans leur enfance recherchent de façon totalement inconsciente des partenaires qui les battront. De même, les enfants de parents alcooliques épousent souvent des alcooliques.

Ce n'est pas seulement à l'occasion de difficultés dans notre couple que l'iceberg de notre vécu agit à notre insu. Notre enfant intérieur se manifeste inopinément dans les situations les plus diverses. Parfois notre partenaire le perçoit plus clairement que nous. Je connais certaines femmes qui, en étant de plus en plus complices avec leur mari, ne peuvent plus prendre au sérieux l'autorité masculine. Comme me disaient certaines d'entre elles : « Mon mari peut avoir une position importante, être une sommité dans son domaine, il pourrait même être l'empereur de Chine, lorsqu'il est près de moi, il me fait l'effet d'un petit garçon. » Ces femmes sentent intuitivement que le personnage public cache au fond de lui des traits de caractère très enfantin. Ces parties immergées de l'iceberg ne se décèlent pas toujours du premier coup parce qu'elles sont enfouies sous des gestes assurés et des discours impressionnants, mais dans une relation d'intimité elles deviennent de plus en plus visibles.

Même quand nous tombons amoureux, notre grande famille de traits de caractères enfantins ne peut s'empêcher d'intervenir. Et le mécanisme fonctionne avec une précision identique. Aussi intense que soit notre désir de vivre en harmonie avec un(e) partenaire idéal(e), nous trimbalons partout notre bagage émotionnel inconscient et trouvons, en effet, des partenaires idéaux – des individus porteurs des mêmes blessures que nous. Des individus dont les insuffisances cachées se heurtent si précisément et si douloureusement avec les nôtres que dans les parties émergées de notre iceberg nous sommes brusquement arrachés à notre idéal romantique et réagissons avec des peurs, des doutes, une insécurité intérieure et de la distance.

La confusion qui résulte de cette division entre les parties émergées et les parties immergées de l'iceberg représente la principale cause des séparations. Aucun patient n'est jamais venu me consulter pour me dire clairement et catégoriquement : « Je veux me séparer de mon(ma) partenaire parce qu'il(elle) ne m'intéresse plus et n'a plus aucune importance pour moi. » En général, mes patients me disent d'un ton résigné : « J'ai tout essayé et nous ne pouvons plus continuer comme ça. » La plupart sont en proie à des sentiments ambivalents, se sentent divisés intérieurement malgré eux. Ou ils sont en colère contre leur partenaire parce qu'il(elle) ne se comporte pas comme ils le souhaiteraient, mais se sentent en même temps impuissants parce qu'ils n'arrivent jamais à accéder à l'autre. Tous, sans exception, recherchent l'amour, aussi bloquée ou tragique que soit leur relation de couple. Lorsque les deux partenaires viennent me voir, la colère et l'amertume côtoient en eux les larmes, le désespoir et, surtout, le désir d'intimité et de guérison. S'ils en ont conscience, ils sont souvent déroutés par l'ambivalence de leurs sentiments et de leur comportement.

### **La femme veut la passion, l'enfant veut la protection**

Lorsque j'ai reçu Vanessa en consultation, elle se sentait complètement dénuée de féminité, de passion et de sensualité et ne supportait plus son mari. Elle ne supportait plus qu'il la touche, elle ne supportait plus de dormir avec lui et le considérait comme un raté. Mais elle s'inquiétait à chaque fois qu'il rentrait tard le soir. Elle avait peur de partir en vacances ou de passer le week-end toute seule. Elle demandait sans cesse à son mari de venir et de rester près d'elle, mais quand il était là elle ne le supportait pas. Elle s'énervait, se disputait avec lui, l'asticotait sans cesse et ne le laissait pas en paix une seule seconde. En me racontant tout cela, elle s'en voulait terriblement et son propre comportement la consternait. Elle était venue parce qu'elle voulait

sauver son mariage. Elle affirmait aimer son mari, mais le trouver insupportable. Et elle avait honte de sa dureté, de sa colère et de son agressivité à son égard. Son chaos intérieur lui donnait un sentiment d'impuissance totale. Elle se demandait si elle ne devenait pas folle.

Le cas de Vanessa n'est qu'un exemple parmi tant d'autres, un exemple qui révèle parfaitement une division intérieure profonde. La relation adulte de Vanessa avec son mari est perturbée. Pourquoi ? Parce qu'elle met en jeu une multitude de désirs et de réactions typiques de l'enfant. Lorsque notre développement du nourrisson à l'enfant, de l'enfant à l'adolescent et de l'adolescent à l'adulte au sein de notre famille d'origine ne se déroule pas harmonieusement, des manques psychiques et émotionnels demeurent, telles des cicatrices, dans notre personnalité. Des parties de nous-mêmes blessées, non satisfaites, insuffisamment protégées, estimées et nourries sont stoppées dans leur développement. Plus tard, au contact de notre partenaire, elles cherchent inconsciemment à se guérir. Lorsque la partie adulte de nous-mêmes réagit à notre partenaire comme un adulte, l'enfant blessé et immature qui survit en nous exige, craint ou rejette. Nous sommes totalement désorientés et doutons de notre relation.

Consciemment, Vanessa désire des relations sexuelles, mais en même temps l'enfant inquiet qu'elle reste veut rester accrochée à son papa. Elle se souvient de son enfance comme d'une période profondément séparée des autres périodes de sa vie, avec un « avant » et un « après ». Par « l'avant » elle veut dire la petite enfance. Son père jouait avec elle et ils s'amusaient bien ensemble. Lorsque Vanessa évoque les jeux avec son père, des moments de contacts physiques privilégiés, son visage est rayonnant. Puis, vers l'âge de dix ou onze ans, ces contacts rapprochés ont brusquement disparu. Son père est devenu « absent physiquement » sans un mot d'explication. « Je ne

me rappelle pas être restée assise sur ses genoux ou avoir été câlinée après ma petite enfance. »

Vanessa n'est pas la seule dans ce cas. En voyant leur fille grandir, de nombreux pères de la génération de nos parents ne savaient pas quel comportement physique adopter vis-à-vis d'elle. Ils se sentaient soudain inhibés et honteux. Ils se demandaient, inconsciemment bien sûr, quel degré de proximité ils pouvaient s'autoriser et comment ils devaient réagir s'ils étaient troublés. Résultat : de nombreux pères et leurs filles ont vécu une séparation douloureuse beaucoup trop précoce. De nombreuses fillettes ou jeunes filles ont vu leur développement vers la femme brusquement interrompu à ce moment-là. Inconsciemment, elles se sont dit qu'elles ne plaisaient pas, que les hommes ne voulaient pas d'elles, qu'elles devaient avoir honte de ressentir du plaisir physique, qu'elles posaient des problèmes aux hommes avec leur féminité naissante. Bien qu'à l'extérieur ces toutes jeunes filles aient continué de grandir, une part importante de leur personnalité est restée bloquée à ce stade.

Pour comprendre vraiment ce mécanisme, imaginez que dans le cas de Vanessa ce n'est pas simplement une femme qui rencontre un homme, mais plusieurs personnes différentes qui se rencontrent. Imaginez Vanessa et son mari au sommet du triangle et sous le seuil de la conscience plusieurs petites Vanessa qui ne cessent de murmurer et de douter. Au sommet de l'iceberg l'épouse dit : « J'aime mon mari. » Mais dans la partie invisible de l'iceberg, c'est la tempête : une jeune femme pleine de vie aspire à un amour passionné mais ressent du dégoût pour son (père) mari. Une adolescente cherche de l'attention, mais n'a plus le droit d'être touchée par son (père) mari. Une enfant qui grandit veut un câlin, mais ressent une attirance physique, voire sexuelle, et devine que son (père) mari s'interdit de tels désirs. Il y a aussi l'enfant qui a besoin de protection et qui a peur que ce (père)

mari ne revienne pas à la maison le soir et la laisse seule le week-end ou pendant les vacances. Et une fille bien intentionnée envers ses parents qui a honte de ne pas être aussi aimante envers son époux que les femmes sont censées l'être. Et une mère dans la femme qui considère que l'homme est un bon à rien parce qu'il est incapable de satisfaire tous les besoins inexprimés de l'enfant qui est en elle. Et, enfin, la Vanessa adulte qui se dit qu'elle est folle.

Si la lecture de cet exemple vous laisse déjà perplexe, imaginez ce à quoi peut ressembler cette histoire dans le cadre d'une relation quotidienne ! À chaque fois que deux individus entrent en relation, ils mobilisent à leur insu des troupes entières d'individus à l'intérieur d'eux-mêmes. On comprend aisément qu'ils préfèrent battre en retraite au bout de quelques combats. Et s'ils ne se séparent pas aussitôt, ils ne communiquent que superficiellement et refusent de s'engager. Cela évite à toute une armée de vétérans d'être mobilisés et de mener un combat perdu d'avance.

### **Notre partenaire entend ce que nous ne disons pas**

Mais même si nous essayons de laisser des parties de nous-mêmes – notre cœur ou notre corps, par exemple – en dehors de notre relation de couple et de nous limiter à des échanges amicaux, un processus similaire se produit. Lorsque deux individus veulent se rencontrer comme un homme et une femme, ils ne réagissent aux mots de l'autre qu'en apparence. En réalité, ils réagissent surtout au courant invisible qui circule entre eux. Ce processus reflète lui aussi l'éducation que nous avons reçue dans notre famille d'origine. Il règne dans chaque famille un climat émotionnel particulier. Cette atmosphère, tous ces courants émotionnels qui circulaient entre nos parents et au sein de notre famille, nous ont marqués beaucoup plus profondément que leurs leçons verbales. On nous a inculqué certaines valeurs, on nous

a montré le chemin à suivre, mais la réalité quotidienne était parfois totalement différente – ambivalente, incertaine, voire obscurcie par l’hypocrisie, la méfiance ou les disputes. Les enfants perçoivent parfaitement tous ces courants négatifs et se sentent fréquemment désorientés par le gouffre qui existe entre ce qui se passe au sein de leur foyer, l’ambiance qui y règne, et ce que leur disent leurs parents.

Plus tard, les adultes que nous devenons trouvent parfaitement normal de taire aux autres ce qu’ils ressentent et limitent leurs échanges au « strict minimum inoffensif » et à des banalités. Mais, en général, cela ne marche pas. La rencontre entre deux personnes est essentiellement un processus dynamique, énergétique. Nous entendons le message de l’autre, mais nous réagissons principalement à ce qui se cache derrière ce message et à la façon dont il est exprimé. Par exemple, quand nous disons à notre partenaire « J’ai fait ceci ou cela aujourd’hui », notre message tacite est « Sois fier de moi, félicite-moi » ou « Tu étais incapable de le faire toi-même, mais c’est toi qui aurais dû le faire ». De nombreux messages automatiquement activés se cachent souvent sous le message principal. Et nous ne sommes que rarement conscients de ce phénomène.

Malheureusement, ce sont justement les messages implicites dont nous n’avons pas conscience qui provoquent une réaction chez l’autre. Votre partenaire entend que vous avez fait ceci ou cela dans la journée, mais il se sent soudain mal à l’aise et se montre distant(e). Lui(elle) non plus ne sait pas pourquoi il(elle) réagit ainsi à vos propos d’une banalité déconcertante. Et la plupart du temps il(elle) ne se rend même pas compte qu’il(elle) devient distant(e). Tout ce qu’il(elle) sait, c’est qu’il(elle) souhaitait réellement vous voir ou vous entendre, mais que les choses ne se sont pas passées comme il(elle) l’espérait.

Mon mari et moi avons créé entre nous une petite habitude qui a duré des années et qui était très symbolique de notre relation de

l'époque. À chaque fois qu'il rentrait à la maison, il me prenait dans ses bras. Et je me réjouissais toujours à cette idée plusieurs heures à l'avance. Pourtant, quand il me prenait dans ses bras, je me sentais mal à l'aise. Au départ, je n'ai ressenti qu'une petite réticence. Plus tard, ce geste a provoqué une tension, puis une colère. Un jour, j'ai fini par le repousser en criant : « Ne peux-tu pas me prendre réellement dans tes bras ? » Mon mari était décontenancé. Il m'a répondu : « Mais je te prends dans mes bras ! » C'était vrai. Mais, dans ce geste, il se passait autre chose entre nous.

Cet incident a provoqué une violente dispute et nous nous sommes jetés de terribles accusations. Nous avons libéré tellement d'émotions que plus tard, avec le recul, nous nous sommes aperçus que nous avons découvert de nouveaux aspects de l'autre, ce qui nous a rapprochés. Nous avons réalisé ensemble que j'avais voulu de la force, de la grandeur et de la protection, être serrée par un homme puissant. Mais, à chaque étreinte, la virilité de mon mari se dégonflait comme un ballon percé. Il est beaucoup plus grand que moi et, à chaque fois qu'il me prenait dans ses bras, il baissait la tête et paraissait plus petit, si petit que j'avais l'impression que c'était lui que je serrais dans mes bras. Dans cette étreinte quotidienne, aucun de nous deux n'avait quelque chose à donner. Mais nous voulions tous les deux de l'attention. Ainsi, chaque nouvelle tentative de rencontre augmentait notre frustration et élargissait notre fossé intérieur. Notre complicité profonde avait diminué, mais nos besoins s'étaient accrus. À cette époque de notre mariage la tendresse n'était pas un don à l'autre, mais seulement un besoin.

Aujourd'hui nous plaisantons quand mon mari se baisse pour me prendre dans ses bras. Après de nombreux échanges douloureux, nous pouvons enfin sourire de son désir de redevenir un petit garçon dans les bras de sa mère et de mon envie de m'abandonner comme

une petite fille contre la large poitrine de mon père. Attention ! Je ne suis pas contre le fait de s'abandonner complètement à l'autre et de se blottir dans ses bras. La tendresse est un élixir de vie dans toute relation de couple. Mais elle doit découler d'une proximité authentique et d'une réelle plénitude entre deux adultes.

J'entends continuellement des femmes me dire que leur mariage est devenu au fil des années un désert mental, affectif et physique. Je connais, moi aussi, ce sentiment. Après les baisers passionnés des premières rencontres, les étreintes sans âme du mariage au quotidien ressemblent à des emballages vides. Il en va de même des « je t'aime » mornes et routiniers. Lorsqu'un jour, à l'époque où notre mariage connaissait une traversée du désert, je me suis rendu compte à quel point ces « je t'aime » étaient devenus vides de sens, le bon vieux temps m'est revenu à l'esprit. J'ai revu avec nostalgie une scène qui s'était déroulée quelques mois après notre rencontre : nous étions assis dans la voiture, à nous gargariser de « je t'aime » et à pleurer parce que nous allions être séparés pendant une semaine.

Au cours de notre mariage il n'a pas été facile pour nous de reconnaître et d'accepter que dans chaque « je t'aime » langoureux se cachait l'une de nos vieilles histoires qui disait « aime-moi » et voulait se guérir à tout prix. Que chaque « je t'aime » énamouré dissimulait l'espoir d'un surcroît d'amour. Mais aussi nous incitait à dépasser nos insuffisances et à améliorer notre capacité d'aimer.

## **Dans le mariage, nous cherchons la guérison**

Peut-être aimez-vous au cinéma les histoires d'amour qui se terminent bien. Peut-être avez-vous ouvert ce livre en espérant y trouver un système de navigation vous permettant d'accéder tout droit au grand amour. Peut-être me trouvez-vous terriblement lucide et peu romantique lorsque je dissèque tous les « je t'aime » comme un pathologiste

autopsie les cadavres. Peut-être vous sentez-vous découragé(e) en pensant que sous la petite partie consciente et aimante de vous-même se cachent tant de peurs et de batailles intérieures. Peut-être vous dites-vous en me lisant : « Quel rabat-joie, cette femme ! Elle ne parle que de souffrances et de blessures anciennes qui foutent le bazar dans nos relations ! » Peut-être vous demandez-vous si vous devrez faire un travail sur votre enfance pendant le restant de vos jours ou si ce sont vos parents – de mauvais parents, bien sûr – qui sont responsables de tout. Peut-être vous dites-vous qu'après tout, ça ne vaut pas la peine de s'engager dans une relation si tout se réduit toujours à des besoins insatisfaits, des désirs avides et des peurs anciennes, refoulées mais d'une puissance insoupçonnée.

Je n'ai pas écrit ce livre pour vous réduire à une armée de troupes de combat désespérées ou à un régiment d'anciens blessés de guerre. Ni pour vous inciter à disséquer chaque minute de votre enfance. Au contraire, je vais vous prouver qu'ici et maintenant vous avez tout ce qu'il vous faut pour vous guérir et guérir votre relation de couple. Mais il est capital que nous sachions, pour nous personnellement et pour les relations que nous vivons, que nous avons tous des douleurs refoulées et des aspects sombres dans notre personnalité qui influencent profondément notre vie.

Je ne vous invite nullement à vous embarquer dans une autoanalyse pour le restant de vos jours. Je vous encourage simplement à vous pencher sur vous-même et vos relations aux autres avec un état d'esprit radicalement différent, une vision des choses révolutionnaire. Nous avons tous en nous de vieilles histoires non digérées qui continuent d'exercer une influence sur notre vie actuelle et forment un bouclier, une armure invisible autour de notre être vivant et fluide. C'est cette carapace, et non notre partenaire, qui nous empêche d'être heureux. Je le répète : les individus qui nous entourent ne sont que

des déclencheurs – et plus ils sont proches de nous, plus ce qu'ils révèlent en nous est pertinent. Mais ils sont aussi nos plus précieux collaborateurs sur la voie de la guérison. La vie les a mis sur notre chemin pour que nous répétions sans cesse nos anciens schémas et modèles jusqu'à notre guérison finale.



## Chapitre 3

# Votre partenaire ne joue qu'un rôle dans votre scénario

**L**e véritable sens d'une relation est toujours d'équilibrer les conflits intérieurs des deux partenaires. C'est pourquoi toute relation de couple, quelle qu'elle soit, représente le meilleur moyen qui existe pour trouver cet équilibre. Réjouissez-vous que votre partenaire appuie précisément là où ça fait mal. Vous devriez même lui en être reconnaissant(e), car si vous souhaitez une relation épanouissante, vous devez absolument prendre conscience des parties de vous-même qui sont blessées, destructrices ou limitent votre liberté d'action. Ce projet ne vous enthousiasme certainement pas, mais si vous aspirez vraiment à reconstruire ou renforcer votre relation de couple, vous n'avez pas d'autre choix que de vous consacrer aux parties immergées de votre iceberg. Un programme qui peut vous paraître masochiste au début, mais dès que vous vous serez familiarisé(e) avec lui, vous serez fasciné(e) de voir que dans chaque partie négative, douloureuse ou destructrice de votre personnalité se cache une force positive fondamentale, terriblement constructive et bénéfique, qui n'attend que d'être enfin redécouverte et libérée.

Si vous voulez que ce programme porte ses fruits, vous devez accepter de prendre l'entière responsabilité de vos peurs, de vos aspects négatifs et de vos douleurs. Cela ne veut pas dire plonger dans les profondeurs les plus noires de vous-même pour risquer d'y sombrer, mais simplement réorienter votre attention. Dans votre vie quotidienne, cessez de focaliser votre attention sur ce que votre partenaire fait pour vous concentrer sur vos réactions à son comportement. Une fois que vous aurez appris à vous observer de cette façon, vous devrez avoir le courage d'être vraiment honnête vis-à-vis de vous-même. Tous les individus qui ont suivi cette voie ont été surpris et parfois effrayés de voir ce qui se passait en eux – les petits jugements comme les grandes condamnations, les sentiments de honte, les résistances et les parades qui les empêchaient d'accéder à l'amour et au bonheur. Le jour où vous serez prêt(e) à voir votre réalité en face, quelque chose va commencer à changer au fond de vous, de manière subtile, et vous deviendrez peu à peu plus serein(e), plus bienveillant(e) et plus empathique.

Si vous acceptez de changer et de pratiquer ce programme au quotidien, vous allez vous apercevoir que ce que vous considérez au départ comme un « tue-l'amour » vous ouvre en réalité le chemin vers l'amour véritable. Notre iceberg est une chance formidable et non un monstre habile et sournois qui nous manipule de ses profondeurs. Il est une malle au trésor où toute notre vie – chaque souffle, chaque émotion, chaque pensée – est stockée comme sur un disque dur à la capacité de mémoire illimitée. Il constitue l'ensemble de notre Être. Nous devons lui donner toute notre attention et tout notre amour. Nous devons vivre avec lui la plus grande histoire d'amour qui puisse exister. Il doit devenir la relation de notre vie.

## **Nous tombons amoureux pour ne pas avoir à aimer**

Notre iceberg travaille toujours pour nous, même si notre conscience ne voit pas les choses ainsi. Il est l'instrument le plus divin, le plus précis et le plus génial qui dépasse tout ce que nous pouvons imaginer, comprendre et initier avec notre entendement. Nous pensons que la petite partie émergée et consciente est celle qui aime. C'est là que nous prenons des décisions, agissons, tombons amoureux et voulons soi-disant aimer et rester avec notre partenaire jusqu'à ce que la mort nous sépare. Mais ce que nous y faisons réellement est tout autre. C'est là que nous élaborons un modèle de vie idéal. C'est là que nous concevons des stratégies pour éviter nos souffrances et nos faiblesses, mais que nous nous fermons en même temps à d'innombrables possibilités et à l'amour vrai.

Dès que quelque chose devient désagréable, gênant ou pesant, nous voulons aussitôt un remède. Quand quelque chose nous fait mal, nous cherchons à apaiser notre douleur. Nous voulons toujours fuir ce qui nous dérange, et c'est généralement nous-mêmes. Si nous n'éprouvons pas ce que nous devrions, selon nous, éprouver, nous nous jetons à corps perdu dans toutes sortes d'addictions ou recherchons une personne capable de nous offrir les « bonnes » sensations. Dès que la vie n'est pas telle que nous pensons qu'elle doit être, nous développons immédiatement des stratégies destinées à l'améliorer. Nous voulons davantage d'argent et de succès, nous voulons être plus intelligents, mieux acceptés par les autres, avoir un physique plus agréable – mais nous ne voulons en aucun cas nous avouer que dans ces moments-là nous nous sentons désemparés, insuffisants, seuls, détestables et laids.

Ce mécanisme est beaucoup plus facile à détecter chez des célibataires que chez des couples. Dès qu'une histoire d'amour est terminée ou qu'ils ont un moment de libre, la plupart des célibataires sont déjà

à la recherche d'une nouvelle rencontre. J'avais un ami qui, dès que nous allions au restaurant ou dans un bar, se mettait à baratiner une femme, n'importe laquelle, ou lui laissait sa carte de visite. Dans sa vie, il était toujours occupé à conquérir une femme, à se battre pour la garder ou à regretter celle qu'il avait perdue. Sous l'angle de ce livre, on peut dire qu'il cherchait à se fuir et à fuir sa solitude profonde.

Mais les couples ont, eux aussi, leurs stratégies d'évitement. Par peur de se rencontrer vraiment ou de devoir tolérer une certaine distance ou un certain silence avant de pouvoir savourer un rapprochement réel, ils surchargent leur emploi du temps et leur vie de famille regorge d'invitations, de réunions entre amis, de déplacements, d'activités associatives ou de hobbies. Des couples m'ont dit qu'ils faisaient beaucoup de choses ensemble, mais au fond ne se connaissaient pas. L'un des deux partenaires peut même avoir un amant ou une maîtresse qui fait partie de leurs amis communs. Personne ne peut se douter que les amants se tripotent en douce sous la table ou au fond du couloir.

Chez la plupart des couples dont l'agenda croule sous les rendez-vous, les partenaires s'affairent en permanence pour s'oublier, s'agitent et s'étourdissent pour détourner leur attention du principal, à savoir leurs peurs et leurs souffrances : ce sont pourtant elles qu'ils doivent apprendre à comprendre, à nourrir et à aimer. C'est à elles qu'ils doivent se consacrer entièrement et ce sont elles qu'ils doivent regarder en face avec courage.

### **Tu es si faible...**

Comme je l'ai déjà dit, il ne s'agit pas d'entreprendre un processus thérapeutique intense. Le travail auquel je vous invite ne nécessite que très rarement l'aide d'un thérapeute. Vous devez simplement prendre conscience de ce qu'il y a à l'intérieur de vous, accepter de

vous observer en toute honnêteté, de ressentir ce que vous ressentez profondément à chaque instant.

Lorsque j'ai vu Christine pour la première fois, elle n'arrêtait pas, toujours prête à aider les autres ou à s'occuper des membres de sa famille. Si, au cours de la séance, je réussissais à lui poser une question élémentaire, à savoir comment elle allait, des larmes se mettaient à couler sur ses joues. Ses larmes la surprenaient à chaque fois, à chaque fois elle était terriblement émue de prendre conscience de ce qu'elle ressentait, de réaliser, l'espace d'un instant, comment elle se sentait vraiment. Elle plaisantait à propos de ce qu'elle appelait ma « sorcellerie », mais ce qui se passait entre nous était facile à comprendre : avec ma petite question d'une simplicité déroutante, je la ramenais brusquement et momentanément à elle-même.

Ce sont ces questions, basiques et sincères, qui nous plongent aussitôt au cœur de notre iceberg. J'aborderai ce processus simple mais capable de nous guérir et de nous métamorphoser dans la seconde partie de ce livre. Pour l'instant, rappelez-vous seulement que tout ce que vous avez besoin de savoir sur vous-même, tout ce que vous avez à guérir en vous, toutes vos douleurs et vos peurs, surgissent toujours au bon moment et au bon endroit – il vous suffit d'ouvrir l'œil.

Christine, toujours prête à se dévouer pour les autres, avait juste besoin de faire une pause pour examiner sa vie sous un angle différent et se demander : « Qu'est-ce que tout cela m'apprend sur moi-même ? » Il y avait toujours des personnes de son entourage qui se pressaient autour d'elle pour réclamer son aide. Elle était un peu la Mère de tous. Rien qu'en se posant cette petite question, elle se serait rappelé qu'elle avait dû jouer très tôt ce rôle maternel dans sa famille d'origine. Elle aurait reconnu qu'elle ne demandait qu'à jouer ce rôle, que ce soit auprès de ses proches, de ses amis ou de ses voisins. Elle aurait même avoué à quel point elle le recherchait et à quel point

elle en souffrait, voire le détestait parfois. Elle aurait peut-être fini par ressentir cette nécessité profonde, par pleurer toutes les larmes de son corps et, forte de cette prise de conscience, par réussir à briser le cycle infernal de la répétition de sa propre histoire.

Plus nous multiplierons les moments de recul destinés à évaluer sincèrement notre vie, plus nous réaliserons rapidement que nous suivons indéfiniment le même scénario. Par exemple, j'ai vécu dans plusieurs pays, j'ai déménagé une vingtaine de fois, j'ai exercé de nombreux métiers différents, j'ai eu de multiples partenaires, tout cela pour finir par en tirer humblement la grande leçon suivante : où que je sois, avec qui que ce soit et quoi que je fasse, mes expériences dépendent toujours de ma vision personnelle de la vie. Dans ce monde, nous vivons et revivons sans cesse notre propre film. Nous pouvons changer les lieux, les décors et les acteurs, mais le climat émotionnel et notre approche de la vie demeurent. Nous pouvons changer l'écran sur lequel notre film est projeté, le plateau sur lequel il est tourné, mais les intrigues sont toujours les mêmes et les acteurs jouent toujours les mêmes rôles. Pourquoi ? Parce que nous sommes les scénaristes et les réalisateurs de notre propre film. Mais cela, nous l'avons souvent oublié.

Si vous étudiez votre vie quotidienne, vous allez découvrir partout des exemples de ce phénomène. J'ai une amie qui se demande toujours si le nouveau partenaire qu'elle rencontre est digne de confiance. Elle a peur qu'il dise du mal d'elle ou en apprenne trop sur elle. Un jour, je suis partie en vacances avec une autre amie. Nous voulions nous détendre quelques jours. Mais à peine avons-nous pénétré dans notre chambre d'hôtel que nous avons vu les choses différemment. J'étais sur le balcon, appréciant la vue magnifique et le bon air. Elle se disait que la chambre allait être bruyante le soir, car elle était située près du restaurant. Nous avons changé de chambre. En fin de

journée, nous sommes allées au sauna. Après une longue marche dans le froid hivernal, j'appréciais la chaleur qui m'enveloppait, alors que mon amie est partie au bout de quelques minutes. Elle m'a expliqué plus tard qu'elle avait eu l'impression d'être dans un endroit insalubre. « Comment, tu n'as pas trouvé que la femme qui était près de nous avait une odeur désagréable ? Que le type sur le banc avait les pieds sales ? », s'est-elle écriée avec étonnement. Non, je n'avais pas remarqué.

Nous ne voyons pas le monde tel qu'il est, mais à travers nous. Au plus profond de notre iceberg, dans notre salle de projection intérieure, toutes nos vieilles histoires tristes défilent éternellement sur l'écran. Mais cela fait des lustres que nous n'étions pas entrés dans cette salle de projection. Nous en avons même oublié son existence. Mais, comme au cinéma, il y a un petit trou dans le mur derrière nous. Notre film sort par ce trou minuscule des parties immergées de notre iceberg pour être projeté sur un écran géant, avec son stéréo et vision 3D. Notre cinéma est si parfait que nous oublions que c'est un film. Et l'histoire est si captivante que nous en oublions de grignoter notre pop-corn.

C'est ainsi que Christine revivait sans cesse, de manière totalement inconsciente, l'histoire de sa propre enfance. Il y avait toujours quelqu'un, dans sa vie d'adulte comme dans sa vie d'enfant, qui avait besoin de son aide, de ses soins et de son attention – notamment les hommes de sa famille. À la fin de la journée, elle était si épuisée de s'être occupée des autres qu'elle n'avait même plus la force de se demander comment elle allait. Lorsque je lui ai demandé comment elle allait, lorsque j'ai trouvé le petit trou dans la salle de projection, ses larmes l'ont détournée un instant du film en 3D pour l'emmener là où le scénario avait été écrit. Elle a ensuite pu penser à elle, découvrir

sa propre histoire et ressentir sa propre détresse. Peu à peu, elle a réussi à comprendre pourquoi elle en voulait tellement à son mari...

Lorsque nous regardons notre film, au moment où la tension est à son comble, lorsqu'il apparaît que l'homme et la femme ne vont pas se marier et être heureux ensemble, notre partenaire surgit à l'écran. Et avant que nous puissions réaliser ce qui est en train de se passer, notre projecteur nous envoie de lui l'image du méchant ; il devient l'acteur principal de notre histoire sans fin.

C'est ce qui est arrivé à Christine. Elle ne peut plus voir depuis longtemps son mari tel qu'il est. Un jour il avait traversé son écran et, depuis ce moment-là, il jouait le rôle principal dans son film personnel. Christine se plaignait qu'il ne s'occupait de rien et ignorait ce dont elle avait vraiment besoin – même si, depuis le début, il avait été l'homme le plus empathique et le plus compréhensif qu'elle n'ait jamais rencontré. Christine avait un frère plus jeune qu'elle qui avait toujours monopolisé l'attention et l'amour de sa mère. D'apparence plus fragile que sa grande sœur, il avait été très couvé par sa mère. Au fil des années, cette grande sœur s'est vu totalement privée d'amour et d'attention et toutes ses tentatives pour attirer l'attention sur elle ont été vaines. C'est seulement quand elle s'occupait de son petit frère qu'elle attirait l'attention de sa mère. Elle a donc appris toute petite ce qui s'est transformé en prison pour la femme qu'elle est devenue : elle n'attire l'attention que lorsqu'elle s'occupe d'un homme. Et pour pouvoir aider un homme, il doit être faible. Mais si l'homme est faible, il n'y a plus vraiment de place à ses côtés pour la femme adulte.

Vous pensez que personne ne peut être assez fou pour reproduire aussi précisément les scènes de son enfance. Qu'un individu sain d'esprit ne peut pas être victime de telles illusions. Vous considérez comme un miracle de rencontrer un individu prêt à accepter de rejouer indéfiniment votre histoire. Ce mécanisme est peut-être insensé, mais

il détermine jour après jour notre façon de voir le monde. Nous créons tous notre monde comme Christine. Et quelle que soit la personne qui surgit dans notre vie, à son insu elle obtient immédiatement le rôle principal dans le vieux film de notre histoire.

Christine a rejoué son histoire non seulement avec son mari et son fils, mais avec tous les hommes, jeunes ou vieux, de son entourage. Ils ont tous été maternés parce qu'elle avait inconsciemment besoin d'amour et d'attention. Et comme nous avons tous tendance à choisir la voie de la facilité, ces hommes ont accepté avec plaisir d'être chouchoutés. Christine a trouvé sa place dans sa famille en tant qu'infirmière, aide-soignante et bonne à tout faire. Chez elle, la proximité à l'autre était toujours liée à une incapacité et un besoin d'aide. Mais cette proximité a créé une dépendance chez son fils qui est devenu un bon à rien et une fuite chez son mari qui ne s'est plus occupé de rien.

Ces hommes sont devenus si semblables au petit frère chétif couvé par sa mère que la Christine adulte s'est mise à les détester et à les rejeter. En jouant son jeu ils étaient devenus exactement ce qu'elle ne voulait pas revivre. Pourtant, le mari et le fils de Christine étaient suffisamment intelligents et ils auraient parfaitement pu se prendre en charge si Christine avait trouvé le courage d'être elle-même et de créer sa propre vie. Mais pour cela, elle aurait dû prendre le risque d'être aimée pour ses propres rêves. Si elle avait cessé de faire croire aux deux hommes de sa vie qu'ils étaient faibles en les maternant comme elle le faisait, ils auraient réussi à grandir et à aller de l'avant. Au fil des séances, Christine s'est rendu compte qu'elle avait répété dans sa propre famille le scénario qu'elle avait si fortement rejeté dans son enfance et que son comportement l'avait empêchée d'être acceptée et aimée comme une femme à part entière.

## **La projection – *votre partenaire est ce que vous rejetez en vous***

Dans l'histoire de Christine, son passé exerçait une forte influence sur ses relations présentes. Elle découvrait encore et toujours une demande émotionnelle chez des individus qui réclamaient son aide – une demande qu'elle-même ne s'était jamais ouvertement autorisée. Seules ses larmes occasionnelles montraient combien elle se sentait vide, vulnérable et impuissante. Les psychologues appellent ce mécanisme la projection. Si nous voulons découvrir notre vérité, nous devons comprendre ce que sont les projections. Le mot projection vient du latin *projicere* qui signifie « jeter en avant ». Lorsque nous sommes dans la projection, nous attribuons à l'autre quelque chose que nous éprouvons nous-mêmes, nous l'obligeons à « recevoir » notre histoire.

Nous disons : l'autre a besoin d'aide et d'attention, l'autre est faible. En fait, nous projetons notre besoin profond mais insatisfait d'aide et d'attention ou nos propres faiblesses sur l'autre. Ou nous disons : l'autre ne s'occupe pas de nous, nous traite sans ménagement ou n'est jamais présent. En réalité, nous projetons notre propre manque d'attention vis-à-vis de nous-mêmes, notre propre incapacité à nous occuper de nous, notre propre repli impuissant, notre propre séparation intérieure sur l'autre.

Pourquoi faisons-nous cela ? Et comment pouvons-nous le faire avec une telle précision sans nous en apercevoir ? La réponse est toujours la même : c'est le moyen utilisé par les parties immergées de notre iceberg pour guérir nos propres blessures. Lorsque nous étions enfants, nous n'étions pas en mesure de trouver une compensation, de nous donner de l'attention et de nous guérir. Essentiellement réceptifs, nous nous contentions de tout absorber et de nous adapter

du mieux possible au système familial. L'expérience était parfois si douloureuse que nous l'avons bannie de notre conscience.

Mais notre iceberg a tout conservé et nous le renvoie de la façon la plus supportable afin que nous puissions à présent l'utiliser à notre avantage. Mais parfois nous ne supportons toujours pas notre vérité, nous sommes encore incapables de la gérer ou de l'accepter, alors nous la projetons sur les autres. Nous les accusons de tous les maux – des maux qui correspondent à nos propres blessures. Lorsque nous arrivons à comprendre que nous « jetons en avant » nos propres souffrances, nous sommes enfin capables de considérer les individus qui les ont « attrapées » avec curiosité, esprit de découverte et compassion au lieu de les rejeter, de les accuser, de les craindre et de les juger comme nous le faisons auparavant. Lorsque nous nous voyons enfin dans ce que nous rejetions dans l'autre, nous redécouvrons en nous ce que nous ne pouvions pas voir et la guérison est possible.

### ***Le miroir – votre partenaire est ce que vous ne pouvez pas voir***

Lorsque vous acceptez votre propre vérité, toute la dynamique d'une relation s'en trouve transformée. Les vieux films des parties immergées de votre iceberg n'ont plus besoin d'être projetés sur l'écran de vos parties émergées. Votre relation de couple devient une sorte de caméra sous l'eau. Tous vos désirs et toutes vos pierres d'achoppement à la surface vous racontent les histoires enfouies au plus profond de votre iceberg. Et avec le temps, même si vous ne pouvez pas l'imaginer pour l'instant, vous savourerez tout ce qui surgira des profondeurs entre vous et votre partenaire et serez soulagé(e) de pouvoir enfin l'examiner.

Votre relation de couple ressemble à un miroir installé devant votre visage. À chacun de vos mouvements dans une autre direction,

le miroir tourne avec vous. Votre relation reflète toujours la partie de vous-même que vous ne pouvez pas voir par vous-même, l'endroit que vous ne pouvez pas découvrir. Tout ce qui se passe dans votre relation de couple exprime votre relation à vous-même, reflète votre propre paysage intérieur. Les individus qui vous entourent expriment exactement ce que vous portez en vous. Vos amis comme vos ennemis les plus intimes reflètent votre graine. Personne ne peut vous aimer là où vous ne vous êtes pas encore aimé(e). Et personne ne peut vous faire de mal là où vous ne vous êtes pas encore fait de mal.

Nous ne pouvons dissiper ce mirage que si nous cherchons et identifions les parties immergées de notre iceberg que les autres expriment pour nous. Une fois que nous en avons pris conscience, nous pouvons les comprendre et les intégrer – ce qui est toujours l'étape finale. Il s'agit de percevoir en nous tout ce que nous croyons externe à nous pour nous le réapproprier. Ce n'est qu'à ce prix que nous saurons que nous avons tout ce dont nous avons besoin pour vivre et que nous sommes aussi complets que les autres. Tout au long de ce processus, vous devez vous poser la question suivante : « En quoi cela me concerne-t-il ? » Cela crée immédiatement une compréhension et une proximité. Et en cherchant à intégrer tous les aspects de notre personnalité dans chacune de nos relations, nous devenons plus tolérants, plus compréhensifs et plus souples. Nous élargissons notre compréhension et notre charisme naturel et maîtrisons mieux notre vie.

### ***L'ombre – votre partenaire est ce que vous ne supportez pas***

Les besoins, les douleurs et les insuffisances sont des thèmes qui conviennent à des mélés de première partie de soirée. Mais au fond de la salle de projection de notre iceberg sont stockés des films de seconde

partie de soirée que nous avons particulièrement bien dissimulés et dont les personnages sont carrément infâmes. Les méchants ne sont pas très populaires mais, dans tout thriller digne de ce nom, ils ont les rôles principaux. Connaissez-vous quelqu'un que vous n'aimez vraiment pas, que vous condamnez, voire haïssez ? Ou quelqu'un qui est très proche de vous mais qui vous a trompé(e), humilié(e) ou maltraité(e) ? Cette personne est votre ombre. Elle représente une partie totalement isolée dans les parties immergées de votre iceberg, un aspect du rejet ou de la haine de vous-même.

Si des individus font des choses qui nous blessent, en quoi cela nous concerne-t-il ? Si notre partenaire n'est presque jamais à la maison, nous trompe, se comporte mal avec nos enfants ou nous fait continuellement du chantage émotionnel ? Si notre patron nous humilie devant tout le monde, exploite notre bonne volonté, nous enlève tout pouvoir et nous remplace par quelqu'un d'autre ? Toutes ces choses déclenchent automatiquement en nous de la colère, de la douleur, du désespoir, un sentiment d'impuissance, de la culpabilité et de la peur. Mais ce que nous nous cachons presque totalement à nous-mêmes, c'est la haine destructrice envers nous-mêmes que ces conflits reflètent.

Gérer son ombre exige beaucoup de courage et d'honnêteté. Mais si nous acceptons de l'étudier de plus près, nous pourrions systématiquement l'identifier. Notre ombre est exactement l'opposé de ce que nous aimerions être, de ce que nous croyons être et de ce qui correspond à notre rôle au sein de notre famille ou de la société. Parfois, dans des moments de lucidité face à notre ombre, nous nous avouons que nous sommes envieux ou jaloux ou qu'il nous manque précisément ce que possède le représentant de notre ombre. Mais ces instants de clairvoyance sont des exceptions à la règle. Le plus souvent, nous rejetons catégoriquement notre ombre et sommes pris

au piège dans une polarisation totale : soit notre ombre a le pouvoir, la réussite, la liberté et l'influence, soit elle a de la compassion, de la sollicitude, de l'équité et des intentions honorables. Et si notre ombre est à un pôle, nous nous sentons liés à l'autre pôle.

Tout le monde possède une ombre. Les ombres surgissent toujours aux extrêmes. Plus nous nous sentons appartenir à un extrême, plus les adversaires qui surgissent dans notre vie sont extrêmes et plus nous devons fréquemment et intensément nous confronter à ceux que nous détestons le plus : féministes contre machos, noirs contre blancs, Chrétiens contre Musulmans, opposants au nucléaire contre partisans du nucléaire, parents intransigeants contre enfants rebelles, divorcés contre ex-partenaires. Si nous acceptons d'entamer le dialogue et de communiquer, les frontières s'atténuent et finissent par disparaître. Mais si nous renforçons le cloisonnement, le conflit redouble d'intensité. Nous voyons ce phénomène souvent à l'œuvre lors d'une séparation : deux individus qui se sont aimés et qui se sont mariés se retrouvent finalement dans le divorce et se livrent une guerre sans merci.

## **L'ange déchu**

Quelle est cette chose, bien cachée dans les profondeurs de notre iceberg, que nous détestons au point d'avoir cessé tout dialogue avec elle ? Au début de notre vie, il est probable que nous étions en train de faire quelque chose lorsque quelque chose de grave s'est produit, quelque chose qui nous a fait souffrir ou qui a fait souffrir notre entourage et, inconsciemment, nous avons lié ces deux événements. Comme je l'ai expliqué précédemment, l'enfant ne sait pas séparer ce qu'il est de ce qui l'entoure. Par exemple, vous étiez en train de jouer à un jeu très amusant lorsque votre frère ou votre sœur a eu un accident. Et vos parents vous ont lancé un reproche du style : « Tu aurais quand

même pu faire attention ! » Il s'est alors formé un lien en vous qui disait : « À chaque fois que je m'amuse avec insouciance, il se passe quelque chose de grave. » Vous avez alors jugé « mauvaise » la partie insouciance de vous-même et l'avez bannie de votre conscience. Et une fois adulte vous réagissez dans des situations analogues avec une prudence exagérée et un sens du devoir exacerbé et vous condamnez les individus joyeux et insoucians en les qualifiant d'irresponsables.

Il arrive parfois qu'un climat particulièrement durable au sein d'une famille ou d'une société influence fortement le développement d'un enfant. Par exemple, une longue maladie de l'un des parents, des disputes continuelles aboutissant au divorce, un rapport de force déséquilibré entre les parents, des règles trop strictes, la guerre, des persécutions ethniques ou une emprise très forte de la religion et de la morale. Dans un tel climat, des choses parfaitement normales pour un enfant sont condamnées car jugées « mauvaises » ou « diaboliques ». Par exemple, la nudité est considérée comme un péché, la libre expression du corps comme immorale. Les enfants des voisins, s'ils ont une couleur de peau ou une religion différente, deviennent des ennemis jurés et il est interdit de faire du bruit, car cela rend Papa malade. Ce qui déchire aussi l'enfant, c'est d'être obligé de choisir entre Papa et Maman, entre le parent le plus fort et le parent le plus faible. Les enfants veulent les aimer tous les deux autant. Mais s'ils sont obligés de faire un choix, que ce soit à cause de disputes incessantes, d'une séparation ou de l'infirmité d'un des parents, ils doivent se diviser en deux. La partie qui continue d'aimer l'autre parent, même si ce dernier a quitté ou va quitter la famille, même si c'est celui qui crie après Papa ou qui bat Maman, est « mauvaise » et n'a plus le droit d'exister.

Des règles et des interdictions trop strictes au sein d'une famille contribuent également à la formation de l'ombre. L'enfant essaie de

rester dans les règles établies et de se comporter correctement, mais ses efforts ne suffisent pas à empêcher ses désirs puissants de surgir et d'être ensuite refoulés de force dans les profondeurs du royaume de l'ombre, le royaume du « mauvais » et de l'interdit. À l'âge adulte, lorsque les désirs naturels refont surface, ils sont déformés et se manifestent par la cupidité, la haine, le désir de vengeance, la glotonnerie ou la débauche. Ils nous conduisent même parfois à mener une double vie.

Il n'est pas rare de voir des personnalités publiques, par exemple des hommes politiques, défendant âprement la justice et la morale faire soudainement la une des journaux suite à la découverte de conduites à l'opposé de celles qu'ils prônent. Le chantre de la vertu et de l'honnêteté se retrouve brusquement accusé d'usage de stupéfiants, de frasques sexuelles avec des prostituées et de contacts avec la pègre. Au bout d'un moment, les désirs interdits et le clivage entre le personnage public et l'homme privé s'intensifient et s'expriment avec une force incroyable. L'image publique d'homme irréprochable et incorruptible que cet individu se crée l'oblige inconsciemment à se juger en permanence selon des critères trop exigeants. Aucun espace n'est laissé aux faiblesses de l'homme, à sa faillibilité, à la libre expression de sa propre nature – une condition indispensable à la vie et à l'indulgence envers soi-même et les autres. Cet homme refoule ses pulsions, son besoin irrésistible de se laisser aller, de se libérer de ses dogmes, car il sait que son personnage public le lui interdit. Alors le seul moyen qu'il trouve pour se reconnecter physiquement à lui-même, quoique d'une façon artificielle, est de prendre des drogues et d'abuser des relations sexuelles dans un monde parallèle.

Il ne faut pas pousser trop loin la volonté de bien faire, de bien se conduire, d'être un homme parfait ou une femme modèle. Ce phénomène s'observe fréquemment chez les célébrités et les hommes

politiques. Force est de constater que chez la plupart des personnages publics, un renforcement de leur pouvoir et de leur popularité va rarement de pair avec un épanouissement intérieur, une authenticité et une intégrité accrues.

Le mot « intégrité » est très souvent employé dans les sphères de la politique et de l'économie. Si vous voulez vivre une vie intègre, vous accomplir personnellement, vous exprimer avec la plus grande sincérité, si vous voulez mobiliser les foules avec votre cœur et votre âme, vous serez obligé(e) d'intégrer progressivement les parties inconscientes de vous-même. Une ombre qui n'a pas été intégrée à la personnalité exerce une action profonde sur l'individu, notamment s'il s'agit d'un personnage public. Lorsqu'on élit un candidat politique, il serait donc préférable d'examiner « l'homme » ou « la femme » plutôt que ses compétences techniques ou son expérience de la vie politique.

### **« Je suis devenue aussi insouciante que mon mari ! »**

Dans une relation de couple, nous voulons très souvent changer notre partenaire. Son altérité nous rappelle inconsciemment nos anciennes souffrances et nous renvoie à notre sentiment de culpabilité. Par conséquent, nous essayons de l'inciter à voir, à faire ou à ressentir les choses comme nous. Je pourrais vous citer pas moins d'une douzaine de traits de personnalité et de modes de comportement de mon mari que je considérais autrefois comme des raisons suffisantes pour divorcer. Mais aujourd'hui je les considère comme un encouragement à poursuivre mon développement personnel. L'une des meilleures façons de redonner force et vie à votre mariage est de reconnaître l'altérité de votre partenaire comme votre plus grand désir. Si je suis capable d'écrire ce livre aujourd'hui, c'est parce que je me reconnais enfin des traits de caractère que je rejetais autrefois avec colère sur mon mari. Si j'ai pu donner vie à ce livre, c'est parce que j'ai été irresponsable et

sans égards, que je me suis désintéressée du bien-être de ma famille et de ce qu'elle pensait de moi, que je me suis égoïstement désengagée de tout et que j'ai transféré sans ménagement toute la responsabilité de notre vie de famille à mon mari.

Bien sûr, je ne plaide pas en faveur de l'insouciance ou de l'irresponsabilité. Il ne s'agit pas de devenir comme notre ombre, mais d'ajouter quelque chose à notre être. Dans les heures les plus sombres de notre mariage, mon mari était un hôte rare dans notre hôtel familial et ne me demandait jamais ce que je pensais de son désengagement et de sa vie sans nous. Mais j'étais aussi une mère poule et une sorte de chef de famille. Comme moi, il n'était qu'une moitié. Il me manquait ce qu'il avait et il lui manquait ce qui rendait ma vie digne d'être vécue. Aujourd'hui je peux utiliser sa capacité à délimiter les différents domaines de sa vie pour notre bénéfice mutuel. Et aujourd'hui il est présent à la maison avec son insouciance caractéristique qui a permis à notre vie de devenir plus joyeuse et plus détendue.

## **Une méchante belle-mère peut être notre meilleure alliée**

Les membres de notre famille expriment très souvent les parties de nous-mêmes dont nous nous sommes séparés, ce qui nous permet de les intégrer et de les guérir. Nos parents et nos frères et sœurs et, plus tard, notre partenaire et nos enfants, représentent tous des parties de nous-mêmes que nous devons absolument nous réapproprier. Mais je vous entends dire : « Certaines choses sont malheureusement impardonnables. L'histoire de votre mari et son insouciance n'est pas un exemple bien grave. Il existe des femmes qui trompent leur mari avec le meilleur ami de celui-ci. Des hommes qui quittent femmes et enfants du jour au lendemain. De méchantes belles-mères, des mères

négligentes et des pères qui battent leurs enfants. Et vous nous dites que nous devons essayer de nous réapproprier ce genre de choses ? »

Je pourrais citer des dizaines d'exemples similaires, mais il me semble préférable de ne pas m'attarder sur les comportements les plus vils et les plus méprisables. Cela vous détournerait de l'essentiel, à savoir votre vie et votre relation de couple. C'est pourquoi je vous demande de considérer la personne qui, actuellement, vous met le(la) plus en colère, que vous trouvez absolument détestable et dont vous voulez vous débarrasser à tout prix. Maintenant, ayez le courage de vous demander en toute honnêteté : « Qu'a-t-elle dans sa vie que j'aimerais avoir ? Que s'autorise-t-elle que je ne me permets pas ? Est-elle libérée de quelque chose où je suis enfermé(e) ? Si vous êtes vraiment sincère avec vous-même, vous trouverez dans votre réponse l'un de vos plus grands désirs – et l'un de vos plus grands talents, quelque chose que vous possédiez mais que vous avez mal vécu à un moment de votre vie ou que vous n'aviez pas le droit de développer dans votre famille.

Lorsque nous examinons notre ombre en toute honnêteté, nous ne découvrons pas seulement notre plus grande perte, mais aussi quelque chose dont manque notre famille d'origine. Que ce soit l'insouciance, la joie de vivre, le courage, la combativité, la capacité à créer de la richesse, la recherche du plaisir physique, le pragmatisme ou la liberté d'esprit, quelle que soit la qualité que notre ombre incarne en réalité, réintégrons-la, faisons-lui une place dans notre vie et nous développerons alors une force qui sera bénéfique, non seulement à nous-mêmes, mais à l'ensemble de notre famille d'origine. Notre iceberg nous pousse sans cesse à grandir et à nous développer. Si nous avons le courage de plonger dans ses profondeurs, nous n'y trouverons pas seulement les aspects de nous-mêmes soi-disant les plus ignobles, mais aussi des leçons douloureuses que notre famille

n'a pas tirées depuis des générations. Si nous nous réapproprions les parties perdues de nous-mêmes, nous nous épanouirons et pourrons donner à notre famille ce que nous n'avons jamais reçu d'elle. Vous n'avez pas idée de l'effet libérateur de cette démarche. Et vous n'avez pas idée de la beauté, de la force et de la générosité de vos sentiments lorsque vous avez fait la paix avec votre ombre.

### **Lorsque l'iceberg fond...**

Lorsque nous plongeons dans les profondeurs de notre iceberg pour reconnaître sa diversité infinie et son potentiel illimité, chaque relation avec l'autre nous offre l'occasion de mieux nous connaître et d'avancer. Je n'ai abordé que quelques-unes de ces multiples voies vers notre accomplissement personnel, dont l'enfant intérieur, la projection, le miroir, l'ombre et les anciens schémas familiaux. Mais nous disposons de bien d'autres stratégies et processus au sein de notre iceberg. Les chemins sont innombrables et il n'est pas primordial de les connaître tous. Mes propos vous ont peut-être donné l'impression de devoir désormais consacrer le restant de vos jours à l'autoanalyse, considérer votre enfance comme une tragédie et vos parents comme des bourreaux. Mes histoires et leurs implications parfois complexes vous ont peut-être dérouté(e) ou vous n'avez pas réussi à me suivre là où je vous emmenais. Peu importe ! Je ne vous ai pas raconté tout cela dans le but de vous inciter à analyser à la loupe tous les détails de votre enfance. Mon seul objectif est de vous permettre de redevenir présent(e) dans votre vie, de reprendre votre vie et vos relations en main. Il est inutile de vous attarder sur le passé – chaque moment du présent vous montrera le chemin, à condition que vous acceptiez vraiment de redevenir vous-même. Dans ce chapitre, j'ai simplement voulu créer un climat propice à la prise de conscience et à la modification de votre perception des choses. C'est pourquoi j'ai raconté ces histoires à votre esprit conscient. Peu importe les détails pour

vous, mais lui doit comprendre réellement les processus en jeu dans votre iceberg, sinon il vous empêchera éternellement, avec ses doutes et ses arguments intellectuels, d'atteindre la compassion, l'intimité authentique et l'amour vrai dans votre relation de couple.

J'aurai atteint mon objectif si j'ai réussi à vous faire passer un message essentiel dans ce chapitre, à savoir que votre partenaire n'est pas responsable de vos sentiments de tristesse, de solitude, d'isolement, de séparation, d'impuissance, de désespoir et même de haine. Peu importe que vous ne compreniez pas tous les détails psychologiques de ce livre. Comprendre mon message simple mais fondamental suffira à faire revivre votre relation, à lui donner un nouvel espoir, une nouvelle vigueur grâce à la tolérance et à l'ouverture que vous aurez acquises. Je n'ai pas vu cette dynamique à l'œuvre uniquement chez mes patients. J'ai vécu la même chose avec mon mari, et je m'en félicite tous les jours. J'ai pu m'ouvrir aux intentions réelles de mon inconscient et apprendre que toutes ses stratégies, tous ses blocages coriaces n'avaient qu'un seul but : guérir mes anciennes blessures et me connecter étroitement à tout ce qui m'entoure pour permettre à mon iceberg de fondre avec un autre iceberg. Au cours de notre vie et de notre mariage, à chaque fois que nous avons fait rayonner notre iceberg avec notre conscience et l'avons réchauffé avec notre amour, des parties de lui ont fondu pour rejoindre l'océan. Tel est son destin.



## Chapitre 4

# Plus vous êtes amoureux(se), plus vous tombez de haut

**S**i notre relation de couple est un lieu privilégié de développement personnel et de guérison, si nous la considérons comme l'université où nous pouvons passer un diplôme d'évolution personnelle, alors notre apprentissage comporte plusieurs étapes de développement associées à des devoirs à faire et des leçons à apprendre. Si nous ne voulons pas nous soumettre à ces étapes de développement d'une difficulté croissante, elles deviendront des obstacles majeurs, voire insurmontables. Dès que l'euphorie amoureuse des premiers instants se dissipe ou que notre amour semble perdre de sa vigueur, nous éprouvons rapidement un sentiment d'échec. Nous voudrions retrouver l'euphorie et le bien-être, mais nous nous retrouvons confrontés au vide ou empêtrés dans un conflit.

Selon moi, le moment où commence la véritable aventure de la relation de couple, c'est-à-dire où toutes les anciennes blessures et cicatrices commencent à ressurgir, où le masque tombe, où deux individus se découvrent vraiment tels qu'ils sont, où le don de soi, l'abandon et la guérison deviennent possibles, marque souvent le

début de la fin : nous réalisons que nous n'obtenons pas ce que nous voulons et avons tendance à nous réfugier dans une déception muette. Nous aspirons à la passion, mais l'habitude s'installe. Nous comparons notre relation à celle d'autres couples et réalisons que la nôtre est totalement différente. Nous nous rappelons les bons moments que nous avons partagés avec nostalgie et résignation, bien forcés de reconnaître qu'ils se sont envolés à jamais.

Les relations sont toujours en mouvement. Ballottés par leurs transformations perpétuelles comme par des vagues sur l'océan, nous avons parfois l'impression qu'elles nous emportent et nous éloignent de notre partenaire, comme si notre relation de couple se dirigeait lentement mais sûrement vers un point de non-retour auquel seule une séparation nous permettrait d'échapper.

Cependant, si nous comprenons que chaque relation renferme différentes étapes de développement personnel et savons où nous en sommes dans le cursus de notre évolution, nous pouvons voir les choses d'une manière totalement neuve et rassurante. Si des tourbillons apparaissent dans l'écoulement naturel de notre relation, ce n'est pas nécessairement une mauvaise chose pour notre couple, pour notre partenaire et pour nous-mêmes. En réalité, les exigences de guérison, d'intégration des aspects inconscients de notre personnalité et d'acceptation de l'altérité de notre partenaire augmentent à chaque étape de notre développement. Chaque étape nous lance des défis particuliers à relever, mais aussi des opportunités à saisir. Si nous comprenons intimement ce processus, nous comprenons qu'il peut être normal, c'est-à-dire dans l'ordre des choses, d'avoir envie de passer nos journées à changer des couches ou de penser uniquement à notre réussite professionnelle. Ou de ne plus avoir envie de relations sexuelles pendant un certain temps. Il est parfois libérateur de se mettre en colère et de chercher querelle à son (sa) partenaire. Et il est

parfaitement compréhensible d'avoir besoin de s'éloigner de son (sa) partenaire de temps en temps pour prendre du recul ou simplement se retrouver face à soi-même.

Si nous acceptons que les choses se transforment naturellement et inévitablement, et même si pour l'instant seul l'un des deux partenaires est prêt à considérer les devoirs à faire et les leçons à apprendre à chaque étape comme des occasions d'évoluer, nous pouvons avancer tous les deux, en couple, et notre amour peut se renforcer. Les étapes du développement d'une relation de couple se succèdent. Une étape doit avoir été comprise et intégrée pour que la relation puisse passer à l'étape suivante. J'ai appris ce modèle auprès de Chuck Spezzano, un Américain spécialiste des relations de couple. Au départ, il a facilité considérablement mon propre mariage. Ensuite, je l'ai transmis à un nombre incalculable de patients. Grâce à ce modèle, les processus en jeu dans une relation de couple deviennent logiques et significatifs. Les développements qui paraissent sans issue prennent tout leur sens. Les étapes douloureuses se révèlent, non pas le chemin le plus sûr vers le divorce, mais de formidables occasions de grandir, d'évoluer et de s'épanouir.

### **Au départ était l'état amoureux...**

La plupart des relations commencent par une belle histoire d'amour. Nous nous sentons joyeux et légers, reliés en permanence à notre nouveau ou nouvelle partenaire, et désirons constamment sa présence. Nous nous gâtons mutuellement, nous surprenons avec des petites et des grandes attentions, nous écrivons des lettres d'amour et des poèmes enflammés, nous offrons des fleurs et laissons des petits messages sous l'oreiller ou près de la brosse à dents. Nous sommes entièrement focalisés sur l'envie de faire plaisir à l'autre et sur son bien-être. Nous ne pouvons pas imaginer une seule seconde vivre

quelque chose de négatif avec cet être formidable. Il semble parfait et, lorsque nous sommes ensemble, nous nous sentons parfaits aussi.

Cela fait si longtemps que chacune de nos cellules aspire à se sentir aussi bien – enfin entière, complète, guérie. Cela fait si longtemps que nous cherchons quelqu'un capable de nous accepter totalement. Que nous voulons voir confirmée notre particularité. Globalement, tout tourne autour de la singularité au cours de cette première étape. Alors que tout est nouveau et que nous connaissons à peine cet autre qui nous fascine, nous disons à nos amis que nous avons rencontré quelqu'un de tout à fait particulier, qui ne ressemble à personne d'autre – quelqu'un qui nous considère et nous traite différemment des autres, quelqu'un dont l'apparence, le mode de pensée et le comportement sont radicalement différents de ceux des autres, quelqu'un dont il émane quelque chose de totalement singulier, quelqu'un qui nous aime d'un amour tout à fait particulier.

Avec toutes ces idées terriblement romantiques, nous croyons réellement que cette personne est capable de nous rendre notre complétude originelle. Nous sommes absolument convaincus qu'elle représente la moitié qui nous manque et c'est pourquoi nous entamons une relation avec elle. Forts de cette intime conviction, nous sommes au cœur de l'illusion romantique la plus parfaite, une illusion qui semble pourtant si réelle. Une femme qui avait une grande expérience de l'amour m'a dit un jour que durant cette phase d'état amoureux personne ne devrait avoir le droit de signer des contrats ou de prendre des décisions professionnelles ou personnelles importantes. Elle savait, pour l'avoir vécu elle-même, que les amoureux vivaient dans un état d'exception, dans un pays enchanté où ils étaient totalement coupés de la réalité.

Ce qui motive notre désir d'entamer une relation, c'est l'espoir de retrouver notre intégrité. C'est toujours ce sentiment de complétude

qui nous rend heureux dans la vie. Lorsque nous sommes amoureux, nous croyons que seul l'autre peut être à l'origine de ce sentiment. Or, ce n'est jamais le cas. La période de l'état amoureux nous offre malgré tout l'occasion, une occasion merveilleuse et vitale, de nous mettre en relation avec l'autre. Et c'est justement pour cette raison qu'elle est si importante : elle nous laisse entrevoir quelque chose de meilleur que la solitude et la séparation auxquelles nous nous sommes habitués, elle nous fait croire que notre désir de complétude peut être exaucé.

La phase de l'état amoureux apparaît comme la relation idéale. Elle nous donne un sentiment de chaleur et de proximité. Nous fantasmons continuellement sur l'autre, cet autre merveilleux, et cela nous fait un bien fou. Mais tous ces désirs et ces fantasmes ne concernent pas notre partenaire. À ce stade, nous n'avons aucune idée de ce qu'il (elle) est vraiment. Nous le (la) percevons comme auréolé(e). La plupart de nos désirs et de nos fantasmes ne sont que des projections de ce que nous avons à l'intérieur de nous-mêmes. Néanmoins, l'état amoureux nous laisse entrevoir toutes les choses merveilleuses que nous pouvons vivre si nous réussissons à transformer cette relation. Si nous sommes prêts à donner de l'amour. Si nous sommes prêts à accepter l'autre tel qu'il est et non comme nous l'avons imaginé. Si nous sommes prêts à nous guérir ensemble.

C'est pourquoi nous devons profiter au maximum de l'état amoureux initial. Nous avons besoin de garder en mémoire son pouvoir transcendant pour réussir à traverser des étapes plus difficiles par la suite. Lorsque nous revenons du pays enchanté pour nous retrouver dans une réalité moins rose, lorsque notre partenaire ne correspond plus à notre idéal et se révèle être lui (elle), tout simplement, nous pouvons regarder en arrière avec nostalgie, mais aussi avec espoir. De tels souvenirs peuvent même être indispensables à la survie d'un couple, dans ces moments de doute où nous finissons par nous

demander : « Est-il vraiment l'homme ou est-elle vraiment la femme qu'il me faut ? » Dans ces périodes de crise, lorsque l'idée d'une séparation se fait jour, nous devrions nous rappeler une chose et une seule : l'état amoureux initial, l'amour avec toutes ses possibilités, révèle le véritable potentiel d'une relation de couple. Et il peut revenir peu à peu, même après des années, voire des décennies, avec davantage de profondeur et de sincérité, une fois que les deux partenaires sont sur la voie de la guérison.

### **Retour à la réalité : la lutte pour le pouvoir**

Cependant, il faut parcourir entre-temps un chemin long et difficile. Après une telle euphorie amoureuse, tant d'espoirs placés dans le pouvoir de guérison de l'autre, le dur retour à la réalité est inévitable. L'ivresse amoureuse a toujours une fin. Comme avec toutes les drogues, plus nous tombons amoureux souvent et passionnément, plus l'effet se dissipe rapidement, plus la prochaine dose doit être forte et plus la chute est terrible. Dans le cas d'une relation de couple, le retour à la réalité mène directement à la lutte pour le pouvoir.

Au cours de l'état amoureux, nous n'avons qu'un seul désir : nous rapprocher de l'autre et intensifier cette proximité. Par conséquent, nous apprenons inévitablement à mieux le connaître, et c'est là que nous nous apercevons qu'il est loin d'être parfait. L'histoire la plus frappante à ce sujet est celle de Diane. Diane est venue me voir profondément déçue de son mariage. En larmes, elle m'a raconté que son mari avait été l'homme de ses rêves et qu'elle avait ressenti pour lui, dès le départ, quelque chose de très spécial. Puis le ton de sa voix s'est durci : elle m'a avoué qu'elle avait perdu tout respect pour lui et combien elle le trouvait aujourd'hui mou et ennuyeux. Il faisait de moins en moins attention à elle et ne suscitait plus aucun désir chez elle. Elle ne supportait même plus de partager son lit. Récemment,

elle avait eu quelques aventures, des relations d'un soir, juste pour le sexe. Mais, maintenant, elle voulait absolument se séparer de son mari parce qu'elle avait vécu une rencontre magique avec un autre homme. En l'évoquant, elle rayonnait.

Diane m'avait apporté une pile de lettres et de cassettes. Elles étaient toutes d'un homme qu'elle avait rencontré dans un café juste quelques heures avant qu'il reparte en Australie, son pays natal. Elle avait passé tout un après-midi avec lui à discuter sans relâche. Cet après-midi là, son cœur s'était ouvert. Il ne s'était rien passé entre eux, mais elle avait rencontré l'âme sœur. À partir de ce jour, ils n'avaient cessé d'échanger d'innombrables courriels, poèmes, cassettes et petits colis remplis de mots d'amour. C'était comme si Diane avait rassemblé toutes les preuves de l'histoire d'amour la plus romantique qui puisse exister avant de venir me voir.

Elle était venue solliciter mes conseils pour engager une séparation à l'amiable avec son mari. Il fallait faire vite, car son étranger adoré allait revenir dans quelques mois. D'ici là, elle voulait avoir réglé la situation afin que les choses soient claires pour tout le monde et jeté les bases de son nouvel amour merveilleux. Diane était une femme d'affaires habituée à passer à l'action dès que sa décision était prise. Et elle avait pris la décision de se consacrer à sa nouvelle histoire d'amour avec cet étranger. Elle me disait combien elle se sentait transformée par cet homme. Elle ne s'était encore jamais sentie aussi proche d'un homme dans des domaines aussi nombreux. Elle était remplie de passion et de tendresse, elle me racontait qu'ils étaient tous les deux sur la même longueur d'ondes et allaient s'inspirer mutuellement dans leurs métiers respectifs...

Toutes mes tentatives pour trouver un terrain d'entente entre Diane et son mari ont été vaines. Au cours des quelques entretiens que nous avons eus tous les trois, Dora était amère et parlait, presque

timidement, par monosyllabes. Lorsqu'elle venait seule, elle évoquait son avenir avec son bel étranger telle une droguée qui « plane » totalement. Et elle a fait tout son possible pour obtenir la dissolution de son mariage – jusqu'au terrible revirement de situation du jour J. Pour résumer une longue histoire, le jour J s'est produit quelques semaines plus tard. Après des mois d'attente, Dora est venue chercher à l'aéroport l'amour de ses rêves et a passé deux jours avec lui. Puis elle est venue me consulter en larmes. Ce n'était pas l'homme de ses échanges épistolaires. Elle sanglotait. Il était mesquin, terriblement ancré dans ses habitudes et très susceptible. Il paraissait très différent du souvenir qu'elle avait gardé de lui. C'était la plus grosse déception de sa vie...

Plus nous devenons proches de l'autre, plus nous voyons clairement ses défauts – ou, plutôt, nous le voyons tel qu'il est. Et toutes ses particularités qui nous fascinaient tant deviennent des différences qui nous séparent de lui. La personne qui apportait tant d'allégresse et d'insouciance dans notre vie ne se révèle pas digne de confiance lorsque nous l'examinons de plus près : elle rentre tard à la maison, nous fait attendre, s'amuse avec d'autres. La créature passionnée qui nous a tant fait vibrer a désormais tendance à se mettre violemment en colère pour des choses insignifiantes, à nous faire toute une scène pour des broutilles. Le rocher solide et fiable se révèle hyper rigide et effroyablement mesquin. L'aura érotique dont nous l'entourions nous apparaît finalement très ordinaire et peu excitante au quotidien. Cet individu fort, courageux et vigoureux, dont le côté réaliste nous rassurait, nous apparaît soudain comme terriblement terne et manquant totalement d'imagination.

Rien chez lui ne répond à nos attentes. Aucune de nos attentes n'est satisfaite. Et parce que c'est l'individu que nous avons choisi, les blessures font particulièrement mal, les douleurs sont particulièrement

profondes et les insuffisances se révèlent particulièrement lourdes à porter. Et si cet individu ne retourne pas définitivement en Australie, mais partage notre vie quotidienne entre quatre murs, nous faisons en sorte que la distance entre lui et nous soit aussi grande que s'il était en Australie. En aucun cas nous ne devons laisser les portes de notre cœur ouvertes plus longtemps. Nous devenons vigilants et prudents. Nous commençons à réduire notre proximité à l'autre par peur de nouvelles blessures. Tout ce que nous envisagions comme une source d'épanouissement devient une source de conflit. Et le combat des attentes respectives éclate au milieu de tiraillements sans fin. À ce stade, nous avons l'impression d'obtenir de moins en moins de toutes ces choses qui nous plaisaient chez l'autre, mais nous en voulons toujours plus. Nous tentons de transformer, de réprimer ou de supprimer ce qui nous blesse. Les deux partenaires luttent ici avec des armes différentes, mais se battent en réalité contre des moulins à vent : tandis que l'un range la maison de plus en plus méticuleusement, l'autre est de plus en plus bordélique et insouciant. L'un rentre de plus en plus tard à la maison, alors que l'autre exige qu'il soit de plus en plus présent pour l'aider dans les tâches ménagères. L'un entame des discussions de plus en plus sérieuses, tandis que l'autre devient de moins en moins bavard. Alors que l'un réclame toujours plus de relations sexuelles, l'autre a de moins en moins envie de faire l'amour...

Dans la lutte pour le pouvoir, il ne s'agit pas seulement de tenter d'obtenir à tout prix la satisfaction de ses propres besoins, mais aussi de se soustraire aux pressions et aux attentes de l'autre. Que ce soit à travers un besoin compulsif d'ordre et de proximité, une fuite désespérée dans le désordre et l'absence, un refus de tout contact physique ou un appétit sexuel démesuré, chacun des partenaires tente intérieurement de dissimuler et de protéger du mieux possible ses peurs et ses blessures anciennes, alors qu'il essaie extérieurement d'imposer son image idéale de la relation, de la vie et du (de la) partenaire ou espère

manipuler l'autre pour le gagner à sa cause. En général, aucun ne sort vainqueur de ce combat. Au final, chacun reste sur ses positions, voire les durcit.

Plus l'un des partenaires asticote, titille et harcèle, plus l'autre se renferme dans sa coquille et prend ses distances. Et cette autre moitié, jadis si spéciale et si parfaite, devient l'ennemi à vaincre ou à fuir parce qu'il est capable de nous blesser comme personne. Parfois, dans cette phase de lutte pour le pouvoir, nous ne nous reconnaissons plus. Profondément déçus, nous nous surprenons à maudire la personne que nous aimions encore bien davantage que notre pire ennemi. Tandis qu'hier il nous manquait les mots pour dire à nos amis combien cette autre moitié était merveilleuse, aujourd'hui nous nous plaignons de son insouciance qui frôle l'irresponsabilité. La colère et l'aversion que notre partenaire provoque en nous nous effraient même parfois par leur intensité. Nous sommes épouvantés et déroutés de voir que nous pouvons éprouver un tel ressentiment, voire un tel mépris pour quelqu'un, même lorsque nous vivons avec cette personne depuis peu. Nous la haïssons autant que nous l'avons adorée. Finalement, nous nous sentons trahis par notre partenaire et nous nous reprochons de ne pas l'avoir jugé(e) correctement ou de nous être laissés manipuler par lui (elle).

De plus en plus de couples se séparent au cours de cette étape. Et de plus en plus d'individus se retrouvent aussi vite et tout aussi désespérés dans une situation identique avec un nouveau ou une nouvelle partenaire. Ils se disent en soupirant, d'un ton résigné : « Ce n'est toujours pas le (la) bon(ne) ! », sans comprendre le processus de développement en trois étapes – euphorie de l'état amoureux initial, pénible retour à la réalité, lutte sans merci pour le pouvoir. Et sans avoir la moindre idée du potentiel de développement personnel et de

guérison qui se cache dans cette relation. Sans penser que l'autre leur donne là l'occasion de dépasser leurs propres limites.

## **Indépendance et dépendance**

Si le couple supporte et surmonte la lutte pour le pouvoir sans se séparer, mais sans l'avoir vraiment comprise et exploitée, il est aussitôt confronté à la prochaine étape de son développement : celle de la dépendance et de l'indépendance. Les deux partenaires réalisent peu à peu que rien n'est idéal, que rien n'est aussi vibrant et fluide qu'ils le pensaient au départ. Ils gardent leurs distances et leurs positions respectives. Chacun, à sa manière, recherche la position la moins vulnérable et la plus sûre : celle de l'éloignement et de l'indépendance. Une position qui permet de souffler un peu et de se remettre du combat livré lors de l'étape précédente. Chacun cherche à être le plus absent, le plus indisponible, le plus reconnu, le plus désiré ou le plus indispensable à l'autre possible. La phase de lutte pour le pouvoir s'achève généralement par une lutte obstinée pour cette indépendance. Après toutes les déceptions et les blessures, nous avons l'impression de retrouver un certain contrôle sur notre vie. Nous avons le choix : soit nous incitons notre partenaire à se comporter comme nous voulons qu'il se comporte, soit (si cela ne marche pas) nous abandonnons la partie. Naturellement, à un niveau plus profond, cette relation vise encore et toujours à équilibrer les conflits intérieurs des deux partenaires. C'est pourquoi nous retrouvons ici le même mécanisme : dès que l'un a atteint une certaine indépendance, semble être en position de sécurité, l'autre se retrouve obligatoirement dans une situation de dépendance, dans le rôle de celui qui cherche la proximité. Chez l'un, les « Je ne veux pas aujourd'hui, je ne peux pas demain, je ne sais pas, je dois m'absenter... » entraînent chez l'autre des « Rentre plus tôt à la maison, occupe-toi plus de moi, joue davantage avec les enfants... ».

Au cours de la phase de l'état amoureux, les deux êtres fusionnaient. Cette symbiose est remplacée par un sentiment perturbant de désenchantement ou de dépendance si forte qu'elle frôle l'assujettissement. Les deux partenaires sont alors pris dans le chaos de la lutte pour le pouvoir d'où ils sortent rarement vainqueurs. Et leur relation se polarise. Plus l'un des deux se ferme et se mure dans son silence, plus l'autre tente de l'atteindre ou de le contraindre. Mais les rôles peuvent s'invertir au cours de la relation. Thomas, par exemple, a déployé tous ses efforts pour conquérir Pascale. Au cours de leurs premières années de mariage, il était très jaloux de sa femme parce que celle-ci plaisait beaucoup. Puis Pascale est devenue mère, ce qui l'a rendue immédiatement dépendante. Aujourd'hui elle attend impatiemment que Thomas rentre à la maison et l'accuse d'être marié avec son travail. Les rôles s'invertiraient à nouveau si Pascale recommençait à travailler et réussissait sa vie professionnelle.

Dans ces rapports de dépendance et d'indépendance, un observateur extérieur aurait l'impression que l'un des partenaires est mieux loti que l'autre. En réalité, le « loup solitaire » apparemment indépendant est dans une position au moins aussi insatisfaisante que le « pot de colle ». Le partenaire qui fuit, prend ses distances, se renferme dans sa coquille et ne semble plus accessible à l'autre adopte inconsciemment ce comportement pour éviter d'être confronté à sa grande vulnérabilité, à sa peur d'être rejeté et d'avoir besoin de l'autre. Souvent, le loup solitaire est un individu très sensible, au grand besoin de tendresse. Et souvent le pot de colle rêve de partir pour ne plus jamais revenir. Ce partage des rôles représente généralement un cercle vicieux : l'un des partenaire ne veut pas s'engager, se marier, prendre des vacances avec l'autre, fêter Noël avec l'autre ou partager avec lui d'autres rituels de ce type, propices au renforcement des liens mutuels. Il refuse de prendre des responsabilités au quotidien et ne peut pas montrer son amour par des mots ou des gestes. Il s'enferme inconsciemment dans

cette situation par crainte de perdre ou d'être rejeté par l'autre, par peur d'être en demande par rapport à lui. Il ne veut pas avoir besoin de quoi que ce soit ni de qui que ce soit et se réfugie dans la position d'indépendance en disant : « Oui, peut-être, il faut voir... »

Cependant, son comportement déçoit et fragilise l'autre qui réagit en s'accrochant à lui de plus belle et en le titillant sans relâche, c'est-à-dire en affichant précisément cette dépendance et cette vulnérabilité que le loup solitaire veut à tout prix éviter. Pourquoi ? Parce que cette attitude lui rappelle inconsciemment – et avec une acuité encore plus forte – ses propres peurs et l'incite à s'isoler encore davantage. L'autre, apparemment dépendant, redouble bien sûr de tentatives de rapprochement et devient plus pot de colle que jamais. Mais, lui non plus, ne s'engage pas vraiment. Il utilise l'autre pour combler ses manques et comme source de satisfaction. Même s'il semble rechercher la proximité et l'expression des sentiments, à un niveau plus profond il ne se livre pas plus librement. Il est peut-être plus présent physiquement, mais au fond de lui il n'est pas davantage prêt à – ou capable de – donner, et lui aussi est motivé par la peur.

Au cours de cette étape, les deux partenaires expriment leurs blessures à leur manière, l'un en les taisant, l'autre en les exprimant. C'est pourquoi leurs rôles peuvent facilement s'inverser : si le célibataire endurci décide enfin de se marier, la jeune femme qui se languissait se retrouve soudain à douter. Si le pot de colle cesse d'être disponible 24 heures sur 24, le loup solitaire se retrouve soudain dévoré par la jalousie et lui jure un amour éternel. Si, dans l'une des relations que nous avons vécues, nous ne supportions pas la dépendance de l'autre, dans la suivante nous nous retrouvons dans le rôle du pot de colle. Dans ce type de relation où chacun est alternativement le dépendant et l'indépendant, il n'est jamais question d'amour, mais toujours de contrôle.

Cette polarisation relationnelle s'applique à tous les domaines. Plus les deux partenaires se rapprochent, plus ils doivent admettre qu'ils voient le monde différemment. L'un voit la vie en rose, l'autre le ciel bleu. Nous connaissons tous des couples où l'un est optimiste, idéaliste et passionné et l'autre passe tout au crible, ne croit que ce qu'il voit et croit tout savoir. Et même si les deux partenaires se disputent sans cesse pour savoir qui a raison et qui a tort, les observateurs extérieurs reconnaissent volontiers que les deux approches sont nécessaires à la réussite. Au cours de cette phase, les partenaires débattent indéfiniment de questions existentielles et durcissent leurs positions, alors qu'ils se rapprocheraient de la vérité s'ils apprenaient à apprécier leurs qualités respectives. Ce sont justement le trait de caractère, le point de vue, la vision du monde et le comportement que nous combattons que nous devons intégrer à notre vie pour l'enrichir. Si vous refusez de rester à la maison à attendre l'autre, alors sortez. Si vous avez peur de la proximité, exprimez ce que vous ressentez.

## **L'époque glaciaire**

Si cette polarisation semble vaine, si la victoire n'est pour personne, si l'indépendance ne mène qu'à la solitude, alors un climat particulièrement pesant va lentement mais sûrement envahir la relation de couple. À un moment donné, vous vous direz : « Si nous restons ensemble, c'est uniquement à cause des enfants, de l'habitude, des dettes qui nous lient, de nos parents... » C'est comme si la relation n'existait que par des engagements externes et n'était qu'une coquille vide à l'intérieur. Après toutes ces luttes pour le pouvoir, tous ces débats pour savoir qui a raison et qui a tort, après une oscillation perpétuelle entre les pôles de la dépendance et de l'indépendance, la relation semble paralysée, comme s'il n'y avait plus de vie à l'intérieur. Nous avons l'impression que les autres couples vont mieux que le nôtre. L'ennui s'immisce et, lorsque nous sommes avec notre

partenaire, nous avons l'impression d'être en cage. Nous remplissons nos journées de tâches routinières en nous demandant si c'est vraiment cela, uniquement cela, la vie de couple. Nous sommes effrayés de penser que nous formons un couple avec celui ou celle qui partage notre existence, vis-à-vis de nous-mêmes et aux yeux des autres, alors que nous ne nous sentons pas liés intérieurement, naturellement et viscéralement, à notre partenaire. Nous sentons que notre relation touche à sa fin. Nous savons que nous ne pouvons pas continuer ainsi parce que nous allons nous étioler, nous dessécher et mourir.

Roger était marié depuis longtemps. Père de famille, son entreprise marchait bien, il voyageait beaucoup et s'investissait énormément dans des activités bénévoles. Il avait toujours su à quoi il voulait que sa vie ressemble. Il possédait une très belle maison et son épouse était une parfaite femme d'intérieur. Comme elle était douée en langues, elle l'accompagnait dans tous ses voyages d'affaires et faisait une excellente partenaire à l'occasion des bals de charité. Mais dans l'intimité, ils ne se parlaient guère. Ils faisaient chambre à part et ne partageaient pas les mêmes goûts culinaires. Roger avait eu un enfant illégitime avec l'une de ses collaboratrices. Ensemble, ils consommaient des drogues et adoraient aller danser dans les clubs de danses latino-américaines « où les mains baladeuses ne se cachaient pas », selon les dires de Roger.

L'âge glaciaire dans une relation de couple résulte toujours d'un retrait à l'intérieur et d'un rôle joué à l'extérieur. Les deux partenaires n'existent que dans leurs rôles – de couple marié, de parents, de bienfaiteurs ou d'hôtes. L'homme et la femme, eux, ne sont plus reliés l'un à l'autre. Vous avez certainement assisté à des carnivals où défilent de gigantesques personnages en papier mâché à l'intérieur desquels se cachent des individus de taille normale. Au bout d'un

certain nombre d'années de mariage, nous jouons souvent le rôle de ces petits porteurs dissimulés sous des personnages géants.

Durant notre mariage, quelque chose nous a blessés à un moment donné, mais nous n'avons pas eu le courage de l'expliquer à notre partenaire, ce qui a supprimé tout espoir de guérison de notre blessure. Nous avons peut-être éprouvé de la jalousie ou de l'humiliation, mais sans jamais l'admettre. Ou nous nous sommes peu à peu repliés sur nous-mêmes parce que nous ne pouvions pas partager quelque chose d'important pour nous avec notre partenaire. J'ai vu des femmes qui se sont mises à simuler l'orgasme et n'ont jamais pu s'arrêter de faire semblant. Au fil des années, derrière le masque de l'amante passionnée, elles ont ressenti une solitude et un vide croissants, mais ont préféré cacher leur colère et leur ressentiment à celui qui était censé combler leurs attentes.

Parfois, nous nous vengeons sur nous-mêmes en nous imposant des privations. Parfois nous nous sentons coupables de ne plus nous sentir proches de notre partenaire dans certains domaines, en particulier celui de la sexualité : dans les moments d'intimité, nous taisons à l'autre ce que nous ressentons et, par conséquent, notre partenaire ignore comment nous allons vraiment. La relation perd peu à peu de sa complicité, de sa proximité intérieure. Elle s'assèche. Mais les deux partenaires ne se l'avouent pas honnêtement ou n'en sont pas réellement conscients. L'un des deux finit par perdre toute envie de rapports sexuels. Mais comme il est incapable de faire la relation entre cette perte de désir et le manque de complicité profonde qu'il éprouve avec l'autre, il se sent coupable et ne comprend pas son comportement de retrait.

Pour éviter ce vide glacé dans lequel se perd la complicité naturelle et mature entre deux êtres, de nombreux couples recherchent une relation de substitution symbiotique de type infantile. Comme

la mère avec son enfant, nous fusionnons avec l'autre. Les frontières s'effacent, nous ne sommes plus deux individus isolés, mais avons l'impression d'être reliés l'un à l'autre par un élastique. Lorsque l'autre bouge, nous sommes obligés de bouger aussi. Inconsciemment, nous nous sentons dépendants à chaque mouvement, mais dissimulons notre peur de nous montrer tels que nous sommes derrière cette bienveillance enfantine. Or, une relation de couple digne de ce nom, une relation de couple mature, est fondée sur une liberté authentique et une réelle attraction.

Une fusion symbiotique efface les contours de notre personnalité, ne permet qu'une gentillesse enfantine, engendre sacrifice de soi et dépendance. Lorsque le contact profond avec l'autre est perturbé ou perdu, nous commençons à jouer des rôles compensatoires pour ne pas compromettre notre relation. Nous avons appris cela très tôt dans l'enfance pour nous sentir acceptés par notre famille. Combien de fois avons-nous plus ou moins volontairement réprimé notre vitalité et notre spontanéité pour satisfaire les exigences manifestes ou tacites de notre famille ?

Mais, à chaque fois, une partie de notre force vitale s'est figée, une partie de notre être a gelé. Plus tard, nous devenons une parfaite maîtresse de maison ou un père de famille irréprochable, mais nous nous sentons vides à l'intérieur et nous nous demandons pourquoi.

Nous faisons ce qu'il faut et nous nous occupons de notre famille. Mais pour de mauvaises raisons – mécaniquement, sans véritable motivation intérieure. En fait, moins nous nous sentons vivants et reliés à l'autre, plus nous perfectionnons notre rôle et plus le personnage de papier mâché que nous portons est grand, trop grand. Et, emprisonnés à l'intérieur, nous devenons inaccessibles à l'autre. Nous nous sacrifions pour notre idéal relationnel au lieu d'avoir un contact direct et authentique avec notre partenaire.

Aussi absurde que cela puisse paraître, moins nous nous épanouissons dans notre rôle, plus nous le peaufinons pour le jouer à la perfection. Nous nous faisons de moins en moins confiance pour nous montrer à l'autre tels que nous sommes. Et parce que nous nous sentons de moins en moins dignes de reconnaissance, d'estime et d'amour, nous nous contrôlons de plus en plus et, derrière le masque, notre colère, notre amertume et notre déception grandissent. Il arrive un moment où nous devenons une bombe prête à exploser à tout instant, mais comme nous réussissons souvent à nous déconnecter de nous-mêmes par des addictions et un emploi du temps surchargé, nous parvenons à nous cacher à nous-mêmes les sentiments négatifs et la tristesse que nous avons accumulés.

Afin de pouvoir continuer à fonctionner malgré tout, nous ajoutons des règles à notre rôle. Nous nous dictons notre comportement, un comportement idéal, et nous nous comportons conformément à ce que nous avons décidé. Consciemment ou inconsciemment, nous compensons nos sentiments de culpabilité, ainsi que notre peur de l'échec et de la séparation. Nous nous comportons comme il faut à l'extérieur, nous nous sacrifions à l'intérieur. Toutes ces nouvelles règles n'ont qu'un seul but : nous protéger de nouvelles douleurs et empêcher les autres de nous enlever le contrôle sur notre vie. Mais ces rôles et ces règles censés nous sauver rendent notre vie insupportable de vide et d'inertie. Ils nous coupent des autres, purement et simplement.

Certaines personnes commencent systématiquement leurs phrases par le pronom « on » suivi d'un verbe au conditionnel : « On devrait faire ceci, on devrait faire cela... » C'était le cas de Stéphane. À chaque fois qu'il me saluait, il sortait son plus beau compliment et son sourire le plus figé. Puis il s'asseyait et parlait uniquement par « on » interposés. Pendant très longtemps, je n'ai pas pu lui soutirer

le moindre « je ». En même temps, toutes mes tentatives pour me rapprocher de lui échouaient. Si, à un moment donné, je parvenais à le toucher, Stéphane affichait un grand sourire et poursuivait la conversation en me décrivant comment les choses devraient être. Sa femme l'avait quitté et rayé de sa vie avec une dureté et une amertume effrayantes. Elle refusait toute discussion avec lui. Lorsque j'ai fini par la rencontrer et la connaître un peu mieux, elle m'a donné l'impression d'une femme dont l'âme avait été tailladée avec des morceaux de verre.

Au stade de l'époque glaciaire, nous fonctionnons de façon exemplaire mais ne donnons rien de nous-mêmes et évitons tout contact avec nous-mêmes parce que nous ne sentons en nous que colère, ressentiment, désespoir, douleur et culpabilité. Sous ce mélange explosif se cache notre être le plus profond et le plus aimable, notre être le plus digne d'amour et d'estime. Nous avons perdu tout contact avec son flux nourrissant et, par conséquent, notre contact avec le monde extérieur est exemplaire mais froid, desséché et impersonnel. Nous nous retrouvons une fois de plus dans un cercle vicieux issu des schémas et des modèles de notre enfance. Et, si nous voulons guérir, nous devons absolument nous reconnecter à ce que nous sommes réellement et profondément. Nous devons utiliser l'âge de glace pour faire fondre toutes nos vieilles blessures accumulées au lieu de les compenser constamment en nous comportant comme il faut mais comme si nous étions morts à l'intérieur. Cette étape du désert de glace et du grand vide peut nous apparaître comme la fin de notre relation de couple, mais elle recèle le potentiel de guérison le plus formidable, comme je vous le montrerai dans la seconde partie de ce livre.

## Tu me rends malade

Si l'âge glaciaire avec sa paralysie et son inertie pesante n'a pas abouti à une prise de conscience, une guérison ou une séparation, si nous continuons de porter notre masque, nous risquons la maladie et la mort. Si notre fusion symbiotique, notre gentillesse enfantine pour être acceptés, nos rôles et nos règles, nos luttes pour obtenir le pouvoir et imposer notre point de vue ne nous ont pas apportés l'attention et la proximité à laquelle notre cœur aspire, alors inconsciemment nous n'avons pas d'autre choix que de tomber malades.

Ne pas avoir d'autre choix que de tomber malade ? Vous pensez peut-être que là, je vais trop loin. On ne tombe pas malade volontairement et par plaisir, me direz-vous. Pourtant, je pourrais écrire un livre entier sur le lien qui existe entre le corps et l'esprit – et d'ailleurs, il existe déjà en librairie un nombre considérable de bons bouquins sur le sujet. Notre corps est notre assistant, notre exécutant. Il est l'endroit où nos pensées et nos besoins inconscients, notre vérité personnelle, se manifestent. Il est l'endroit où nous pouvons nous rendre compte à quel point nous sommes divisés intérieurement. Il est l'endroit où nos addictions triomphent de notre volonté, de notre discipline et de nos idéaux. Dans notre corps, il se passe beaucoup de choses qui déplaisent à notre esprit conscient. Nous voulons être fidèles, mais chaque cellule de notre corps désire quelqu'un d'autre. Nous voulons être minces, mais notre corps mange et prend du poids. Nous sourions, heureux et détendus, mais croisons les bras pour nous protéger. Nous acceptons le contact de l'autre, mais nous nous retrouvons avec un bouton de fièvre sur les lèvres.

Nous prenons conscience très tôt des avantages de ces interactions inconscientes entre le corps et l'esprit. Les enfants réalisent rapidement que lorsqu'ils sont malades, leurs parents s'occupent davantage d'eux, s'inquiètent pour eux et leur donnent plus d'affection que

d'habitude. À un niveau plus profond, nous nous apercevons que notre corps malade nous aide à obtenir quelque chose que notre esprit réclame. La conséquence est simple : consciemment nous demandons un médecin, des médicaments et souhaitons notre guérison, mais inconsciemment nous ne voulons pas être en bonne santé, forts et vigoureux, car nous risquons alors de ne pas recevoir suffisamment d'attention et de sollicitude.

C'est pourquoi, à l'âge adulte, nous retrouvons si souvent la maladie dans notre bataille pour être aimés. L'un des partenaires est faible et délicat, et tombe fréquemment malade. Au fur et à mesure que la relation de couple entre dans l'ère glaciaire, l'un des deux devient tellement malade que l'autre est obligé de prendre soin de lui, de lui donner beaucoup d'amour et d'attention. Après des années de solitude glacée, de vide relationnel et de désert affectif dans son mariage, l'un des partenaires n'a pas d'autre choix que de recourir à la maladie grave. Je connais une femme mariée qui, sur une période de plus de vingt ans, a sombré de plus en plus profondément dans la dépression et a fini par ne plus pouvoir se passer d'antidépresseurs et de séjours réguliers en clinique psychiatrique. Sur le plan pratique, son mari s'occupait de tout au quotidien, organisait toute la vie du ménage, et plus l'état de son épouse empirait, plus il jouait ce rôle à la perfection. Mais, dans l'intimité de leur relation, il avait cessé depuis longtemps de lui donner les vibrations affectives et émotionnelles dont elle avait tant besoin. Finalement, après des années d'aggravation de l'état physique et mental de sa femme et, parallèlement, d'amélioration de l'organisation des soins qu'il lui prodiguait, il a trouvé une nouvelle compagne et s'est séparé de son épouse, malgré l'immense culpabilité qu'il éprouvait à son égard et le chantage au suicide qu'elle lui faisait pour le garder auprès d'elle. Quelques mois plus tard, alors qu'elle n'avait plus personne à qui réclamer de l'attention, cette femme

a vu son état s'améliorer et, moins d'un an après le divorce, elle était complètement guérie.

Il existe un autre phénomène concernant la maladie et l'amour : le suicide moral. L'individu qui joue ce rôle est très occupé, travaille dur, ne prend pas soin de lui, ignore délibérément ses faiblesses, devient souvent dépendant d'une ou deux « drogues » et néglige héroïquement le moindre signe de maladie. Cet individu recherche, lui aussi, désespérément de l'attention, même si son besoin d'amour ne saute pas aux yeux immédiatement. Inconsciemment, il se néglige dans l'espoir de trouver quelqu'un capable de s'occuper de lui et de l'aimer plus qu'il ne s'aime. Bien sûr, il ne l'admettra jamais et ne le demandera jamais ouvertement. Au contraire, si quelqu'un prêt à l'aider et à le conseiller surgit dans sa vie, il refusera obstinément son aide et ses conseils. Je connais des couples dont la femme est devenue une infirmière doublée d'une psychothérapeute modèle qui assiste, impuissante, à l'autodestruction de son mari – un mari qui se coupe d'elle de plus en plus, travaille de plus en plus, fume et boit de plus en plus et dont l'état de santé se dégrade de jour en jour.

Que les relations de couple soient caractérisées par la maladie ou l'autodestruction, elles montrent bien que chaque couple forme un système dominé par des mécanismes inconscients en interaction. Derrière la maladie et le suicide moral se cachent la peur, le dégoût et le rejet de soi, ainsi que le désir de reconnaissance. Malheureusement, vouloir gagner l'amour et l'attention de l'autre de cette façon ne marche jamais. Pourquoi ? Parce que la relation de couple devient un marché ; il manque le don spontané, condition indispensable à la guérison.

## **Le processus ne s'arrête jamais, mais la situation s'améliore**

Toutes ces étapes de développement, avec leurs leçons parfois extrêmement douloureuses, sont de véritables défis permettant aux deux partenaires d'accéder à leur être profond et authentique et de devenir plus complets – à condition qu'elles soient comprises et exploitées à bon escient. Si les partenaires sont prêts à affronter et surmonter ensemble tous les obstacles qui les attendent sur le chemin de leur relation, ils évoluent et s'épanouissent ensemble. De nouveaux sentiments font leur apparition dans le couple. Des choses qui n'ont jamais marché jusque-là fonctionnent soudain sans effort. Nous sommes parfois stupéfaits et incrédules en découvrant toutes sortes de « nouveautés » dans notre relation. En même temps, et presque imperceptiblement, se développe un sentiment de paix qui n'a rien à voir avec l'ennui ou la lassitude. Cette sérénité intérieure nous permet de nous détendre, de nous régénérer et de nous redynamiser mutuellement. Nous éprouvons un bien-être et une sécurité nouveaux. Nous ne recherchons plus fiévreusement la distraction ou l'excitation. Nous connaissons enfin la véritable sensation que procure l'expérience de partager réellement sa vie avec l'autre. Et cela nous donne envie de nous ouvrir encore davantage.

Autrefois, je discutais avec mes amies de sujets qui me préoccupaient beaucoup. Nous restions des heures au téléphone et organisions des réunions pour partager nos sentiments. Nos époux n'en savaient rien, bien sûr. Aujourd'hui, personne ne me connaît mieux et ne connaît mieux mes sentiments que mon mari, même s'il perçoit le monde d'une manière radicalement différente de la mienne. Il est l'être le plus proche de moi. Ce n'est pas pour autant que nous ne nous disputons pas et que des malentendus ne surgissent pas parfois entre nous. Mais nous voyons immédiatement les conflits entre nous

comme le moyen d'avancer vers la prochaine étape de notre mariage. Après tout ce que nous avons vécu, tous les problèmes que nous avons résolus, nos désaccords ne remettent plus en question la pérennité de notre mariage.

Lorsqu'une véritable communion se développe dans une relation de couple, nous avons parfois l'impression de revenir à la case départ. Et nos sentiments sont parfois plus profonds et plus forts qu'au début. Mais cette étape renferme, elle aussi, ses propres défis. Justement parce que nous sommes si proches l'un de l'autre, nos blessures et nos douleurs les plus profondes finissent par rejaillir. Des problèmes que nous avons jusque-là complètement refoulés resurgissent sans crier gare. Des luttes pour le pouvoir qui nous paraissent particulièrement absurdes se déclarent soudain et embrasent un ciel sans nuage. La moindre rigidité dans le comportement de notre partenaire nous fait très mal et nous risquons de réagir par l'impatience et l'incompréhension à des problèmes que nous croyions résolus depuis longtemps.

Je me rappelle être tranquillement assise dans la voiture avec mon mari et discuter avec lui de choses et d'autres. C'était à une époque où nous avions déjà surmonté pas mal de difficultés dans notre couple. En dix minutes, notre conversation anodine s'est transformée en une véritable guerre. C'était incroyable. Nous avons durci nos positions et, exaspérés, avons fini par nous dire que notre relation n'avait aucun sens et que notre couple ne fonctionnerait jamais. Les choses étaient dites !

Nous sommes restés longtemps assis dans la voiture, sous le choc, paralysés, murés dans notre silence. Comment avons-nous pu une nouvelle fois en arriver là ? Nous en étions bel et bien arrivés là, il fallait se rendre à l'évidence. Mais durant ce long silence, j'ai réalisé mille fois plus vite qu'auparavant combien notre dispute était stupide. Mon mari semblait, lui aussi, avoir mis à profit ce silence glacial

pour réfléchir à l'absurdité de la situation, car imperceptiblement, toujours dans le silence, le désert glacé qui s'était installé dans notre voiture s'est mis à fondre. C'était fascinant. Nous étions assis l'un à côté de l'autre, sans parler, et l'atmosphère entre nous s'est lentement réchauffée – jusqu'à ce que nos regards se croisent, exactement au même moment, et que nous éclations de rire.

Tant que nous sommes ensemble, notre développement personnel nous lance des défis et nous offre chaque jour de nouvelles occasions de guérir plus profondément, notamment dans les moments où nous avons l'impression de rétrograder. Combien de fois nous perdons confiance dans notre relation et combien de fois nous sommes récompensés de faire courageusement un pas l'un vers l'autre ! Je sais pertinemment que sur ce chemin du développement à deux ce ne sont pas seulement les deux partenaires qui peuvent changer, mais aussi la famille tout entière, voire la vie dans son ensemble – parfois de façon spectaculaire. Pendant que je suis en train d'écrire ce livre, mon mari prépare le dîner en s'amusant comme un fou avec quatre enfants dans la cuisine. Cela peut paraître ridicule, mais pour moi c'est un miracle. Il y a seulement quelques années, cette situation aurait été inimaginable. Nos rôles respectifs étaient clairement définis et nous en étions prisonniers. Aujourd'hui, nous sommes tous les deux reconnaissants vis-à-vis de ce que notre relation nous a apporté : mon mari n'est plus un étranger dans son propre foyer, il a réussi à s'intégrer réellement dans notre famille et il voit à quel point sa créativité peut dynamiser et transformer la vie familiale ; quant à moi, j'ai enfin la possibilité de sortir de la maison sans laisser un vide derrière moi. Si je peux écrire ce livre avec tout mon cœur, c'est parce que mon mari est prêt à nous servir avec tout son cœur.

Le verbe « servir » peut vous paraître désuet. Vous l'associez peut-être à l'abnégation, au sacrifice de soi. Personnellement, je pense que

cette notion est l'une des principales qualités d'une relation de couple forte, durable et en perpétuelle évolution. Si vous servez l'autre avec tout votre cœur, vous vous rendez compte que vous avez quelque chose à lui donner, et cela vous renforce intérieurement.

## Chapitre 5

# Amour et sexualité

**L**orsqu'il s'agit de parler de l'acte sexuel, nous employons les expressions « faire l'amour » ou « avoir des rapports sexuels ». Pour moi, ce n'est ni l'un ni l'autre, mais plutôt « laisser s'écouler l'amour ». Dans la seconde partie de ce livre, je me pencherai de plus près sur ce flux d'amour salutaire et nourrissant qui, dans notre civilisation occidentale, fait partie des secrets les mieux gardés. Ce que nous savons de cet échange épanouissant entre deux corps ne nous a pas été transmis de manière naturelle et spontanée, même si aujourd'hui nous sommes submergés d'images de corps nus et d'excitation sexuelle. Aucun autre domaine dans lequel l'homme et la femme se retrouvent ne renferme autant de promesses, de confusion et de blessures que la sexualité.

Aujourd'hui, tout semble possible et tout, ou presque, semble permis. Ce n'est pas pour autant que la passion exaltante et la satisfaction durable sont à portée de main. Au contraire, les individus ne se sont jamais sentis aussi coupables et n'ont jamais autant douté d'eux-mêmes. Notre sexualité naturelle a été étouffée par une approche technique de plus en plus sophistiquée. Nous avons perdu le contact

avec notre force vitale et ne savons plus avec quelle aisance et quelle intensité elle peut s'exprimer à travers notre corps, avec quelle puissance elle peut circuler entre notre partenaire et nous et nous remplir d'amour. Notre sexualité a été dépouillée de son innocence naturelle et remplacée par des exigences excessives. C'est pourquoi tant d'individus se perdent dans l'abîme du « tout est possible pour plus de plaisir » et ne savent plus où ils en sont.

Nous sommes inondés d'informations sur la sexualité. Dans les bons vieux magazines féminins s'étalent des gros titres du style : « Lui faire une fellation – comment s'y prendre pour la réussir ? », « Le plaisir dans la souffrance » ou « Ce qui excite les hommes ». Lorsqu'il s'agit de sexe, les médias se livrent une concurrence acharnée et nous défient constamment d'améliorer nos performances au lit. Les magazines nous promettent toujours plus de plaisir et nous incitent à nous comparer aux autres couples : « Testez ces 10 positions sexuelles et trouvez les meilleures pour votre partenaire et vous » ou « Quelle est la fréquence de vos rapports sexuels ? Faites-vous l'amour plus d'une fois par semaine ? »

Les conséquences de cet étalage sexuel dans les médias sont particulièrement graves sur les adolescents. Un quotidien relatait l'histoire d'une jeune fille déçue de son premier vrai baiser. Après avoir lu attentivement un article intitulé « Les 25 meilleures façons d'embrasser un garçon » dans un magazine pour ados, la jeune fille avait « exécuté » un premier baiser qui lui avait laissé un sentiment de frustration terrible : « J'ai essayé de faire exactement ce qu'il fallait, mais je n'ai ressenti aucun plaisir. » De nos jours, tous les adolescents peuvent examiner à la loupe la sexualité des autres, consommer du sexe en regardant des clips hard sur les chaînes musicales ou des séries hyper romantiques où seuls les personnages les plus beaux et les plus irrésistibles font l'amour. Toutes les revues pour adolescents proposent

des conseils techniques à la pelle. Des jeunes en train d'explorer leur identité sexuelle, perturbés par leur corps et remplis de doutes sur leur capacité de séduction sont submergés d'images où les orgasmes multiples semblent être la norme.

Malheureusement, l'omniprésence du sexe dans les médias ne semble pas avoir un effet particulièrement libérateur. En Allemagne, un sondage effectué sur des adolescents âgés de 14 à 17 ans révélait que seul un tiers d'entre eux avait eu des relations sexuelles. Pour la moitié des adolescentes interrogées, le premier rapport sexuel soit n'avait rien eu de particulier, soit avait été désagréable, soit avait suscité chez elles un sentiment de culpabilité. Une étude réalisée en Allemagne montre que la pression des images de nature sexuelle sur des adolescents inexpérimentés est si forte que la plupart des filles qui font l'amour pour la première fois sont essentiellement préoccupées par l'idée de « bien le faire ». Et, selon les résultats d'un autre sondage, un tiers des jeunes se préoccupent déjà de ne pas être assez bons au lit.

### **Tout est possible dans le royaume du sexe – *sauf pour moi***

En tant que psychothérapeute, mon expérience me porte à croire que la plupart des individus ne sont pas vraiment conscients des dégâts physiques et psychologiques causés par ce fast-food sexuel.

Je reçois sans cesse des patients qui ont honte de ne pas faire l'amour depuis des années ou de n'y avoir jamais trouvé un réel plaisir. Des sondages qui leur disent crûment que les autres ont davantage de plaisir qu'eux ne font que confirmer leur sentiment d'échec. Selon ces sondages, les couples allemands font l'amour au moins deux fois par semaine, les Berlinoises de l'ex-zone orientale deux fois par jour et un tiers des couples que nous croisons au supermarché, au club de

gym ou dans la rue pimentent leurs ébats avec de la crème fouettée, du champagne ou des accessoires sado-masochistes.

Ces sondages montrent, à tort, que tout est possible pour les autres. Les individus sont complètement désorientés par leurs besoins physiques réels, leur fragilité sexuelle et leur pudeur. En réalité, les enquêtes sur la sexualité des individus ne sont guère différentes des autres enquêtes. Même dans les sondages réalisés par les instituts les plus sérieux garantissant l'anonymat des personnes interrogées, près d'un tiers des individus souffrant d'inhibitions sexuelles ne donne jamais de réponse. De nombreux individus ne répondent pas aux questions portant sur la fréquence de leurs rapports sexuels, leurs pratiques sexuelles préférées et les stimulants sexuels qu'ils utilisent. Et les autres ? Quel homme ou quelle femme oserait avouer qu'il (elle) se sent nul(le) au lit ? Des chercheurs américains ont testé de nouvelles méthodes de sondage pour se rapprocher de la vérité. Ils ont sondé près de 3 500 personnes et réitéré jusqu'à quinze fois la même question. Résultat : un quart des hommes et près d'un tiers des femmes ont admis n'avoir eu aucune relation sexuelle au cours des douze derniers mois. Un autre quart a reconnu n'avoir eu que deux ou trois relations.

À la télévision, dans la publicité, sur Internet et dans la presse, partout on nous dit plus ou moins ouvertement que la sensualité, la passion et l'érotisme sont normaux et accessibles à tous. Si notre vie intime est loin d'être aussi glamour et épanouissante, nous faisons semblant. Nous nous stimulons par des fantasmes au lieu de nous abandonner à notre partenaire, nous enfilons une tenue sexy pour nous sentir à la hauteur. Une patiente a ouvert la séance en m'avouant, en larmes, qu'elle se sentait comme une lépreuse parce qu'elle n'avait plus envie de faire l'amour avec son partenaire depuis une éternité. Pendant l'amour, elle simulait l'orgasme ou s'excitait avec des

fantasmes. Après, elle se réfugiait dans la salle de bains pour pleurer et se laver. J'ai entendu des histoires comme celle-ci dans la bouche de nombreuses femmes.

Les hommes, eux, se sentent souvent terriblement honteux et méprisables lorsqu'ils m'avouent regarder régulièrement des films porno ou fréquenter des prostituées. Un jour, vers midi, j'attendais quelqu'un dans ma voiture. Je m'étais garée dans le centre-ville devant un cinéma porno avec peep-show. Des hommes sortaient, les uns après les autres. Que pouvaient-ils ressentir, assis là, tout seuls, dans leur cabine ou dans leur fauteuil ? Par mon métier, je savais ce qu'ils avaient vécu ou fait à l'intérieur, ce dont ils s'étaient débarrassés et ce qu'ils avaient obtenu. Je regardais leur visage. Il y avait des hommes de tous âges et de toutes nationalités – des hommes en costume et cravate, des hommes aux pantalons sales et aux cheveux gras, des hommes petits, des hommes grands, des hommes gros, des hommes maigres. Aussi différents qu'ils puissent être dans leur apparence, ils avaient en commun un regard vide et fuyant. Ils semblaient perturbés, mal à l'aise en croisant le regard des autres ou face à leur propre sentiment de honte. En les regardant s'en aller, j'éprouvais beaucoup de tristesse et de compassion. Comme ils devaient avoir envie de rendre une femme vraiment heureuse !

Les hommes me racontent souvent pourquoi ils achètent du sexe ou des images de sexe, pourquoi ils dépensent secrètement une petite fortune dans les bordels ou passent des nuits entières à consulter des sites porno sur Internet une fois que leur femme est partie se coucher. Ce qu'ils me décrivent ressemble à une maladie, à une dépendance, et trouve presque toujours son origine dans un sentiment d'insuffisance. Dans les recoins les plus sombres de leur conscience, ils se disent : « Je suis un bon à rien. Je ne suis plus capable de donner du plaisir à ma femme, je ne peux plus l'atteindre, lui permettre de s'ouvrir à

moi... » Et quelque part dans leur corps se cache le désir intense de se libérer, de se laisser aller, de se donner et de se connecter réellement à l'autre.

## **Images parfaites, partenaires parfaits, positions parfaites...**

Influencés par les films hollywoodiens, les sondages ou les publicités, les hommes et les femmes succombent de plus en plus à la pression de cette course effrénée aux images parfaites, aux partenaires parfaits, aux positions parfaites et aux performances parfaites. Résultat : ils finissent par se sentir sans cesse obligés de tout faire à la perfection. Selon moi, cette exigence de performance, ainsi que l'épuisement mental et émotionnel qui en résulte, constituent les principaux obstacles à l'amour physique aujourd'hui. Tout le monde est obnubilé par la fréquence des rapports sexuels. Vous devez faire l'amour deux fois par semaine, c'est comme ça, et si vous le faites seulement deux fois par mois, c'est la preuve que votre sexualité fonctionne mal. Ce cercle vicieux des comparaisons incessantes et de l'obligation de résultat finit par tuer le désir et le plaisir, tout simplement. Rien n'est plus important pour l'amour physique que l'oubli de soi, la détente et la possibilité de prendre son temps. Si le plaisir est mécanisé, contrôlé, chargé de fantasmes et d'utopies, il n'existe plus. Au début de ce livre, j'ai affirmé que 70 % des divorces étaient inutiles. Je peux dire avec la même certitude, à en juger par les aveux de mes patients, que dans un pourcentage élevé de mariages les rapports sexuels ont disparu depuis des années ou sont devenus une routine dénuée de tout amour.

Quels couples oseraient avouer qu'ils ne font pas souvent l'amour ? Même ceux qui ignorent courageusement les exigences quantitatives de la société actuelle tout en ayant malgré tout une vie sexuelle conforme aux résultats des sondages ont du mal à dire ouvertement

qu'il leur manque quelque chose, qu'ils se sentent vides à l'intérieur. De nombreux couples mariés depuis de longues années ont l'impression d'être emprisonnés dans un cycle sexuel répétitif totalement dépourvu de nouveauté, de créativité, de magie. La lingerie sexy, les films porno, les jeux de rôle, les clubs échangistes – rien de tout cela ne leur donne accès à un échange authentique et profond auquel participent le corps, le cœur et l'esprit. Les partenaires peuvent encore s'aimer, mais ils sont incapables de l'exprimer physiquement. Cela conduit inévitablement à une lente agonie de la relation de couple ou à une augmentation de la fréquence des disputes. Tôt ou tard la séparation apparaît comme la seule issue possible.

D'après mon expérience, si la sexualité devient une voie sans issue, elle peut détruire n'importe quelle relation de couple. Mais la séparation – de biens et, surtout, de corps – ne résout pas le fond du problème. L'agitation et le malaise intérieurs ne tardent pas à réapparaître et, avec eux, la quête éternelle d'une union des sexes et des cœurs, l'envie d'exprimer corporellement l'amour. Il s'agit d'une recherche motivée par un désir humain profond – un désir qui transpire par chaque pore de notre peau, qui ne se soucie guère des conventions et de la morale, qui est plus fort que l'euphorie initiale d'une nouvelle relation et qui ne peut être satisfait par la pornographie et les fantasmes sexuels. C'est un désir qui nous rappelle notre difficile mission : nous donner totalement à l'autre tels que nous sommes et aimer totalement l'autre tel qu'il est.

### **La dimension ignorée de la sexualité**

Nous persistons dans nos erreurs, comptabilisons nos rapports sexuels, vérifions nos pratiques et nos partenaires. Qui expérimente le pouvoir réel, profond et nourrissant, de l'amour physique ou connaît sa formidable dimension spirituelle ? En matière de sexualité, tous les couples,

ou presque, devraient repartir de zéro. Les partenaires éprouveraient un sentiment de libération extraordinaire s'ils osaient s'avouer qu'ils ignorent probablement tout ou que le peu qu'ils savent ne leur apporte pas ce qu'ils désirent. S'ils avaient ce courage, ils pourraient se rencontrer à nouveau comme pour la première fois, en toute innocence et en toute vérité, s'ouvrir physiquement l'un à l'autre et se guérir. Un processus dont nous n'entendons parler ni dans les médias, ni dans le système éducatif, ni dans la société dans son ensemble.

L'amour physique fait l'objet d'une profonde ignorance. Dans notre société occidentale, parler du flux naturel de l'amour qui circule dans nos corps équivaut à parler de la neige dans le désert. Les jeunes reçoivent une éducation sexuelle purement technique et, par la suite, doivent se débrouiller seuls dans leur quête d'une proximité et d'une intimité véritables. Les expériences sexuelles n'ont jamais été aussi faciles, aussi précoces et aussi fréquentes qu'aujourd'hui – mais elles n'ont jamais engendré aussi facilement, aussi précocement et aussi fréquemment des sentiments de peur, d'insécurité et de honte. Au lieu d'expérimenter leur sexualité comme une force vitale naturelle, les jeunes développent des doutes et une méfiance à l'égard de leur propre corps. Ce malaise vis-à-vis d'eux-mêmes reste, telle une ombre intérieure, dans leur corps et se réactive plus tard à chaque fois qu'ils font l'amour. Une fois adultes, les hommes s'étonnent d'être impuissants et les femmes frigides ou de rechercher toujours une nouvelle aventure.

### **Abstinents ou obsédés – même blessure, même besoin d'amour**

Notre vie sexuelle est polarisée : elle oscille sans cesse entre « avoir tout le temps envie de faire l'amour » et « n'avoir jamais envie de faire l'amour ». Mais, aussi surprenant que cela puisse vous paraître,

aucun des deux pôles n'est satisfaisant. Lorsque nous n'avons plus envie de faire l'amour, nous nous sentons stériles, insensibles, morts. Souvent, notre cœur a été brisé. Quelque part, en cours de route, notre rêve d'un amour authentique et d'une sexualité satisfaisante a été détruit par la possessivité, la jalousie, l'autodestruction, l'avidité, la méfiance et la trahison. Peu à peu nous nous coupons de nos sensations corporelles et de notre sexualité, allant même jusqu'à la condamner. Mais même si nous refoulons notre douleur et nions notre profond désir d'amour physique, la sexualité conserve son emprise sur nous sous forme d'ombre. L'une de nos ombres privilégiées est notre partenaire. Si nous réprimons nos désirs, lui voit les siens exacerbés : il veut tout le temps du sexe, rêve tout le temps de sexe et semble toujours prêt à recommencer. Et si nous lui refusons, il va le chercher ailleurs – sur Internet, dans un peep-show ou avec des prostituées.

Si nous contrôlons notre sexualité sans rencontrer immédiatement une ombre sensuelle ou lubrique soit à l'intérieur, soit à l'extérieur de nous, quelque chose se durcit et meurt dans notre vie. Nous devenons peut-être un individu « meilleur », mais mort. En tout cas, nos pulsions sexuelles conservent toute leur force. Si nous ne guérissons pas nos blessures et si nous réprimons nos douleurs, notre sexualité devient un guérilléro qui menace notre vie de toutes parts. Excepté la fuite dans le pharisaïsme ou le moralisme, nous n'avons pas d'autre solution que de reprendre contact avec notre corps et notre cœur brisé et de relier le sexe et le cœur – le flux naturel de la sexualité revient alors en nous naturellement.

Ce ne sont pas seulement ceux qui nient ou répriment leurs désirs sexuels qui souffrent dans leur cœur. Les individus insatiables, qui changent fréquemment de partenaire sexuel, cachent souvent sous leur frénésie sexuelle une recherche d'amour désespérée. Tous les dons

Juans et toutes les mangeuses d'hommes ne sont pas des dieux et des déesses du sexe, mais plutôt des êtres égarés, cherchant par le corps ce qui ne peut être trouvé que par le cœur. Eux aussi ont eu le cœur brisé et ne veulent à aucun prix souffrir à nouveau. Mais ils n'ont pas renoncé – ils continuent de se battre, de chercher et de se lancer des défis. Ils sont motivés par l'attrait d'un nouveau frisson, l'excitation d'une nouvelle conquête.

Si nous consommons le sexe comme une drogue, nous cherchons en vérité à guérir d'anciennes blessures. Nous cherchons le lien que nous n'avons jamais trouvé. Peut-être avons-nous voulu donner de l'amour et n'avons-nous reçu en échange que du sexe. Peut-être avons-nous voulu offrir notre cœur et avons-nous été prisonniers de la possessivité de l'autre. Ce passé reste présent en nous et nous pousse à rechercher constamment une relation authentique que nous ne trouvons jamais ou, si nous la trouvons, que nous sommes incapables de préserver, car nous gardons cette vieille fracture entre notre corps et notre cœur.

Aujourd'hui, tout le monde, ou presque, a besoin de guérir sa sexualité. Lorsque des couples viennent me voir en pleine crise, ils me décrivent le plus souvent deux types de sexualité. Soit « Nous n'avons pas fait l'amour depuis longtemps », soit « Rien ne fonctionne plus entre nous, alors qu'auparavant ça fonctionnait toujours au lit ». Dans le premier cas, il est clair que le lien entre les deux partenaires a été rompu. Mais dans le second aussi, si j'en crois mon expérience. La multiplication des aventures et toutes les formes de dépendance pornographique se retrouvent aussi fréquemment dans les couples où la sexualité est absente ou quasi absente que dans ceux où elle est envahissante et obsessionnelle.

## L'arme de la sexualité

Lorsque Tiphaine est venue me voir elle était sous le choc. Elle avait découvert que son mari fréquentait régulièrement les bordels depuis un certain temps. « Pourtant, tout allait bien au lit », me disait-elle en secouant la tête. Pourquoi son époux allait-il voir des prostituées ? Elle n'y comprenait rien. Au fil des séances, je me suis aperçue que la sexualité était l'arme la plus puissante dans la lutte pour le pouvoir que constituait leur mariage. Tiphaine jouait avec son corps et avec son mari. Parfois, lorsqu'elle ne pouvait pas l'atteindre par un autre moyen, elle le séduisait. Elle se soumettait souvent à ses désirs, mais seulement pour mieux le dominer plus tard. Tantôt il était autorisé à la posséder parce qu'elle voulait passer plus de temps avec lui. Tantôt elle le rejetait pour expérimenter et savourer son pouvoir sur lui. Dans les soirées, ils flirtaient chacun de leur côté d'un commun accord – mais sans jamais dépasser les limites qu'ils s'étaient fixés.

Au cours d'une séance, Tiphaine m'a décrit très précisément l'une de ses relations sexuelles avec son mari en me disant que, ce jour-là, quelque chose avait fait tilt dans sa tête : « Il poussait tellement fort que j'étais écrasée contre le dossier du lit. Et cette douleur a déclenché quelque chose en moi. Elle m'a brusquement arrachée à mes fantasmes et j'ai réalisé que mon corps ne voulait pas de tout cela. J'ai failli pleurer. Mais ce sentiment a rapidement disparu et j'ai continué de plus belle. » Tiphaine s'est rendue compte qu'il n'y avait pas de véritable intimité dans son mariage, qu'elle confiait rarement ses désirs à son mari, que leurs vies étaient hyperactives – comme leur comportement au lit, d'ailleurs – et qu'ils avaient rarement l'impression d'être vraiment ensemble, vraiment reliés l'un à l'autre. Et, surtout, elle a réalisé qu'elle avait toujours eu peur, et ce dès le premier jour, de perdre son mari. Lorsqu'ils se sont rencontrés, il avait une autre femme dans sa vie et il lui a fallu du temps pour se décider à

lui préférer Tiphaine. Depuis, elle avait vécu dans l'insécurité intérieure permanente. Elle n'avait jamais eu le sentiment qu'il s'était engagé totalement et sincèrement vis-à-vis d'elle. Alors à chaque fois qu'elle redoutait qu'il la quitte ou qu'il la trompe, elle utilisait tous ses charmes pour le séduire. Elle exploitait à fond l'arme de la sexualité. À chaque rapport sexuel, elle avait le sentiment de devoir faire ses preuves, ce qui attisait sa passion. Mais son cœur n'avait jamais été en paix dans cette relation. Elle ne s'était jamais vraiment sentie aimée. Plus tard, son mari l'a rejointe dans ses séances de psychothérapie. Il n'allait pas mieux qu'elle. Il ressentait un manque cruel de chaleur. « Ma femme a toujours de terribles exigences envers moi, je ne suis jamais à la hauteur pour elle, elle n'arrête pas de me harceler, de m'asticoter. Bref, notre mariage est exténuant. » Leurs relations sexuelles sont devenues de plus en plus fréquentes et de plus en plus frénétiques, mais lui se sentait de plus en plus vide à l'intérieur.

Lorsque la sexualité est employée comme une arme pour soumettre l'autre ou manipuler celui ou celle que nous prétendons aimer, elle devient vide, avide ou inerte. Souvent elle détermine notre dépendance ou notre indépendance, notre pouvoir de séduction ou notre manque d'estime et de confiance en nous. Nous utilisons notre corps pour attirer l'autre ou le garder. Notre corps a ainsi perdu sa plus grande force et notre sexualité son pouvoir de guérison. De nos jours, le sentiment le plus souvent associé à la sexualité est la peur. Pourtant, la sexualité est le vecteur de l'amour, la porte que nous ouvrons pour nous donner à l'autre, un moyen de tisser un contact profond et authentique avec notre partenaire et de rompre notre solitude. Regardez comme les bébés sont naturellement reliés à leur corps et à leur force de vie. La sexualité est notre moyen de communication le plus naturel. Elle peut construire des ponts et exprimer l'amour que nous ressentons. Comment ? Vous le saurez en découvrant le plaisir d'aimer dans la seconde partie de ce livre. Pour le moment, intéressons-nous aux hommes et aux femmes.

## Chapitre 6

# Viragos et « couilles molles »

**N**ous aspirons tous à l'harmonie et à l'unité entre les sexes – pour découvrir finalement que les hommes viennent de Mars et les femmes de Vénus. Cependant, savoir que les deux sexes ont un mode de fonctionnement différent n'est pas un obstacle à la relation de couple. Bien au contraire : pour être réellement fructueuse, celle-ci réclame les forces opposées des deux sexes. Le fond du problème est ailleurs. Trop de représentantes du sexe faible sont devenues des viragos et trop de représentants du sexe fort ont dégénéré en « couilles molles ». Les femmes ont perdu leur féminité naturelle et les hommes leur masculinité naturelle.

Si vous avez le courage et la patience de vous pencher sérieusement sur vos problèmes de couple, vous vous apercevrez que de nos jours, au début du XXI<sup>e</sup> siècle, les femmes qui haïssent les hommes et les hommes qui ont peur des femmes sont deux tendances lourdes de notre société. Elles constituent un durcissement et une déformation des forces originelles, divines et élémentaires, des deux sexes. Par nature, la femme est réceptive. Elle est conçue physiquement pour recevoir l'homme en elle, s'ouvrir à lui. L'homme, lui, est fait

pour donner. Il est capable de se mouvoir, d'animer et de féconder. En thérapie, j'utilise souvent une image qui, selon moi, symbolise à merveille la vérité profonde des deux sexes : la femme est comme un lac, l'homme comme un cours d'eau qui se jette dans le lac. La santé, la vitalité et la limpidité du lac dépendent largement de la qualité du cours d'eau qui l'alimente. Si le cours d'eau est pollué par des substances toxiques et si des eaux usées y sont constamment déversées, il va à son tour polluer le lac. La qualité de chaque lac est proportionnelle à la qualité du cours d'eau qui l'alimente.

Je sais parfaitement qu'en cette ère d'émancipation de la femme et de revendication d'une égalité des droits entre les deux sexes, mon image symbolique peut paraître dépassée, voire réactionnaire, et soulever de vives protestations. Mais c'est la vérité ! Si vous y réfléchissez quelques instants pour comprendre son sens profond, vous allez découvrir la force révolutionnaire qui peut être libérée si les hommes et les femmes retournent à leur Être originel. Dans une relation de couple, lorsque la femme cherche sans cesse à transformer l'homme, le harcèle et veut être aussi forte que lui, elle tente de se protéger de nouvelles blessures ou, pour continuer de filer la métaphore, de protéger son lac d'une nouvelle pollution du cours d'eau. Un tel comportement revient à construire un barrage pour endiguer les eaux du cours d'eau, mais le lac finit par s'assécher. Si la femme commence à remodeler l'homme, si elle lui cherche querelle, si elle veut diriger « en coulisses », elle agit avec une force masculine, active, et perd donc sa réceptivité, sa douceur et sa capacité à s'abandonner naturellement. Elle se durcit et devient un homme de seconde classe. Et c'est pourquoi, consciemment ou non, elle condamne les hommes.

Derrière la phrase « Ah, les hommes ! » se cache en réalité une amertume et un mépris à l'égard du sexe fort. Autrefois, les femmes

soit se contentaient de leur sort, soit manipulaient les hommes en laissant l'amour de côté. Aujourd'hui, soit elles rivalisent avec les hommes et se grisent de fantasmes, soit elles demandent le divorce avec rancœur et amertume. Alors qu'au contraire elles devraient croire dans le pouvoir transformateur de leur amour et dans la force de leur intuition. J'ai rencontré de nombreuses femmes qui sentaient dès le départ que quelque chose ne tournait pas rond dans leur vie ou leur relation de couple. Mais rares sont celles qui ont fait confiance à leur instinct et qui ont eu le courage de suivre leur intuition. Rares sont les femmes qui se fient à ce qu'elles éprouvent, qui écoutent leur cœur. Rares sont les épouses qui se battent aux côtés de leur mari avec tout leur dévouement, tout leur amour et toute leur foi pour tenter de donner un nouvel élan à leur couple. Elles s'effacent trop souvent devant l'habitus compétent et dominant de l'homme – devant ses connaissances pratiques, ses faits et ses chiffres, ses rationalisations et son pouvoir financier. Elles se taisent, manipulent ou séduisent, mais n'écoutent pas leur intuition et ne comprennent pas que leur foi et leur amour sont la véritable source de leur pouvoir. De nombreuses femmes se plaignent d'un système économique et politique façonné de toutes pièces par l'ambition masculine et de relations dominées par l'ignorance masculine. Mais que font-elles ? Elles ne font pas confiance au pouvoir infini de leur propre amour qu'elles pourraient utiliser pour créer des systèmes différents et de nouveaux types de relations.

Jusqu'à présent, la libération de la femme ne lui a pas permis d'exprimer ce qu'elle est réellement. Elle lui a donné de nouvelles libertés et lui a ouvert de nouveaux domaines. Elle l'a rendue indépendante, responsable, créative et ingénieuse. Mais en voulant lutter contre un système phallocratique, trop de femmes se sont retrouvées prises au piège de ce système. Elles ont mis les hommes au pilori, les jugeant coupables d'avoir gâché leur vie. Malheureusement, elles ont appelé

à la résistance et non à la féminité. Et, surtout, elles ont oublié de porter un regard critique sur leur propre contribution au problème, leur propre volonté de sacrifice et leur propre manque de confiance dans leurs capacités. Dans leur lutte pour sortir de l'ombre de la suprématie masculine, elles n'ont pas tiré leur force de leur féminité, mais sont devenues encore plus dures, plus amères et plus impitoyables que les hommes.

Malgré tout, beaucoup de choses ont changé pour les femmes. Elles n'ont plus à tout supporter et à se soumettre à la volonté des hommes, du moins dans notre culture occidentale. Elles connaissent leurs droits, les possibilités qui leur sont offertes et peuvent prendre leurs propres décisions. La grande majorité des divorces, par exemple, sont demandés par l'épouse. Mais la peur de la dominance et de la sexualité masculines demeure profondément enfouie dans la psyché féminine, une peur qui alimente une haine secrète vis-à-vis de l'homme.

## **La plainte de la féminité blessée**

Un jour, j'ai assisté à un séminaire sur les problèmes de couple. Les hommes et les femmes formaient deux groupes séparés. Les femmes restaient entre elles pour s'occuper exclusivement de leurs racines féminines. Même chose pour les hommes. Dans ma vie, rien ne m'a plus surpris et émue que l'expérience que j'ai vécue ce jour-là. À un moment donné, les femmes – elles étaient une vingtaine – se sont vu distribuer un miroir de poche et ont été invitées à se retirer chacune dans un coin de la salle, à l'abri des regards indiscrets. Elles devaient se déshabiller et, pendant une demi-heure environ, contempler leurs seins et leurs organes génitaux dans le miroir. Elles étaient censées entamer un dialogue intérieur avec leur corps, l'écouter, le ressentir, se rappeler tout ce que leurs seins et leurs parties génitales avaient vécu

et les souvenirs qu'elles en avaient gardés. Au bout de dix minutes environ, des sanglots étouffés ont été perceptibles çà et là dans la salle, par ailleurs silencieuse. Puis des pleurs terribles, de plus en plus forts, ont envahi la salle, finissant par l'emplir d'une plainte déchirante.

À la fin de la séance, les femmes ont été invitées à se rhabiller et à se rassembler. Elles devaient désormais laisser leur corps exprimer toute la vigueur et l'énergie cachées sous cette tristesse. On leur a mis une musique primitive, presque tribale. Elles pouvaient bouger, danser librement sur ce rythme et exprimer tous les sons qui leur venaient spontanément. Après quelques minutes d'un silence pesant, toutes ces femmes – mères, étudiantes, femmes d'affaires – se sont transformées en véritables furies, en guerrières déchaînées, en amazones bouillonnantes de colère. La salle semblait exploser sous le martèlement de leurs pieds, ainsi que sous leurs hurlements menaçants, accusateurs et d'une puissance phénoménale. L'expérience que j'ai vécue ce jour-là dépassait de loin le partage des souffrances personnelles. C'était comme revenir à l'état originel de la Femme, se sentir être une femme, forte et authentique.

Nous ne portons pas seulement en nous notre Inconscient individuel, mais l'Inconscient collectif, c'est-à-dire notre héritage social et historique. Si le matériel génétique d'une cellule féminine pouvait nous raconter son histoire au cours des siècles passés, il parlerait de soumission, de viol, d'esclavage, de chasse aux sorcières, d'enfants vivants et mort-nés. Il ne saurait que depuis quelques décennies qu'il est capable d'avoir un orgasme. Cette cellule nous raconterait aussi les avortements illégaux, parfois mortels pour la mère, qu'elle porte en elle. Elle saurait ce qu'est le devoir conjugal, la dépendance financière et les grossesses non désirées. Plus récemment, elle révélerait une lutte pour la reconnaissance, l'épanouissement professionnel et la liberté

physique. Mais tout cela ne serait qu'une fraction de son patrimoine génétique.

La cellule féminine de demain saurait que celles qui l'ont précédée n'ont développé que la moitié de leur potentiel. Elle saurait qu'elle n'a exprimé qu'une infime partie de sa force féminine infinie. Que le réservoir d'amour qu'elle renferme suffit à transformer le monde. Que le corps de la femme à laquelle elle appartient est un instrument d'une précision inégalable dans lequel elle peut avoir une confiance totale. La véritable émancipation signifierait pour elle l'autonomie et la liberté associée à une connexion à la vie solide, profonde et naturelle. La véritable compétence serait pour elle d'être instinctivement reliée à l'ensemble du savoir concernant la vie et la planète. La cellule de demain saurait que la femme qu'elle constitue ne doit pas se libérer de tout, mais se connecter intimement à sa propre source inépuisable – son cœur.

Au fond, être femme, ce n'est pas avoir des enfants et poursuivre une carrière. Être femme, c'est avoir un rapport aux enfants, à la carrière et à la vie en général totalement naturel, sain et instinctif.

C'est une connexion universelle impalpable et un pouvoir du cœur intrinsèquement relié à la vie. C'est une acceptation totale de la vie, très loin du sacrifice de soi. C'est un savoir qui ne s'apprend pas, mais existe, tout simplement.

Dans une relation de couple, il ne s'agit pas de l'homme ou de la femme, mais de la tête ou du cœur. Un homme qui venait d'être quitté par sa femme m'expliquait : « J'ai fini par reconnaître que ma tête n'était qu'un airbag. Elle semble courir après des vérités prouvées depuis longtemps. Elle analyse, réfléchit et étudie pour finir par découvrir que la Terre n'est pas plate, mais ronde. Mais la Terre a toujours été ronde et le sera toujours. »

Je pense que ce qui s'applique à notre planète s'applique aussi à la vraie nature de la femme. La Terre a toujours été ronde et ne se pose aucune question là-dessus. Elle est ronde et ne peut pas être autrement, même si la gent masculine continue de penser qu'elle est plate. Elle est ronde et vivante. Et elle n'a pas d'autre choix que d'être ce qu'elle est et d'attendre que les hommes qui vivent à sa surface reconnaissent cette vérité.

Il existe chez les femmes une force instinctive que beaucoup ont enfouie au fond d'elles ou ne prennent plus au sérieux – une force qui sait. Simplement. D'instinct. Cette force englobe tout et elle est reliée à tout. Une femme qui se reconnecte à elle, recommence à vivre en harmonie avec elle et réapprend à se faire confiance ne se soumet pas, mais organise sa vie autour de lois naturelles. Elle sait combien elle se sent épanouie quand elle est aimée et quand elle peut aimer. Elle ne vit plus sous la contrainte d'exigences extérieures, ne se soumet plus aux exigences masculines et ne se sacrifie plus pour ses enfants. Elle attend simplement qu'on l'aime et qu'on la respecte. Au mieux, elle est un grand mystère pour les hommes, au pire elle suit une logique féminine d'une simplicité élémentaire qui les rend tous dingues et empêche les échanges fondés sur la logique cartésienne. Un homme sage a dit un jour : « Nous, les hommes, devons comprendre que nous devons aimer les femmes et non chercher à les comprendre. C'est ça qu'il faut comprendre. »

## **Rêves de chevaliers et de sauveurs**

À l'aube de l'humanité, dans les premières sociétés humaines, la suprématie masculine était fondée sur la supériorité physique. Depuis, d'autres valeurs, valables pour les deux sexes, ont pris de l'importance. Pourtant, même si nous avons laissé tomber ces anciennes valeurs depuis longtemps, elles restent ancrées au plus profond de nous.

Tout comme notre comportement d'adulte reste déterminé par nos expériences et nos influences d'enfant, nous conservons des attitudes et des modes de comportement millénaires propres à l'espèce humaine qui sont contreproductifs à notre époque.

Les hommes et les femmes savent désormais que les hommes ne sont pas supérieurs et que la force physique n'est pas la principale qualité d'un individu. Cela fait même un sacré bout de temps que nous savons cela. Alors pourquoi, malgré ce savoir, les femmes sont-elles restées désavantagées pendant si longtemps ? Pourquoi se sont-elles vu refuser leur droit à l'égalité pendant si longtemps ? Pourquoi l'expression naturelle de leur égalité émotionnelle, mentale et spirituelle a-t-elle été réprimée pendant si longtemps ? Il serait trop facile de prétendre que les femmes étaient victimes des hommes et de leur volonté de puissance. Quel rôle la femme a-t-elle joué dans cette bataille entre les sexes ?

Tout comme les cellules des femmes actuelles renferment leur passé sombre marqué par le viol et la soumission, les femmes rêvent encore en secret d'un homme fort et d'un sauveur aux allures de chevalier, et ce malgré leurs revendications conscientes de liberté et d'égalité. L'histoire de la femme n'est pas seulement faite d'oppression. N'oublions pas non plus que pendant longtemps la femme a choisi la solution de facilité pour être entretenue et protégée. Encore aujourd'hui, de nombreuses femmes refusent les responsabilités et laissent à leur mari le soin de prendre les décisions, d'entretenir la famille et d'affronter les difficultés de la vie. Au départ, beaucoup de femmes apprécient d'être tenues à l'écart du champ de bataille du marché du travail et de la vie professionnelle et d'être entretenues par leur mari. Beaucoup aussi admirent leur mari pour ses capacités, ainsi que pour le niveau de vie qu'il leur assure. Rares sont celles qui l'admettent, mais souvent une femme n'épouse pas un homme pour

ce qu'il est mais pour son potentiel ou ses compétences professionnelles – l'étudiant prometteur, l'artisan habile, le manager performant, l'artiste talentueux, le riche homme d'affaires, l'héritier fortuné. Au fil du mariage, une fois que son mari lui a apporté succès, richesse et sécurité, la femme se retrouve souvent désorientée. Elle a ce qu'elle voulait, mais elle ne se sent pas comblée comme elle croyait l'être. La réussite de son mari n'apporte pas une réelle force vitale, une réelle joie de vivre au sein de la famille. Elle épuise l'homme, puis inévitablement le couple. Au cours du mariage, les femmes sont obligées de se rendre à l'évidence : la vie d'un homme comporte des insuffisances terribles. Elles reconnaissent que cette vie, certes leur assure une certaine aisance financière et un certain prestige social, mais aboutit finalement à une voie sans issue et ne leur apporte pas une satisfaction durable.

Au bout du compte, lassées d'être dépendantes, les femmes punissent leur mari par leur mépris. Elles restent auprès de lui malgré le ressentiment qu'elles éprouvent, craignant de perdre le confort matériel lié à leur dépendance. Insatisfaites de la vie professionnelle de leur époux et déçues par leur propre vie, les femmes se déconsidèrent tellement au plus profond d'elles-mêmes qu'elles refusent de faire confiance à leur force féminine et de prendre en charge leur propre vie. Elles continuent de laisser leur mari endosser toutes les responsabilités et de leur imputer l'état déplorable du monde actuel, de l'économie et de la politique, ainsi que le triste sort réservé à la famille, à la sexualité et à la femme.

« Regardez à quoi ressemblent nos vies ! Regardez comme elles sont vides ! Voyez tous les sacrifices que nous avons faits pour nos familles ! Nous n'en pouvons plus ! », se plaignent les femmes non sans un certain goût du martyre. La plupart sont convaincues que leurs enfants ne s'en sortiront pas dans ce monde sans leur soutien

permanent. D'autres qu'elles sont obligées de les sauver de l'irresponsabilité de leur père, l'homme dont elles se sont séparées. D'autres encore que pour instaurer un équilibre sur cette Terre, elles doivent sacrifier leur vie à la carrière de leur mari. Une féministe résumait ces lamentations féminines de manière sarcastique en disant : « La seule compensation que la vie nous offre à nous, les femmes, est le fait que les hommes meurent plus tôt. »

Bien sûr, à part les sœurs de charité qui se plaignent de dépérir entre faire le taxi pour leurs enfants, assumer toutes les corvées ménagères et réaliser des petits boulots à temps partiel, il existe ce qu'on appelle les « hommes meilleurs » – les femmes qui sont comme des hommes, mais en mieux. Une de mes amies qui travaille pour une maison de couture internationale m'a dit récemment : « Même dans le monde de la mode, les femmes qui ont des postes à responsabilité deviennent de plus en plus asexuées. Elles sont intelligentes et élégantes, mais ne dégagent rien de féminin, ni dans leur expression ni dans leurs préférences. » Si vous êtes une femme et souhaitez faire carrière, vous devez apprendre à « jouer le jeu » et à agir avec diplomatie et opportunisme.

Les sœurs de charité et les « hommes meilleurs » sont les aberrations les plus extrêmes de la condition féminine et de la société en général. Entre ces deux pôles, se décline à l'infini la quête des femmes qui aspirent à se réaliser et à s'épanouir. Le mouvement féminin des dernières décennies comporte de nombreuses vérités, mais qui ne se révèlent finalement que des demi-vérités. Il ne s'agit ni de se battre pour arriver au top ni de se résigner face à la suprématie masculine. Il s'agit de reconnaître enfin sa propre liberté et sa propre force de femme.

L'entière vérité féminine est la suivante : les femmes possèdent la même intelligence, la même créativité, la même force psychologique

que les hommes. Mais si elles veulent vraiment récolter les fruits de leur émancipation et avoir la place qui leur revient dans la société, elles doivent admettre qu'elles ont contribué à leur discrimination. Plus les femmes sont insatisfaites de la vie des hommes qui détermine la leur, plus elles se sentent impuissantes, plus elles ont de ressentiment, plus elles rouspètent, plus elles harcèlent les hommes, plus elles leur font des reproches, plus elles se rebellent et plus leur désir inconscient de se désengager de leur propre vie, de jouer les victimes et de compter sur les hommes pour les entretenir est grand.

### **Derrière chaque femme insatisfaite se cache un homme faible**

Naturellement, ces femmes insatisfaites, qui se rebellent et jouent les martyres ont des hommes – fréquemment le genre d'homme qui renonce à son propre pouvoir. Depuis un certain temps, les hommes se livrent entre eux une compétition acharnée et épuisante. Tester leur force, gagner ou céder est inscrit dans chacune de leurs cellules. Le cycle lamentable duquel ils sont prisonniers depuis des millénaires est celui des luttes pour le pouvoir, des défaites et des compensations. Remporter la victoire a toujours fait partie intégrante de l'homme et, dans sa quête de réussite, l'homme a toujours su qu'il pouvait être battu à tout moment par quelqu'un de plus fort. Mais jamais il ne devait montrer sa peur. Il a toujours dû se convaincre et convaincre les autres de sa valeur et de sa puissance, même s'il n'en avait pas. Ou trouver des congénères plus faibles pour se sentir à nouveau fort.

Aujourd'hui, être un homme signifie toujours déployer beaucoup d'énergie pour cacher ses faiblesses et les compenser. Rares sont les hommes qui continuent de faire travailler leurs muscles. Lorsqu'il s'agit de démontrer sa force physique, l'espèce masculine recourt davantage aux chevaux-vapeur de son moteur à injection qu'à sa force musculaire.

Dans la plupart des cas, la lutte pour le pouvoir se passe dans la tête et il s'agit de faire face aux défis et aux épreuves de la vie par l'analyse et l'intellect. La plupart des hommes connaissent leurs compétences et leurs capacités, mais ils ignorent comment s'y prendre pour trouver la paix et la satisfaction intérieures. Ils savent comment le monde fonctionne, mais ils ne le sentent pas vivre ni vibrer. Ils ne ressentent pas le principe de vie qui l'anime. Et ils n'ont pas la moindre idée de ce qui se passe au fond de leur âme. D'ailleurs, ils nient souvent son existence pour ne pas avoir encore cette partie d'eux-mêmes à gérer. La plupart des hommes comprennent et analysent les choses, mais ils n'éprouvent pas l'amour – ils le confondent avec l'excitation de la conquête et ignorent tout du mystère du cœur. Ils ne savent même pas que leur tête ne comprendra jamais leur cœur.

En revanche, il y a beaucoup de choses que les femmes ne comprennent pas, mais savent d'instinct. Ce type de savoir n'a pas besoin d'un processus d'analyse – il existe, tout simplement, et devient réel si l'on y prête attention. Le cœur n'a pas d'arguments tout prêts pour expliquer ce type de connaissance ; il ne peut pas le justifier ou le prouver scientifiquement. C'est pourquoi le savoir du cœur est rarement reconnu ou pris au sérieux dans notre société. Si vous écoutez votre cœur, vous êtes extrêmement vulnérable. Pourquoi ? Parce que vous ne pouvez jamais ajouter « parce que », « par conséquent » ou « ce qu'il fallait démontrer ». La tête – et donc l'homme – est davantage respectée. Elle est logique et rationnelle. Elle peut déduire, justifier et prouver. Elle peut expliquer n'importe quel objet, mais elle est incapable d'en faire l'expérience. Elle cherche la vérité sans jamais accéder à son pouvoir intérieur.

Seuls les hommes qui retrouvent leur lien avec la vie peuvent réellement influencer le monde, l'économie, leur famille et leur femme. Lorsqu'un homme suit sa force intérieure, il peut animer et féconder.

Et, surtout, cet homme est sûr de lui et de sa capacité à aimer – ce qui lui est indispensable pour donner de l'amour à la femme qui partage sa vie et l'empêcher de se dessécher et de mourir à petit feu.

Mais tous les hommes, ou presque, dissimulent inconsciemment leur vulnérabilité intérieure et font tout pour que leur pouvoir extérieur soit reconnu. L'homme part au travail le matin en prétendant qu'il doit subvenir aux besoins de sa famille. Il fait du sport le soir, soi-disant pour préserver sa santé. Il aime les voitures rapides parce qu'il dit être grisé par la vitesse. Mais en réalité, il fait tout cela pour se mesurer à ses congénères, rechercher la victoire et le pouvoir. Et tout ce qu'il fait l'aide à savoir ce qu'il vaut, car autrement il n'en a aucune idée. Tous ses actes sont censés donner à sa vie quelque chose qu'il a perdu – le sens des choses. Il doit donner un sens à toutes les choses qu'il a créées, améliorées, conquises à la force du poignet et détruites.

Lorsque cet homme rentre le soir à la maison, il se demande rarement quel est le sens de tout ce qu'il a fait dans la journée, à quoi ses actions ont servi, ce qu'il a apporté aux autres de bénéfique. Il a sans doute fait beaucoup de choses, mais ces choses ont-elles réellement « nourri » sa femme et sa famille ? Il ne connaît que les résultats de ses actes. Lui, il ne se connaît pas. De nombreux hommes qui réussissent socialement et professionnellement voient dans un simple rhume une menace pour leur vie. De nombreux hommes restent démunis devant une boutique de fleurs, devant leurs enfants qui sont en train de jouer et devant la douceur de la peau de leur femme. De nombreux hommes sont des conquérants créatifs et expérimentés, mais se dégonflent devant la vie émotionnelle comme des ballons que l'on crève. Au fond d'eux-mêmes, au cours de leur histoire axée sur la recherche du succès et de la victoire, ils ont appris à se couper de leurs sentiments, des émotions qui les perturbent, et à faire semblant d'être forts. C'est

pourquoi ils agissent avec leur intellect et leur volonté de puissance dans des situations qui réclament de l'intuition et une connexion à la vie authentique. Coupés de leurs sentiments, ils redoutent d'être submergés par le flot d'émotions imprévisible des femmes. Éloignés de la terre natale de leurs émotions, ils dépendent de l'intuition féminine et de la richesse du ressenti des femmes.

## **Ce que signifie être une femme, ce que signifie être un homme**

Toujours est-il que les hommes et les femmes sont enchaînés dans ce jeu opposant le cœur et la tête, le pouvoir et l'impuissance. Et comme aucun des deux sexes n'est relié à son pouvoir intérieur, chacun l'exige de l'autre. Les femmes aspirent à la protection, à l'attention et à la sécurité, mais sont pleines de ressentiment de devoir en échange perdre leur autonomie. Les hommes ont soif de liberté et de pouvoir, mais sont obligés de vivre leurs sentiments par procuration et de subvenir aux besoins d'un être prétendument inférieur. Les deux sexes sont las de jouer au « soit ceci, soit cela, mais pas les deux » qui les a poussés dans une voie sans issue : les femmes se sont durcies dans leur lutte pour l'égalité des sexes et se sont transformées en viragos. Les hommes, derrière leur masque d'indépendance, sont devenus de plus en plus impuissants et ont dégénéré en « couilles molles ». Les deux sexes se sentent trahis par cette polarisation.

Un individu sain possède des forces masculines et féminines – qui s'expriment autrement et, dans l'idéal, se complètent. Si l'homme et la femme veulent nourrir leur relation par leurs qualités respectives, chacun des partenaires a besoin d'un minimum d'autonomie et de responsabilité. Grâce à l'émancipation de la femme, nous savons désormais que le potentiel féminin est aussi grand que le potentiel masculin. Mais oserions-nous affirmer que les femmes ont besoin

d'autant d'autonomie, de responsabilité et de liberté financière que les hommes ? Oui, parfaitement. Forte de mes entretiens avec des femmes de tous âges, je sais qu'une femme qui souhaite vraiment se donner à l'homme et lui offrir tout son amour doit pouvoir se faire confiance, se sentir libre et capable de prendre sa vie en main. En vérité, pour qu'une relation fonctionne à long terme, les femmes doivent « marcher avec leurs deux pieds » tant au niveau affectif et intellectuel que matériel.

Je ne pense pas qu'être une femme signifie être une femme d'intérieur et une mère qui se sacrifie. Être une femme signifie suivre son instinct, être libre et réceptive dans son cœur. Montrer activement à son mari et à ses enfants combien la vie peut être vibrante, riche et forte quand on se laisse guider par son cœur. Être un homme ne signifie pas être le meilleur, mais être soi-même avec confiance. Être un homme ne signifie pas se couper de ses sentiments, de ses instincts, de son épouse et de sa famille pour endosser toutes les responsabilités. Je crois qu'une relation de couple vraiment saine implique que l'homme et la femme réalisent leur potentiel, travaillent, gagnent de l'argent, s'occupent des enfants et se préoccupent de leur développement personnel. Je suis convaincue que le mari qui fait vivre le ménage à lui tout seul et qui est rarement présent auprès de sa famille ne pourra jamais retrouver son intégrité émotionnelle, le chemin de son cœur. Et je suis persuadée que l'épouse qui se sacrifie, qui est toujours là pour tout le monde et qui ne nourrit rien d'autre que sa famille ne pourra jamais exprimer librement toute sa force féminine et se donner totalement.

### **Les femmes montrent aux hommes le chemin du cœur**

Un jour, un homme m'a expliqué la chose suivante : « Les femmes qui aiment vraiment n'exigent rien. Elles ne veulent pas être entretenues

et protégées, elles veulent juste être aimées. » J'ai appris qu'une femme avait besoin de cet amour pour se concentrer sur ses perceptions intérieures, trouver le calme au fond d'elle et se sentir épanouie, ainsi que pour retrouver et ressentir son propre amour. Ce n'est qu'à ce prix qu'elle pourra se réaliser pleinement et accéder à sa sagesse naturelle. L'homme qui sait ce que peut lui apporter une femme qui se sent portée et soutenue et la femme qui sait ce dont elle est capable quand elle se sent vraiment reconnue et aimée ne peuvent plus jouer la comédie. Ils deviennent courageux, s'engagent et risquent gros – à la fois leur carrière, leur reconnaissance sociale et leur réseau social. L'homme et la femme qui se complètent et se comprennent vraiment transforment le monde.

Pour moi, ce retour à une féminité et à une masculinité authentiques est le sens de la vie. En apprenant à nous connaître mutuellement en profondeur, nous découvrons de moins en moins de différences réelles et de plus en plus d'attraction naturelle et de complémentarité sous le chaos social actuel et les millénaires de conditionnement. D'après mon expérience, ce sont les femmes qui sont les pionnières pour sortir de l'impasse de la division et ouvrir la voie au rapprochement et à une intimité véritable. Les hommes et les femmes n'atteindront leur destination que si les femmes prennent leur courage à deux mains et font davantage confiance à leur leadership instinctif qu'à la résistance des hommes et à la dominance des faits.

Ce sont les femmes qui doivent permettre aux hommes de retrouver le chemin de leur cœur. Il est inutile qu'elles se plaignent plus longtemps d'avoir un compagnon qui ne ressent pas ceci ou réprime cela, qui a un robot à la place de l'âme et qui est dénué de toute finesse psychologique. Il est temps qu'elles sèchent leurs larmes, qu'elles se prennent enfin au sérieux, qu'elles avancent avec courage, qu'elles donnent un sens à leur vie ou en fassent quelque chose de

meilleur. Cela les renforcera personnellement, accélérera leur carrière et leur donnera le vrai sens des choses. Cela transformera leur relation de couple, influencera et stimulera davantage leur partenaire que des critiques et des dénigrements constants. Et cela guérira leurs enfants.

Anne était célibataire et la seule femme de son bureau. Lorsqu'elle est venue me consulter, elle n'en était pas à sa première psychothérapie. Elle savait désormais décrire et analyser en détail chacun de ses symptômes. Peu de temps auparavant, son médecin lui avait fait un certificat médical d'arrêt maladie en raison de sa détresse psychologique et lui avait conseillé de faire un séjour en clinique.

Elle m'a expliqué que cela faisait deux semaines qu'elle n'arrêtait pas de pleurer et qu'elle allait certainement avoir une nouvelle crise de larmes pendant la séance en me racontant ses problèmes. Elle a commencé par me décrire ce qu'elle ressentait et ce qu'elle pensait sur les hommes, la vie en général, ses peurs et ses insuffisances, ainsi que sur son statut de cinglée, d'étrangère, de femme psychologiquement fragile au sein de sa famille d'origine. Elle s'arrêtait toutes les deux phrases pour me demander si ce qu'elle me racontait n'était pas totalement insensé. Je la rassurais en lui disant qu'aucune façon de voir le monde n'était insensée pour moi, et encore moins la sienne.

Anne n'a pas sangloté une seule fois au cours de nos séances. Un matin, je l'ai vue pleine d'entrain et elle s'est même mise à rire alors qu'elle me racontait toutes ses peurs et ses angoisses. Finalement, elle m'a avoué qu'elle ne s'était pas sentie aussi normale depuis longtemps. « Je ne pense pas être cinglée. Il me faut simplement le courage de dire ce que je pense. En particulier à ma famille. » Quelques jours plus tard, j'ai appris qu'Anne avait été envoyée d'urgence en clinique à la demande de sa famille. Immédiatement après notre séance, elle était allée voir les siens et leur avait déclaré que ses crises de larmes

trouvaient leur justification et que son état psychologique n'était pas si mauvais que cela. Résultat : sa famille l'a jugée complètement folle.

J'ignore ce qu'est devenue Anne, mais je sais qu'elle n'était pas folle lorsqu'elle est venue me voir. Elle était simplement l'une de ces nombreuses femmes à ne pas se faire confiance, à ne pas se fier à leur intuition et à leurs sentiments. Lors des conversations rationnelles au bureau, elle n'avait rien à dire et se sentait une étrangère au milieu de ses collègues masculins. Elle avait aussi un profond désir de tendresse et d'amour qui n'avait rien à voir, ou presque, avec ses expériences sexuelles. Au fil des années, elle avait essayé de dissimuler de plus en plus ses sentiments. Résultat : elle s'était retrouvée de plus en plus souvent submergée par eux.

Anne n'a jamais pensé que ses sentiments soi-disant étranges pouvaient lui envoyer les bons signaux. Elle n'a jamais pensé que son corps et son âme, s'ils avaient besoin d'autre chose, avaient besoin de ce qu'il lui fallait. Il lui manquait le courage de dire non ou de défendre ce qu'elle éprouvait et ce qu'elle pensait. Anne s'était donc lentement retirée de la vie, ne se sentait plus attirante et se méfiait de sa féminité. Lorsqu'elle est venue me consulter, elle était devenue trop timide pour rencontrer des hommes et redoutait de nouvelles expériences sexuelles. Mais derrière tout cela, elle aspirait à une relation profonde, tendre et épanouissante avec un homme.

Les femmes n'ont pas d'autre choix que de réapprendre à se faire confiance. Si elles arrivent à écouter leur cœur, leur instinct et leur corps, elles réussiront à faire confiance aux hommes et à leur montrer combien la force féminine est importante et précieuse. Sans son énergie chaude et nourrissante, la vie meurt. Aujourd'hui les relations humaines, l'économie, les églises, les religions, la planète et les hommes manquent de cette force féminine, à la fois puissante et dévouée, énergique et prête à s'abandonner.

## Chapitre 7

# L'amant ou la maîtresse comme remède illusoire

**L**e quotidien de la vie de couple, la routine du mariage, les noces d'argent qui approchent : tout est pesant, terne, monotone. Nous connaissons notre conjoint par cœur, savons à l'avance la tournure que prendra notre dialogue. D'ailleurs, nous ne soulevons même plus de questions, car nous avons trop souvent entendu de réponses insatisfaisantes. Nous sentons et entendons les critiques à notre égard et vis-à-vis de notre comportement, nous nous sentons limités et avons l'impression de passer inaperçus. Combien de fois avons-nous essayé de nous rapprocher de notre partenaire pour nous heurter à un mur invisible ! Nous avons voulu la connexion et l'échange, mais ce sont le retrait et le silence ou les jugements et les exigences que nous avons obtenus en retour.

Bien sûr, nous partageons aussi des habitudes agréables. Beaucoup de choses entre notre conjoint et nous fonctionnent automatiquement et, sur des sujets importants, nous sommes systématiquement d'accord. Parfois, nous sommes soudain émus par le souvenir des premiers mois que nous avons passés ensemble et

nous nous surprenons à sourire en repensant à certains moments de complicité érotique. Mais nous sommes vite repris par la monotonie de l'ici et maintenant qui nous pousse à rêver de rencontres excitantes et imprévisibles. Nous sommes comme cet homme politique qui éprouvait un intense besoin de vivre. Pourtant, à peine prenons-nous conscience de nos rêves que nous nous interdisons de nous y abandonner. Pour éviter que les insuffisances quotidiennes de notre mariage deviennent trop pénibles, nous refoulons ces rêves au plus profond de notre iceberg et feuilletons le magazine télé à la recherche d'un programme palpitant.

Mais un étranger ou une étrangère venu(e) de nulle part fait soudain irruption dans notre vie et nous ranime. Toutes nos frontières semblent disparaître et nous sommes prêts pour l'aventure. Enfin nous pouvons espérer, vivre et aimer à nouveau ! Avec ce nouveau ou cette nouvelle partenaire, nous expérimentons fréquemment une intensité émotionnelle et un déchaînement de notre sexualité que nous avons rarement connus avant, et encore moins pendant, notre mariage. Nous sommes comme électrisés, nous nous sentons vivre pleinement et vibrer intensément. Notre corps palpite avec passion et un immense flot d'excitation et d'émoi nous emporte loin du quotidien. C'est comme si le soleil perçait le brouillard épais de notre vie quotidienne.

Nous ne pouvons prendre aucune décision, ni faire aucun projet, ni intégrer ce nouvel aspect de notre vie dans notre quotidien. Nous attendons fiévreusement le prochain coup de fil, le prochain rendez-vous, le prochain contact physique. L'amant secret ou la maîtresse cachée fonctionne comme l'insuline chez un diabétique. Nous avons besoin de notre dose régulière, sinon notre vitalité chute et nous risquons de retomber dans la routine insupportable du quotidien. Nous aurions l'impression de retourner en captivité, dans cette prison

domestique où nous nous demandons sans cesse : « Doit-il en être ainsi ? »

## **L'amour caché comme élixir de vie**

Avec notre liaison cachée, nous avons retrouvé l'espoir et un but dans notre vie. Nous vivons quelque chose de beaucoup plus excitant que l'éternelle routine familiale. L'incertitude, la nouveauté, l'interdit nous stimulent. Les risques que nous prenons nous donnent une poussée d'adrénaline et notre cœur bat tellement la chamade qu'il résonne dans tout notre corps. L'amour que nous vivons là est rationné, limité, interdit et secret. Chaque parole, chaque rencontre, chaque caresse sont des biens rares et précieux, des expériences particulières, illicites et dangereuses. À chaque parole, à chaque rencontre et à chaque caresse nous devons être aussi prudents qu'un braqueur se frayant un passage à travers les capteurs et les systèmes d'alarme de la banque. Nous voulons savourer chaque instant comme si c'était le dernier, mais en cachette. Ce n'est qu'auprès de notre meilleur(e) ami(e) et confident(e) que nous pouvons nous soulager un peu de cette histoire si lourde à porter. Sinon, notre bonheur doit implorer en silence. À aucun prix il ne doit s'ébruiter, car à l'extérieur nous attendent notre mari ou notre femme, nos enfants, notre famille – et, surtout, notre culpabilité.

Nous étions au septième ciel avec notre amant ou notre maîtresse, et voilà qu'en pensant à notre famille nous sommes soudain terrassés par notre mauvaise conscience ! À peine avons-nous bu quelque gouttes de l'élixir de vie que nous sentons le goût amer du poison. Autrefois, nous nourrissions aussi tant d'espoirs quant à notre couple, au foyer que nous allions construire. Qu'en reste-t-il aujourd'hui ? Le foyer est devenu un lieu d'exigences, de devoirs, d'habitudes, de défaites et de résignation amère. Nous en avons assez de tout cela,

mais maintenant que nous pouvons trouver notre bonheur ailleurs, nous nous sentons des traîtres quand nous rentrons chez nous. Nous nous étions promis de nous comporter de façon responsable et, au lieu de cela, nous portons le poids beaucoup plus lourd de la culpabilité et craignons les conséquences de notre double vie. Nous nous étions jurés de choyer l'homme ou la femme de notre vie et, au lieu de cela, nous nous consacrons à notre propre plaisir, savourons notre liberté, oublions les contraintes, les inhibitions, les limitations et les désirs mécaniques.

Bien que la dynamique suivante soit d'ordinaire inconsciente, du moins en partie, elle est toujours présente quand nous trompons notre conjoint : dans le monde extérieur, nous nous donnons corps et âme à notre amant ou à notre maîtresse, nous nous sentons vibrer avec passion, alors qu'à la maison nous nous sentons coupables. Parce que notre mari ou notre femme s'y trouve, incarnant la famille, l'intimité et la proximité. Dès qu'un amant ou une maîtresse entre dans notre vie, il ou elle sépare notre existence en deux mondes apparemment inconciliables. Nous savons d'instinct que ces deux mondes ont leur place dans notre vie, mais nous n'avons pas la moindre idée de la façon dont nous pourrions les associer harmonieusement. Dès que nous entrons dans un ménage à trois, notre vision des choses devient manichéenne et il nous semble que nous devons choisir entre l'intimité et la vibration, la proximité et la passion. Et après avoir oscillé un certain temps entre ces deux pôles, ils deviennent à nos yeux aussi coupables l'un que l'autre. Nous ne rendons justice à personne – ni à nous-mêmes, ni à notre amant ou maîtresse, ni à notre époux ou épouse.

## **D'abord le plaisir, après la culpabilité**

C'est dans les ménages à trois que nous éprouvons notre division intérieure la plus profonde. De telles relations font toujours souffrir chacune des trois parties. L'amour est vécu comme un rebelle clandestin. Les trois parties sont reliées par une seule chose : elles ont peur de la proximité – même si l'amant(e) donne l'image du contraire. Certains célibataires sont sans cesse attirés par des individus qui vivent une relation de couple parfaitement stable. Le conjoint infidèle leur apparaît comme l'être parfait, idéal, réunissant toutes les qualités dont ils ont toujours rêvé chez un(e) partenaire – sauf qu'il (elle) a quelqu'un d'autre dans sa vie et semble donc assez inaccessible. C'est justement pour cette raison que les espoirs insensés sont aussi inévitables que les grandes déceptions et qu'illusions et désillusions alternent toujours plus rapidement. Les ménages à trois se caractérisent par des frontières floues. Dans cette douche écossaise de suppositions, d'attentes, de craintes et de désirs, personne ne sait plus vraiment où il en est. En creusant un peu plus cette dynamique, on découvre une difficulté relationnelle et une peur de l'intimité chez les trois parties.

Le conjoint infidèle qui se retrouve au milieu a l'impression de faire le grand écart. Il est généralement incapable de prendre une décision, car chacun(e) de ses deux partenaires semble incarner la moitié du ou de la partenaire idéal(e). Il va de l'un(e) à l'autre, évalue les avantages et les inconvénients d'être avec l'un(e) et avec l'autre, et rêve secrètement de pouvoir avoir les deux. Si, au pied du mur, il finit par prendre une décision, il a l'impression d'avoir perdu quelque chose. Mais s'il s'enlise dans ce jeu de cache-cache interminable, il se sent pris au piège et se vide lentement de sa force vitale.

L'amant ou la maîtresse aspire toujours en partie à la position confortable et sûre du mari cocu ou de la femme trompée. En même

temps, il (elle) essaie de lutter contre sa méfiance envers un(e) partenaire si désirable mais si solidement engagé(e). Peut-il (elle) vraiment avoir confiance dans quelqu'un qui trompe quelqu'un d'autre ? Il (elle) lutte aussi contre la culpabilité qu'il (elle) éprouve de briser une relation. Même si le conjoint marié se décide pour lui (elle), comment pourra-t-il (elle) construire une relation heureuse sur les ruines de celle qu'il (elle) a détruite ?

La position du conjoint trompé est la plus difficile à comprendre dans ce ménage à trois. Ce qui se passe derrière son dos ou contre sa volonté lui renvoie quelque chose de sa propre dynamique interne, même s'il s'en défend violemment ou si cette idée lui paraît inimaginable, à savoir qu'il se désengage lui-même de cette relation. Souvent, au moment où son (sa) partenaire a commencé à aller voir ailleurs, cela faisait déjà un certain temps qu'il n'était plus accessible. En général, il n'était pas ancré solidement dans sa relation depuis le début et n'avait jamais été capable de s'engager du fond du cœur.

Combien de fois je suis remontée avec le conjoint trompé jusqu'au début de sa relation et combien de fois je l'ai entendu me dire : « Je fréquentais encore quelqu'un lorsque j'ai rencontré mon (ma) partenaire... Je n'étais pas sûre de vouloir refaire ma vie avec lui (elle)... Je me suis laissé séduire... Je me suis parfois demandé s'il (si elle) était fait(e) pour moi... J'ai douté de notre relation pendant un moment. » Même si, au premier abord, il semble que ce soit le conjoint trompé qui ait souffert le plus, la vérité de la relation est tout autre : quand je demandais à la personne qui venait d'être quittée si elle avait déjà renoncé intérieurement, si elle avait déjà commencé à jouer le rôle du (de la) partenaire exemplaire sans y croire, si elle s'était déjà mise à douter de son (sa) partenaire et lui avait refusé sa confiance, je la voyais acquiescer d'un air tout penaud.

## **Le conjoint trompé part toujours le premier**

En général, quand l'un des deux partenaires s'en va, c'est parce que l'autre est déjà parti depuis longtemps. C'est une réalité que nous refusons souvent d'accepter. Nous préférerions une règle simple : la personne qui trompe est la méchante et celle qui est trompée la gentille. Mais, selon mon expérience, le conjoint trompé se trompe lui-même très fréquemment. Il ne croit pas en lui et ne se fie pas à ce qu'il croit. Il nourrit de grandes exigences à l'égard de la relation de couple. Il préfère ne pas voir l'autre tel qu'il est, avec ses faiblesses et ses défauts. Il s'est souvent senti dépendant de l'autre, mais n'a pas osé affronter cette dépendance, se montrer vulnérable, suivre courageusement sa propre vérité et croire en sa propre force.

Et le conjoint infidèle ? Il dit fréquemment : « Enfin je me suis senti accepté. Enfin j'ai pu me laisser aller. Enfin je n'étais plus obligé d'être constamment à la hauteur. » L'un de mes patients a été surpris de son propre comportement : « Au début, je pensais avoir simplement besoin de retrouver des rapports sexuels satisfaisants. Mais, par la suite, je me suis aperçu que mon cœur avait lui aussi besoin d'affection, de chaleur. Avec ma femme, il n'y a jamais eu vraiment de chaleur entre nous. Au départ, nos relations étaient peut-être brûlantes, mais après elles n'ont jamais été vraiment agréables et épanouissantes. »

Nous atterrissons souvent dans le lit d'un(e) autre lorsque nos émotions et nos sentiments sont bloqués depuis trop longtemps et que nous ne pouvons pas exprimer un aspect important de nous-mêmes. Notre force vitale cherche alors une échappatoire. Elle s'écoule directement vers l'endroit où elle peut vivre à nouveau une relation vivante – et c'est là que nous nous jetons à corps perdu dans une aventure amoureuse. Les ménages à trois surgissent presque toujours quand nous nous dérobon intérieurement à notre partenaire et à sa pression implicite ou explicite, à nos propres inhibitions, à notre sentiment

d'infériorité et à nos insuffisances ; quand nous ne sommes pas vraiment prêts à nous engager dans la relation et à agir en faveur de notre guérison. C'est dans ce ménage à trois, cette relation illicite, que nous exprimons notre peur de la proximité authentique. Il est rare que l'amant(e) surgisse par hasard dans notre vie. En général, il (elle) apparaît à un moment où notre couple est figé dans l'absence de dialogue ou aux prises avec des conflits de pouvoir incessants.

Si, grâce à notre liaison, nous nous sentons enfin libres, vivants, passionnés et inspirés, nous sommes en même temps résignés et déçus. « Notre partenaire n'a pas tout cela... Tout cela a disparu depuis belle lurette entre nous... » La seconde partie de la phrase est vraie. Mais pas la première. Ce n'est pas notre partenaire qui manque d'enthousiasme et de passion, mais notre relation de couple. Oui, tout cela a disparu, mais parce que nous ne nous autorisons pas à ressentir ces sentiments depuis longtemps. Nous avons joué la carte de la sécurité, nous nous sommes accommodés de la situation, allant parfois jusqu'à avaler des couleuvres, nous avons refoulé nos émotions, anesthésié nos sentiments, cédé la partie, perdu courage et laissé notre relation s'enfoncer dans la routine. Alors surgit un(e) inconnu(e) et nous croyons que c'est lui (elle) qui nous apporte toute ces choses formidables, qui est à l'origine de notre résurrection. En réalité, nous nous engageons à nouveau, nous retrouvons notre spontanéité, nous prenons un nouveau risque. Et c'est pourquoi nous éprouvons avec un(e) inconnu(e) des sensations et des sentiments que nous n'avons pas osé donner à notre relation.

Lorsque l'amant(e) apparaît, il est grand temps... non pas de choisir entre lui (elle) et notre partenaire actuel(le), mais de voir la réalité en face. Allez voir votre conjoint, asseyez-vous à ses côtés et ouvrez votre cœur. Imaginez un modèle de texte avec des crochets vides dont vous personnalisez le contenu.

À chaque fois que vous pensez à [nom de votre amant(e)], remerciez la vie de tout ce que vous avez découvert en vous grâce à lui (elle). Analysez vos sentiments aussi précisément que possible. Puis remplacez le nom de votre amant(e) par [vos aspirations], [vos désirs] ou [les aspects de vous-même que vous n'avez pas vécus]. Parlez honnêtement à votre conjoint de vos désirs et des aspects de vous restés inexprimés, de ce que vous éprouvez et aimeriez vivre.

Il vous faudra énormément de courage, comme si vous deviez sauter d'une falaise, mais si vous faites ce que vous avez décidé et révélez tous vos désirs, vos rêves et vos fantasmes, vous serez surpris(e) du sentiment de liberté, d'intimité et de vitalité qui vous envahit après ce saut dans la peur et la douleur.

### **Dans un ménage à trois, les trois redoutent la véritable intimité**

Le dilemme du ménage à trois réclame toujours une mise à nu courageuse et un rapprochement sincère. Il réunit toujours trois personnes qui évitent de franchir l'étape suivante, primordiale, de la guérison et du développement personnel. Les trois parties prenantes sont appelées à se confronter personnellement à leur peur de l'engagement et de la proximité authentique. Une relation saine réclame deux partenaires capables d'élargir leur univers par une ouverture et une évolution personnelles constantes. Si les partenaires ne vivent pas des aspects importants de leur relation, refoulent leurs vieilles souffrances et ne laissent aucune place à des évolutions parfois risquées, il manque quelque chose à leur relation. Cette partie vide agit comme un aspirateur qui tourne à vide jusqu'à ce qu'il se remplisse – justement par un amant(e). Alors le système est de nouveau complet. Mais ce n'est qu'une solution de fortune. La vraie solution est ailleurs.

L'amant(e) incarne tout ce que le conjoint trompé n'exprime pas. Mais, naturellement, le conjoint trompé refuse de lui parler, de se confronter à lui (elle) ou de se disputer avec lui (elle) – il veut juste qu'il (elle) s'en aille. Mais, qu'il le veuille ou non, cette tierce personne a quelque chose qui lui manque. C'est pourquoi j'encourage toujours le conjoint trompé à entamer une discussion honnête avec l'amant(e) – qui, bien sûr, est dépourvu(e) de tout ce que le conjoint trompé incarne. Les deux ont perdu leur équilibre, mais dans des directions opposées.

Le conjoint infidèle aurait dû depuis longtemps engager la discussion. Ouvrir de nouveaux horizons, prendre de nouvelles initiatives, jeter tous ses vieux bagages par-dessus bord, inspirer son partenaire et peut-être l'ensemble de la famille par sa patience et son engagement sans faille. Au lieu de cela, il abandonne toutes ses responsabilités, rêve d'une relation idéale et d'une vie différente, nourrit sans relâche des rêves impossibles.

Dès qu'il prend un amant ou une maîtresse, le conjoint infidèle dit : « Cette personne est si particulière, si passionnante, si libératrice qu'elle me donne l'impression d'être vivant. » Il ne voit pas que ce sont les conditions, particulières et uniques, qui le rendent si vivant. Ce qui rend la situation si extraordinairement vivifiante, du moins au début, c'est qu'avec cet amant ou cette maîtresse le conjoint infidèle vit l'instant présent, totalement dégagé du poids des vieux souvenirs, des mauvaises expériences et des exigences. Lorsqu'il est question de l'état d'être le plus élevé d'un individu, tout chemin spirituel sérieux aboutit à l'ici et maintenant, à l'illumination dans l'instant présent.

Dans notre vie quotidienne, notre environnement habituel, notre relation de couple, nous ne sommes guère conscients du moment présent. Nous évitons tout ce qui nous rappelle des expériences mauvaises ou douloureuses. Nous rêvons de réaliser encore toutes

sortes de choses, car c'est là que réside le bonheur. Nous avons une foule d'idées et de projets qui correspondent à notre idéal de vie. Résultat : nous avons condamné à mort notre relation et réprimé toute spontanéité. Nous nous sommes paralyés avec nos exigences pour nous sentir en sécurité, mais nous nous sommes coupés du flux naturel de la vie. Nous ne vivons plus avec notre partenaire, mais avec notre image idéale du (de la) partenaire – très éloignée, bien sûr, de l'individu qui partage notre quotidien et qui, du coup, n'est pas à la hauteur.

Nous pouvons parfois vivre en accéléré ce phénomène quasi-magique, ce jeu auquel notre esprit joue avec nous. Une femme est venue me voir après avoir eu une liaison et être retournée auprès de son mari. Un jour, elle avait rencontré par hasard son ancien amant et avait éclaté de rire. Elle s'était sentie très gênée mais aussi très libérée. « Je me rends compte à quel point j'étais aveugle. J'étais absolument convaincue d'avoir un amant d'une force de séduction irrésistible. Lorsque je l'ai revu, c'est comme si l'effet de la drogue s'était dissipé. J'ai vu un Monsieur Tout le Monde maigrichon et mal habillé parler avec un fort accent qui m'a déplu. Je n'ai pas pu m'empêcher de rire devant lui de ce retour à la réalité. »

## **Ne cherchez pas ailleurs ce qui se trouve dans votre partenaire**

Rétablir une relation authentique avec notre partenaire fonctionne exactement de la même façon que plonger dans un rêve et revenir à la réalité. Chuck Spezzano a mis au point un remède magique aux ménages à trois et aux infidélités. Avant de travailler avec des couples, il avait bien profité de la vie et des femmes. Il avait enchaîné les aventures amoureuses jusqu'à se rendre compte que cela ne le menait nulle part. Aucune des nouvelles partenaires ne semblait être la bonne et

le charme s'évanouissait de plus en plus tôt à chaque fois. Il arrivait même que la relation existante et la nouvelle se chevauchent pendant un certain temps. Chuck a fini par découvrir que chaque nouvelle partenaire possédait les qualités dont la précédente était dépourvue. Dès qu'il se mettait à désirer secrètement ces qualités manquantes, elles surgissaient dans sa vie – mais sous la forme d'une nouvelle partenaire.

À cette époque, Chuck Spezzano n'était pas seulement un coureur de jupons : il faisait aussi des recherches sur la conscience humaine et le pouvoir de l'esprit. Il a expérimenté une nouvelle stratégie aux résultats ahurissants. Il se focalisait toujours sur ce qui manquait à sa relation, mais cette fois il se persuadait qu'il pouvait trouver ces qualités manquantes au sein même de sa relation existante. Au lieu d'aller voir ailleurs, il s'est rapproché de sa partenaire et s'est convaincu que tout ce qui lui manquait se trouvait, en réalité, dans cette femme. Il a été récompensé par une sorte de miracle, car il a pu faire de son expérience une stratégie majeure de guérison des relations de couple. Cette stratégie est d'une simplicité déconcertante : réorientez tout votre amour, toute votre attention et toute votre curiosité vers votre partenaire. Connectez-vous à lui (elle) de tout votre cœur et, pendant une quinzaine de jours, concentrez-vous sur la qualité à laquelle vous aspirez le plus. Soyez intimement convaincu(e) que vous la découvrirez chez votre partenaire et vous verrez que votre partenaire la développera.

Cela fait maintenant vingt ans que Chuck est marié à la même femme et pleinement épanoui. Ensemble, ils travaillent à guérir les relations de couple aux quatre coins du monde.

Tout le monde peut utiliser cette stratégie. Tout le monde peut recoller les aspects éclatés de sa personnalité, croire au pouvoir et au potentiel illimité de son propre amour – et à l'amour de son (sa)

partenaire. La formule magique de cette métamorphose s'appelle l'engagement. Engagez-vous à reconnecter votre cœur et votre sexualité. Détournez-vous de vos vieilles blessures. Ne pas être capable de s'engager en tant qu'adulte révèle toujours la présence de traumatismes de l'enfance qui n'ont jamais guéri. Et plus ces souffrances sont refoulées depuis longtemps, plus il nous faut du courage pour décider de nous montrer tels que nous sommes : des êtres vulnérables.

Dans le cas d'un ménage à trois, chaque individu peut démarrer ce processus de guérison d'une nécessité vitale. Chacun peut s'engager à nouveau vis-à-vis de sa propre vérité et la défendre ouvertement et courageusement. Même le conjoint trompé qui ignore qu'il est trompé va sentir que quelque chose ne va pas dans sa relation. Mais le conjoint infidèle possède la carte maîtresse pour aider tous les protagonistes de l'affaire à franchir une grande étape : il peut avouer à son (sa) partenaire qu'il a un(e) amant(e) et, par là même, permettre à tout le monde d'y voir plus clair.

Le conjoint infidèle hésite souvent longtemps avant d'avouer sa liaison. Si vous êtes dans ce cas, je vous conseille de le faire rapidement. C'est le seul moyen de déclencher tous les processus absolument nécessaires à l'évolution personnelle de chacun. En général, cet aveu engage des discussions qui auraient dû se produire depuis longtemps. Il libère souvent de nombreux sentiments réprimés et douloureux qu'aucun des partenaires ne voulait s'avouer. Le conjoint infidèle refuse fréquemment de donner l'identité de son amant ou de sa maîtresse. Là encore je vous conseille de dire toute la vérité. Tous les problèmes doivent être mis sur la table pour que chacun puisse avancer. Tant que l'identité de l'amant ou de la maîtresse ne sera pas dévoilée, il (elle) gardera tout son pouvoir et toute sa place dans la relation. C'est pourquoi il n'y a pas de plus grand défi à relever pour guérir un ménage à trois que d'avouer, de se livrer, de dire tout ce que

l'on a sur le cœur. C'est aussi pourquoi il est inutile de vous demander lequel (laquelle) des deux vous convient davantage, mais indispensable d'apprendre à faire des choix et de vous engager totalement vis-à-vis d'une relation et d'un(e) partenaire.

Bien sûr, vous devez avoir la volonté, la franchise et le courage d'admettre votre vulnérabilité. Et, surtout, faire preuve de deux qualités extrêmement démodées : la fidélité et la discipline. Si vous multipliez les liaisons purement sexuelles, si vous recherchez sans cesse de nouveaux frissons et si vous changez fréquemment de partenaire, vous ne pouvez pas prendre le chemin de la guérison. Malheureusement, dans notre monde régi par la science et la technique, nous ne soupçonnons même pas l'existence de rapports psychiques et énergétiques plus profonds. Nous n'avons aucune idée de l'échange de forces profond qui s'établit quand deux êtres qui se connaissent à peine et que ni l'amour ni la confiance ne relie couchent simplement ensemble. L'acte n'a rien d'anodin et un courant puissant circule entre les partenaires.

### **Seule l'indépendance est pire que la dépendance**

Cessez d'être indépendant(e). Savez-vous ce qui est pire que la dépendance ? L'indépendance. Pourquoi ? Parce qu'elle représente un effort constant pour ne pas être dépendant(e). Engagez-vous pleinement vis-à-vis de votre partenaire. L'engagement n'est pas ici synonyme de fidélité stérile et obéissante. Vous êtes peut-être avec votre partenaire depuis une éternité, mais vous n'osez pas dire ce que vous éprouvez vraiment à l'intérieur. Ce qui est terrible, c'est que chaque mot inexprimé ou chaque sentiment muselé dresse un mur entre votre partenaire et vous et empêche une plus grande intimité. C'est pourquoi vous jouez à des jeux de pouvoir inavoués et luttez pour obtenir attention et reconnaissance. Et, probablement inconsciemment, c'est

aussi pourquoi vous êtes en rivalité. Vous voulez être mieux que votre partenaire afin qu'il (elle) ne puisse pas vous blesser. Ayez le courage de montrer votre dépendance et votre peur. C'est à ce prix que votre relation pourra se transformer et se guérir.

Chez tout individu, la véritable guérison commence avec un engagement sincère à l'égard de l'autre. La véritable guérison d'un ménage à trois commence par un profond désir de vérité et un aveu courageux de sa vulnérabilité. Ce qui suit ressemble à une longue marche à travers un désert rempli de bleus à l'âme et de nouvelles trahisons. La phase pénible d'ouverture et de communication semble sans fin et sans pitié. Vous avez régulièrement envie de tout laisser tomber. Et, tout aussi régulièrement, vous espérez voir surgir la solution idéale, l'homme ou la femme de vos rêves. Mais si vous avez l'intime conviction que votre partenaire existant(e) peut vous offrir toutes les qualités nécessaires à une relation épanouissante, vous lui permettrez de développer ces qualités. Ainsi, le vide relationnel à travers lequel pouvait se glisser une tierce personne sera comblé par la vérité, la confiance et la force de l'amour.

Récemment, il m'est arrivé quelque chose de merveilleux. Je devais m'absenter quelques jours du domicile conjugal pour raisons professionnelles. Un soir, un homme que j'avais rencontré déjà deux fois mais que je ne connaissais pas vraiment m'a donné rendez-vous. Nous avons dîné ensemble pour aborder des questions d'ordre purement professionnel. Cela faisait une éternité que je ne m'étais pas retrouvée dans ce genre de situation : quelques phrases ont suffi pour nous faire partager des rires comme si nous nous connaissions depuis toujours. Nous discutons de notre métier avec une franchise et une confiance inhabituelles.

Les mots et les idées fusaient. Le courant passait formidablement bien. Je me sentais légère et joyeuse, féminine et, apparemment, cet

homme intelligent et séduisant avait beaucoup d'admiration pour moi.

Tout cela était terriblement agréable. Mais ce que je ressentais en réalité, c'était la liberté. Je me sentais totalement libre d'apprécier les attentions de cet étranger. Et je pouvais le lui dire avec une sincérité totale. Je pouvais lui demander s'il était conscient de ce qui se passait entre nous. Il l'était, mais sans savoir pourquoi. De but en blanc, je lui ai dit combien j'appréciais ses attentions. Il a été surpris de ma franchise. En retour, comme en récompense de ma sincérité, il m'a fait quelques compliments vraiment flatteurs. Cela me faisait très plaisir et je lui ai demandé s'il voulait savoir pourquoi j'étais capable d'être si libre et si ouverte avec lui. Oui, il voulait le savoir. Je lui ai dit que si je pouvais être aussi libre, enjouée et légère, aussi réceptive à ses attentions, c'est parce que je me sentais profondément reliée à mon mari.

Le plus merveilleux dans tout cela, c'est que je n'avais pas à me sentir coupable ou honteuse de pouvoir être aussi franche et féminine vis-à-vis de lui. Et cet homme avait été la personne idéale pour une rencontre aussi excitante, car il avait immédiatement compris ce que je voulais dire.

## Chapitre 8

# Se séparer, c'est reculer pour mieux sauter

**L**es séparations et les divorces font partie de la vie quotidienne. Selon une étude récente, le nombre de divorces a augmenté d'un tiers depuis 1970. Actuellement, un mariage sur trois se termine par un divorce. Parmi les causes de divorce les plus fréquentes on peut citer l'infidélité, l'alcool, la violence, les changements après la naissance du premier enfant, les disputes sur des questions d'argent et l'évolution divergente des partenaires. Avec mes patients, j'ai eu l'occasion de discuter de toutes ces causes de séparation. Leurs histoires sont parfois tristes et résignées, parfois amères et cyniques, parfois incroyablement tragiques. Mais ce que j'en ai retenu, c'est que quelles que soient les raisons d'une séparation, aussi douloureuses et impardonnables soient-elles, la séparation est rarement la solution. Se séparer ne fait que déplacer le problème.

Lorsque des hommes viennent me consulter, je compare souvent la séparation à un changement de court dans le cadre d'un match de tennis. Si son coup droit atterrit systématiquement dans le filet, le joueur ne résoudra pas son problème en changeant d'adversaire

ou de court. S'il ne réussit pas à canaliser la puissance de son coup droit, son jeu ne va pas s'améliorer sur un nouveau court, avec un nouveau filet ou en face d'un nouvel adversaire. Au tennis, vous n'avez qu'une solution pour remédier à un point faible de longue date : vous entraîner à modifier votre coup, votre tactique de jeu ou votre prise de balle. Mais quand la balle atterrit trop souvent dans le filet de notre relation de couple, nous tentons de changer de court et de partenaire de jeu. Nous éprouvons peut-être un certain soulagement et vivons certainement de nouvelles expériences, mais notre jeu ne s'améliore pas. Et, avec le temps, cette situation finit par engendrer frustration et vide intérieur.

Il est rare que nous quittions le domicile conjugal parce que notre partenaire nous est indifférent. En général, nous partons, notamment quand ce n'est pas la première fois, parce que nous avons baissé les bras. Parce que nous ne savons plus comment lancer la balle au-dessus du filet, comment trouver une solution à une situation que nous jugeons insupportable. Avec lui (elle), nous avons vécu à maintes reprises un enchaînement d'événements pénibles – sans entrevoir aucun changement ni aucune solution. Notre relation s'est lentement vidée de sa sève ou est devenue un vrai champ de bataille. En quittant notre partenaire, nous avons l'impression que la distance est le seul moyen d'éviter de nouvelles blessures ou une nouvelle sensation d'étouffement.

La séparation semble salvatrice. Enfin nous pouvons respirer à nouveau. Enfin le calme est de retour. Le cercle vicieux est rompu. La douleur diminue. La séparation nous apparaît comme une île au milieu de l'océan après un naufrage. Enfin nous sentons à nouveau le sol sous nos pieds. Mais ensuite, une fois la sérénité revenue, lorsque nos blessures se sont refermées et que nous avons repris des forces, nous regardons autour de nous – et, si nous sommes sincères avec

nous-mêmes, nous sommes forcés de reconnaître que nous sommes bloqués sur une île. Parfois nous sommes deux échoués sur cette île – notre amant ou notre maîtresse, cause apparente de notre séparation, et nous. Parfois nous sommes sauvés très rapidement par un nouvel amour que nous rencontrons sur cette île. Mais à chaque fois que nous voulons rentrer au bercail, revoir nos enfants, notre famille, nos amis et notre quotidien, s'étale devant nous, à perte de vue, cet océan de vieux schémas, de vieux modèles et de vieilles habitudes que nous devons traverser.

### **Les opportunités offertes par la séparation**

La séparation n'est pas la réponse à nos problèmes – tôt ou tard nous serons obligés de retourner au point d'achoppement de notre relation pour en prendre conscience et transformer la part de nous-mêmes qui est à l'intérieur. Mais si elle nous apparaît comme la seule issue possible, alors profitons-en pour en faire une alliée et l'utiliser pour nous aider dans la voie de notre développement personnel et de notre guérison. Si nous l'étudions de près, nous verrons les deux opportunités majeures qu'elle nous offre. D'abord, elle peut nous obliger à faire des choses que nous n'osions pas faire ou que nous ne nous autorisions pas à faire. En les faisant consciemment, nous avons là l'occasion d'évoluer et de développer de nouvelles qualités et aptitudes. Ensuite, la séparation peut nous offrir un espace et un temps de guérison. En nous retrouvant seuls face à nous-mêmes, sans l'autre, nous pouvons guérir nos blessures et notre cœur peut retrouver sa sérénité. Une fois que vous aurez retrouvé toute votre vigueur, croyez-moi, la prochaine étape dans le développement de votre relation de couple et l'opportunité d'évolution personnelle qu'elle représente sera là, à attendre que vous la franchissiez.

Peut-être avons-nous demandé le divorce parce que notre partenaire franchissait trop souvent nos frontières. Dans ce cas, la séparation les rétablit. Parfois notre avocat doit nous montrer nos possibilités et nos droits et nous expliquer que nous devons nous battre pour les obtenir. Mais nous finirons par nous apercevoir que c'est à nous de faire le travail, d'apprendre à nous occuper de nous correctement, de délimiter nos frontières et de ne pas dire « oui » quand nous pensons « non ». Sinon, nous serons tôt ou tard confrontés de nouveau au même problème – un problème qui ne venait pas de notre partenaire, mais de notre incapacité à fixer des limites.

Quelle que soit la raison pour laquelle nous sommes partis, que ce soit parce que l'autre ignorait nos frontières, ne nous accordait pas suffisamment d'attention et de soutien, nous mentait ou nous trompait, nous contrôlait ou nous désapprouvait, la séparation nous offre provisoirement ce qui nous manquait. Elle nous est peut-être apparue d'abord comme une menace, puis comme une délivrance. À y regarder de plus près, la séparation surgit toujours dans notre vie pour nous aider à développer nos qualités et nos aptitudes quand nous n'en avons plus la force. Quand nous avons renoncé à trouver une solution commune à nos problèmes de couple. Quand nous avons perdu espoir et nous sentons incapables de donner un second souffle à notre couple. Quand nous arrivons au point où nos blessures nous semblent insupportables et la paralysie insurmontable, nous devons œuvrer pour une séparation consciente et passionnée – une séparation venant du cœur.

Qu'est-ce qu'une séparation venant du cœur ? C'est une séparation où nous profitons consciemment de la distance entre notre partenaire et nous – une position à la fois sûre et avantageuse – pour nous renforcer intérieurement et apprendre à accepter l'autre. Cela peut paraître paradoxal, mais si nous voulons nous débarrasser de notre

ressentiment et évoluer personnellement, nous devons absolument faire la paix avec nos ex-partenaires. Certes, ils (elles) ont peut-être appuyé là où ça fait mal, aggravé nos blessures, mais en aucun cas ils (elles) n'en sont la cause. Comme je l'ai déjà dit, dans la plupart des cas la séparation nous pousse à prendre des décisions et des initiatives que nous aurions dû prendre depuis longtemps mais que nous n'avons pas eu le courage de prendre. La séparation permet aux mères poules de devenir des femmes autonomes et assurées, aux pères qui ont la garde des enfants le week-end de devenir des pères plus responsables et plus empathiques. Ils sont obligés de considérer honnêtement leurs limites et d'évoluer, même si ce n'est qu'avec le recul qu'ils peuvent en prendre conscience. La distance nous permet de retrouver peu à peu autonomie et respect mutuel – elle nous permet de nous entraîner à réussir nos coups droits.

Peut-être envisagez-vous une séparation, peut-être avez-vous déjà divorcé, peut-être êtes-vous en train de construire une nouvelle relation de couple. Si j'ai écrit ce chapitre, c'est pour vous transmettre un seul message qui me tient à cœur : comme tous les autres aspects d'une relation, une séparation n'a qu'un seul but : nous apprendre à aimer. La séparation est le plus grand défi lancé à notre amour. Nous devons comprendre l'attitude et le comportement de notre ex-partenaire, reconnaître ses limites, ne pas exiger de lui (d'elle) plus qu'il (elle) ne peut donner, faire la paix avec lui (elle) et lui ouvrir à nouveau notre cœur. Ce n'est qu'à ce prix que nous pourrions vraiment nous détacher de lui (d'elle) et être prêts pour une nouvelle rencontre. Et, surtout, ce n'est qu'en nous séparant de notre ex dans l'amour et non dans la haine que nos enfants pourront trouver la sérénité et la stabilité et grandir avec un solide ancrage intérieur dans leur complétude à la fois masculine et féminine. (J'aborderai les conséquences d'une séparation sur le développement des enfants dans le chapitre 14, Les enfants de l'amour.)

## La véritable libération

« Aimez votre ex pour vous en détacher... » J'ai rarement vu une phrase déclencher autant de rejet et de protestation que celle-ci. Vous aussi, peut-être, secouez vigoureusement la tête. Mais il n'y a qu'une seule façon de trouver la liberté intérieure par une séparation extérieure : accepter la situation. Si vous souhaitez vraiment être libéré(e) de votre ex, vous devez faire la paix avec lui (elle). Et il n'y a qu'un seul moyen de trouver la paix : accepter votre ex dans sa totalité.

Cela ne veut pas dire devoir retourner vivre auprès de son ex ou rester ensemble à tout prix. Brigitte est venue me voir parce qu'elle refusait le divorce. Son mari l'avait laissée pour une autre femme. Mais Brigitte refusait catégoriquement d'accepter cette situation et, encore plus, de divorcer. Les armes dont son époux a usé pour se battre contre elle sont devenues de plus en plus violentes. À chaque fois que nous abordions sa résistance acharnée à ce divorce, elle revenait au même point : le divorce de ses parents. « J'ai toujours voulu montrer l'exemple à mes enfants, me disait-elle. Former un couple modèle qui reste uni à jamais. » Au cours de nos séances, Brigitte s'est rendue compte que son mari avait été « forcé » de partir. Elle a reconnu que depuis des années, bien avant cette incartade, leur mariage était devenu un cliché qu'elle s'était construit, une relation dénuée de toute vibration, de toute vie.

Brigitte ne s'est jamais engagée dans une relation authentique, mais avant tout dans une résistance au divorce. C'est comme si vous disiez à quelqu'un : « Surtout, ne pense pas à un éléphant rose ! » Si votre interlocuteur n'avait jamais pensé à un éléphant rose auparavant, il va automatiquement y penser à présent. De même, si vous voulez rester à tout prix avec votre partenaire, vous ne serez jamais capable de savourer le plaisir d'être à ses côtés pour le seul plaisir d'y être. Si vous tentez par tous les moyens de rester avec lui (elle) pour une

raison extérieure, que ce soit par sens du devoir, des responsabilités ou à cause des enfants, vous paralysez votre relation. L'amour ne peut pas s'épanouir sous une telle pression. Vous vous sentirez toujours inconsciemment rejeté(e). Et votre partenaire ne pourra pas non plus développer une relation naturelle et authentique avec vous, car il (elle) se sentira consciemment ou inconsciemment instrumentalisé(e) et sous pression. Si, comme dans le cas de Brigitte, la relation n'a plus ni force ni complicité, il est inutile de la maintenir en vie artificiellement. Dans cette coquille vide de la routine et du devoir, Brigitte mourait à petit feu et s'est retrouvée un jour confrontée à ce qu'elle cherchait justement à éviter : la séparation.

Dans ce chapitre, il n'est pas question de faire son devoir, de respecter un modèle, de tenir une promesse ou de rester ensemble à tout prix, mais d'aimer – même si nous nous séparons. Nous devons aimer notre ex pour nous en détacher vraiment et nous engager dans une autre relation. Vous pensez peut-être : « Mais pourquoi devrais-je aimer quelqu'un qui a détruit ma vie ? » Je ne vous dis pas de trouver votre ex formidable. Aimer quelqu'un ne veut pas dire en être amoureux(se). Aimer quelqu'un ne veut pas dire devoir rester avec lui (elle) et s'adapter. Aimer ne veut pas dire faire contre mauvaise fortune bon cœur. L'amour est le contraire de la dépendance. L'amour est libre – il n'a besoin de personne, il veut seulement aimer. Et aimer signifie accepter ce qui est.

### **Faire la paix pour gagner sa liberté**

Dans le contexte d'une séparation ou d'un divorce, accepter ce qui est signifie reconnaître que le comportement de votre ex, précisément celui que vous condamnez, n'a rien à voir avec vous. Votre partenaire ne cherche pas à vous faire du mal ou à vous tromper délibérément. Il (elle) est comme il (elle) est. Il (elle) ne peut sans

doute pas satisfaire vos attentes et vos besoins. Il (elle) possède peut-être des qualités que vous n'appréciez pas ou ne comprenez pas. Il (elle) a peut-être un comportement que vous désapprouvez, que vous n'arrivez pas à accepter et à respecter. Il (elle) ne réagit sans doute pas comme vous aimeriez qu'il (elle) réagisse. Mais votre partenaire n'est pour rien dans la souffrance que vous portez en vous. Si votre douleur est là, c'est parce que vous n'acceptez pas ce qui est. Et même si vous vous séparez, tant que vous rouspétez, que vous jugerez et que vous mépriserez, tant que vous ne ferez pas la paix avec votre ex, vous resterez enchaîné(e) à lui (elle) et à son comportement. Vous exigerez toujours quelque chose de lui (d'elle) – un changement, une amélioration, de l'attention.

« Il ne s'est toujours intéressé qu'à son travail ! » : tel est le principal motif de séparation avancé par les femmes. Ce reproche a toujours quelque chose de méprisant. C'est avec un air dédaigneux que Mathilde surnommait son mari, un éminent homme d'affaires, et ses associés des « grands gamins » ou des « handicapés du cœur ». Selon elle, ils ne cherchaient qu'à gagner de l'argent, n'avaient pas de vrais amis, n'avaient jamais le temps de s'occuper de leur famille et de leur vie privée et ne pensaient qu'à leur carrière. Mathilde cherchait activement à développer sa spiritualité, était une femme chaleureuse et empathique et avait abandonné sa carrière prometteuse pour élever ses enfants. Un jour, son mari, apparemment sur un coup de tête, avait fait ses valises pour rejoindre une collègue beaucoup plus jeune que lui, manifestement sans aucune considération pour sa femme et ses enfants. Malgré ses revenus élevés, il n'avait pas voulu contribuer à les entretenir financièrement. Mathilde était convaincue d'être irréprochable et d'avoir raison – son mari, lui, était naturellement « le méchant ».

Depuis la séparation, Mathilde et son mari ne communiquent plus que par avocats interposés. C'est elle qui avait refusé de lui parler directement. Elle avait également refusé que son mari remette les pieds à la maison. Lorsqu'elle est venue me voir, ils ne se parlaient même plus au téléphone et s'échangeaient les enfants sur un parking public. Plus le mari de Mathilde s'éloignait de la famille, plus Mathilde refusait les contacts. Et plus elle refusait de communiquer avec lui, plus il mettait d'obstacles sur son chemin. Mathilde me répétait sans cesse qu'ils n'avaient plus rien à se dire. Elle parlait de son ex-mari avec un mépris froid ou décrivait son comportement avec un sourire supérieur.

Ce n'est que lorsque nous avons commencé à explorer son passé que Mathilde s'est tout à coup sentie envahie par des sentiments de culpabilité. Son cœur n'était pas vraiment libre lorsqu'elle s'est mariée. Lorsqu'elle a rencontré son mari, elle était malheureuse, mais profondément attachée à un autre homme. Son mari l'avait quasiment arrachée aux bras de cet homme. Au cours de nos entretiens, Mathilde a réalisé qu'elle était restée attachée à son précédent partenaire de nombreuses années après son mariage et qu'elle n'avait pas été disponible pour son mari. Lorsque nous discutons de son avenir, elle devenait angoissée et peu bavarde. Elle redoutait de se retrouver dans le dénuement. Elle a fini par reconnaître que dans cette histoire de divorce, c'est surtout l'argent qui la préoccupait. Du jour où elle a dû quitter la maison, le cocon protecteur, pour aller travailler, elle avait été obligée de gagner sa vie comme son mari l'avait fait pendant toutes ces années et de côtoyer tous ces hommes d'affaires qu'elle méprisait tant. Elle a également admis que derrière sa dureté et son silence elle avait peur de son mari et de souffrir à nouveau. Comme lui, elle ne montrait pas ses sentiments. Comme lui, elle a suivi la procédure suggérée par les avocats et étudié ce que disait la loi concernant les modalités du divorce. Mathilde a même fini par avouer ce que de nombreuses femmes ne disent jamais : elle avait soif de prestige

social, de pouvoir et d'argent, mais ne s'en sentait pas digne. En ce sens, elle se sentait aussi peu estimable que tous les hommes qui, jour après jour, sacrifient leurs sentiments et leur vie privée sur l'autel du pouvoir et de l'argent. À chaque fois que Mathilde condamnait son mari, c'est elle qu'elle condamnait.

## **Apprendre l'amour dans la séparation**

Une autre femme que j'ai eue en consultation pendant son divorce m'a parlé de Dieu. Elle était ravagée par la culpabilité et craignait que Dieu la condamne pour son comportement de plus en plus aigri à l'égard de son mari au cours d'une procédure de divorce de plus en plus violente. À un moment donné, je lui ai dit : « Le don le plus précieux que Dieu vous a fait est votre mari. Jamais auparavant vous n'avez eu une si belle occasion de vous reconnaître, d'apprendre à vous aimer malgré toutes vos insuffisances, de vous pencher sur vos peurs, d'évoluer personnellement, de pardonner à votre partenaire et de vous en détacher. » Depuis, j'ai répété à de nombreux patients en plein divorce que leur ex, bien que la cible de tout leur ressentiment, de toute leur amertume et de toute leur colère, était le plus beau cadeau qu'ils puissent recevoir sur le chemin de leur développement personnel. La providence avait formé ces couples, non pas pour qu'ils vivent ensemble un conte de fée, mais pour que chacun pratique l'acceptation, l'amour authentique et l'estime de soi.

Les couples disent souvent qu'ils devaient se séparer parce que l'autre était ceci ou cela – autrement dit lui-même. Qu'ils ne peuvent aimer l'autre que s'il est tel qu'ils l'imaginent. Nous nous considérons sans doute de la même façon depuis longtemps, trop longtemps, consciemment ou non. Et nous nous dissociions de la partie de nous-mêmes qui ne répond pas à notre idéal. Nous nous obligeons à faire les choses comme il faut aux yeux des autres, à avoir un comportement

conforme et à nous adapter dans le seul but d'être acceptés et aimés. Si nous projetons tout cela sur nos partenaires, si nous exigeons d'eux qu'ils soient ceci et pas cela, qu'ils fassent ceci et pas cela pour que nous puissions les aimer, ce n'est pas de l'amour. C'est du contrôle et de la dépendance à un comportement. Mais, surtout, ce point de vue montre implicitement que nous avons besoin de quelque chose, qu'il nous manque quelque chose pour être heureux, sûrs de nous et libres. Et nous croyons qu'il est de la responsabilité de notre partenaire de nous l'apporter.

Cette aspiration à un sauveur, à quelqu'un qui nous donne ce dont nous avons besoin, est un vestige de notre enfance, lorsque nous étions plus faibles et plus impuissants, soumis à la force et au pouvoir des plus grands et des adultes. À l'époque, nous étions douloureusement conscients de notre infériorité et de notre impuissance dans nos rapports avec eux. Nous avons vu notre comportement rejeté et condamné. Physiquement, nous sommes maintenant des adultes, mais nous essayons toujours d'être agréables et sympathiques pour éviter de nouvelles souffrances. Nous recherchons encore à l'extérieur quelque chose qui puisse guérir nos anciennes blessures. Nous portons encore notre vieille peur de nous heurter douloureusement au manque d'amour, à l'irresponsabilité et à la faiblesse des autres. C'est pourquoi nous exigeons d'eux des comportements qui ne ravivent pas nos anciennes blessures. S'ils ne répondent pas à nos exigences, s'ils rouvrent nos cicatrices par leurs insuffisances, nous nous retrouvons inconsciemment comme des enfants impuissants et sommes convaincus qu'il n'y a qu'une seule issue possible : quitter notre partenaire pour retrouver notre puissance.

Les individus capables de vivre des relations à la fois vibrantes et durables ont appris à se comporter indépendamment de savoir s'ils se sentent aimables ou non. Ils ont appris à séparer les schémas

comportementaux des autres et leur propre besoin d'attention de l'amour. L'amour ne surgit pas parce que nous sommes toujours agréables et sympathiques. Et il ne s'épanouit pas non plus quand les autres se mettent en quatre pour nous plaire. S'il vous manque vraiment quelque chose pour être heureux(se), c'est en réalité de l'autodiscipline et le désir d'évoluer et de vous ouvrir. S'il vous manque quelque chose pour vous sentir épanoui(e), c'est du courage et de la constance pour pouvoir supporter la solitude et la souffrance qui accompagnent tout processus de développement intérieur. C'est de l'amour. L'amour qui vous permet de réaliser tout votre potentiel. L'amour qui développe la compassion pour les limites et les insuffisances des autres. Cet amour guérit et vous rend libre – libéré(e) de toutes les blessures non guéries de votre enfance, de votre dépendance, de votre ressentiment, de votre amertume et de votre quête éternelle d'attention. Le seul et véritable but de l'amour est le développement spirituel ou personnel. Et la séparation vous offre l'occasion idéale d'évoluer dans ce sens.

« Jusqu'à ce que la mort vous sépare ». À une époque où tout change constamment, où la société nous suggère sans cesse de nouveaux besoins, où le monde nous paraît de plus en plus éphémère et virtuel, cette phrase a un côté menaçant. Rester, toute une vie durant, attaché à un seul être ? C'est à peine imaginable. Et pourtant c'est quelque chose que nous recherchons tous. Au fond de notre être, nous aspirons à une intimité stable, un peu plus profonde chaque jour. En même temps, nous voulons être libres d'évoluer et de nous épanouir pleinement. Un paradoxe. Accepter notre individualité et notre solitude fondamentale est la seule base sur laquelle une relation et un amour authentique peuvent se développer. Accepter un attachement profond et durable à notre partenaire, surtout quand nous voulons absolument nous en débarrasser, nous prépare à une séparation dans l'amour. Alors apprenez à aimer votre partenaire pour vous en détacher vraiment.

SECONDE PARTIE

# RETOUR À L'AMOUR



## Chapitre 9

# L'Amour – ou la question de Dieu

**A** ce stade de votre lecture, vous vous sentez peut-être tout sauf optimiste concernant votre relation de couple. Vous vous êtes peut-être efforcé(e) de lire consciencieusement, mais sans grand enthousiasme, ces derniers chapitres qui vous incitaient à vous montrer reconnaissant(e) envers toutes les qualités négatives de votre partenaire – un(e) partenaire qui vous rend morose, vous vide de votre substance et vous pompe toute votre énergie. Vous avez peut-être envie de baisser les bras, résigné(e), en m'entendant répéter que vous êtes entièrement responsable de votre vie et de son déroulement. Vous vous sentez peut-être comme cet homme qui est venu me voir contre son gré, poussé par sa femme. Il exprimait sa réticence mêlée d'indifférence en me disant : « J'ai déjà suivi une thérapie de couple avec mon épouse. Maintenant, je sais tout ce qu'il est possible de savoir sur moi et sur elle. Et je sais d'autant plus clairement pourquoi je veux divorcer. »

Tout ce que j'ai écrit jusqu'à présent sur les relations de couple vous fait peut-être l'effet d'un tunnel sans issue. Nous portons en nous tant de souffrances passées qu'il est impossible de les extirper toutes.

Et comme les individus de notre entourage ne sont guère mieux lotis que nous, il est inutile de rêver rencontrer un jour le(la) partenaire idéal(e). Les seules certitudes que nous pouvons avoir, c'est que nous trimbalons tous de vieilles blessures, que nous ne connaissons pas vraiment notre partenaire, que nous avons tous plus ou moins peur d'une proximité authentique et d'un engagement profond et, enfin, que le bonheur parfait est un mirage.

Non, vraiment, il n'y a rien à espérer. Le grand amour, la folle passion, la femme idéale, le prince charmant, la liaison secrète et même le divorce – tout cela nous conduit un jour ou l'autre dans l'impasse, toujours la même : **quelqu'un d'autre que nous semble être plus ou moins indirectement responsable de notre bonheur ou de notre malheur.** Si nous nous sentons proches de l'autre, remplis d'amour et d'abnégation, c'est forcément parce que nous avons trouvé le(la) bon(ne) partenaire. Mais si la relation ne fonctionne pas, c'est évidemment parce que notre partenaire n'est pas le(la) bon(ne). Nous allons mal parce qu'il(elle) n'a pas fait ceci ou cela, ne nous a pas donné ceci ou cela. Parce qu'il(elle) n'a pas répondu à nos attentes. Si seulement il (elle) pouvait changer, comme notre vie serait parfaite ! Nous sommes tous passés par ce genre de réflexion.

Ce qui est insensé dans ce type de raisonnement pourtant monnaie courante, c'est que l'autre semble ne pas avoir ce quelque chose dont nous avons besoin pour nous sentir mieux. Nous redoutons ceci, nous désirons cela, telle chose nous manque – et c'est la responsabilité ou la faute de notre partenaire. Lorsque des disputes éclatent et que la situation se durcit des deux côtés, notre jugement devient complètement faussé : nous allons jusqu'à affirmer que nous avons raison et que notre partenaire a tort, voire jusqu'à penser que par le fait même d'exister il(elle) est déjà responsable de notre souffrance, de nos manques et de nos insuffisances. Refusant de reconnaître

qu'il s'agit de nos propres blessures anciennes, nous accusons l'autre de tous nos maux. Son comportement est un enfer que nous devons affronter ou fuir.

Ce raisonnement est complètement absurde, mais nous le considérons comme parfaitement normal, voire le défendons vigoureusement. Par conséquent, si nous voulons commencer à faire vraiment la paix avec nous-mêmes, nous devons apprendre à mettre en doute nos propres pensées et laisser la vérité pénétrer en nous : à savoir que quoi que nous fassions en ce bas monde, rien ne peut nous apporter la paix et l'épanouissement. Il n'y a rien à trouver à l'extérieur, rien qui puisse nous libérer de notre insatisfaction, de notre vide, de notre quête et de notre douleur – aucun(e) partenaire, aucune relation, aucune réussite, aucune possession. Chacune de nos tentatives pour trouver le(la) partenaire idéal(e) nous éloigne un peu plus de la possibilité de découvrir notre propre voie. Comme le disait un sage : « Tout ce que nous pouvons trouver à travers notre quête, c'est une nouvelle quête. »

Vous rappelez-vous les premiers mots de ce livre ? « Je sais que ça peut marcher entre vous. Je le sais. Je sais que votre relation peut devenir exactement celle que vous souhaitez. » Je continue de le croire avec force. Votre relation peut fonctionner. C'est évident. Mais probablement pas de la façon dont vous l'imaginez. Vous devez transformer radicalement votre vision du monde, ce qui réclame de votre esprit une sorte de saut quantique.

## **La question de Dieu**

Il y a cette question de Dieu. Je ne peux pas vous en dispenser, même si je sais, pour en avoir discuté avec mes patients, combien vous êtes dérouté(e), partagée, rempli(e) de crainte et de honte vis-à-vis de cette question. Dans notre société, la foi, la prière et Dieu semblent rester

tabous pour un grand nombre d'individus. Il paraît trop dangereux de s'aventurer dans le royaume de l'indéfinissable, de l'impénétrable, du non prouvé scientifiquement. Mais essayez de vous abandonner un moment sur les rives de ce royaume merveilleux...

Personnellement, aussi loin que je remonte dans mon enfance, je n'ai jamais été le « parfait serviteur » de Dieu. Loin de là. Mais dans ma famille, on discutait beaucoup de la foi et de l'Église. Un beau jour, tous les membres de ma famille se sont détournés de l'Église, même si, au sein de la petite ville de province ultra catholique dans laquelle nous habitions, cette démarche faisait de nous des intouchables ! Plus tard, j'ai été fière de cet esprit rebelle dans mes gènes et je me suis longtemps présentée comme une athée convaincue. Jusqu'à ce qu'un jour la question de Dieu resurgisse dans ma vie de façon inattendue, fasse son chemin dans mon esprit et m'emplisse à tel point qu'aujourd'hui je peux affirmer sans honte que Dieu est la solution à tous mes problèmes. J'ai eu beau m'en défendre violemment au début, combattre ce sentiment de toutes mes forces, j'ai fini par me rendre compte que dans ma recherche d'épanouissement, d'accomplissement personnel, j'aboutissais toujours à Dieu. Néanmoins, Dieu est pour moi davantage un concept conscient que l'homme à la longue barbe blanche de mon enfance. Il n'appartient à aucune religion et je peux aussi bien le rencontrer chez le coiffeur qu'à l'Église. Mais la force qu'il représente constitue, à mes yeux, la réponse à tous les problèmes relationnels.

J'en suis arrivée à la conclusion suivante : si nous voulons réellement vivre une relation détendue et épanouissante, nous devons être prêts à plonger dans les profondeurs de notre être. Là, dans notre graine intérieure, nous sommes tous des êtres spirituels, même si la société persiste à nous considérer avant tout comme des consommateurs à satisfaire. Si j'étudie les individus qui viennent me consulter

et la société dans son ensemble, je pense que notre évolution personnelle et collective tend inévitablement vers cette prise de conscience, malgré – ou à cause de – notre monde de « surinformation » et de « surconsommation ». C. G. Jung<sup>1</sup> exprimait le sens de la foi dans les relations humaines de la façon suivante : « Parmi tous mes patients ayant dépassé le midi de leur vie, c'est-à-dire âgés de plus de 35 ans, il n'y en a pas un seul dont le problème définitif ne se ramène pas à la croyance religieuse. Ils souffraient tous d'avoir perdu ce que des religions vivantes ont toujours apporté à leurs fidèles. Et aucun ne peut être vraiment guéri s'il ne réussit pas à retrouver la foi. »

Mes patients m'ont appris que la foi est la plus grande force de guérison qui puisse exister. La plupart des individus qui viennent me voir ont entre 35 et 50 ans – ils sont au milieu du chemin de leur vie. Mais ils sont de plus en plus nombreux à ne plus se satisfaire d'une conception courante de la vie, tout entière orientée vers l'extérieur. La plupart ont reçu une bonne éducation et ont derrière eux des années de développement personnel et de réussite professionnelle. Beaucoup ont réalisé des tas de choses, mais n'ont pas trouvé ce qu'ils recherchaient – le sens de leur vie et un épanouissement profond. Ils ont suivi la voie tracée d'avance par notre société : celle de la réalisation personnelle via le prestige, la carrière, le savoir, la richesse et le succès. Mais aucune de leurs tentatives pour être reconnus tels qu'ils sont par les autres ne les a durablement satisfaits. Aucun regard extérieur ne leur a donné le sentiment de leur valeur personnelle, intime et profonde. Une fois qu'ils sortent de l'impasse et se retrouvent devant moi, souvent contre leur gré, ces individus éprouvent fréquemment une peur diffuse et inexplicable. Ils sont anxieux parce qu'ils n'ont pas réussi à donner un sens à leur vie. Ils se sentent impuissants et gênés

---

1. C.G. Jung, *Zur Psychologie westlicher und östlicher Religion* (volume 2), Olten, Walter, 1971.

parce que rien de ce qu'ils ont réalisé ou acquis ne les a comblés. Rien ne leur a jamais apporté le sentiment durable de valoir quelque chose en tant qu'êtres humains.

## **L'absurdité de la victoire**

Bien au contraire, la plupart de mes patients me disent se sentir constamment sous pression, une pression grandissante qui les accable. Pris par mille choses à penser ou à faire, ils sont incapables de se concentrer sur quoi que ce soit ou de trouver la paix quelque part. Tout semble changer sans cesse et, pire, imposer aux êtres des exigences croissantes. À peine avons-nous atteint l'échelon hiérarchique supérieur qu'un nouveau défi nous attend. À peine avons-nous couru un marathon que nous voulons améliorer notre temps. À peine avons-nous installé le dernier logiciel sur notre ordinateur qu'une nouvelle mise à jour offrant des avantages supplémentaires arrive sur le marché. Nous nous sommes affamées pour rentrer dans du 40 et voilà que nous rencontrons une amie qui ne fait que du 38. Nous faisons partie de l'équipe managériale, mais le conseil d'administration nous attend au tournant et, de toute façon, ce sont les banques qui décident. Nous ne sommes pas déjà à la tête d'un patrimoine que nous commençons à avoir peur de tout perdre.

Partout de nouveaux dangers nous guettent et nous sommes continuellement encouragés à améliorer nos performances. Il y a toujours des gens meilleurs que nous, plus puissants, quelque chose de plus grand et de plus beau qui surgit devant nos yeux ou dans notre imagination. Rien ne semble jamais suffire à nous contenter durablement. Pas même notre dernier mari, notre nouvelle maîtresse ou notre liaison secrète. Nous avons l'impression d'avoir de plus en plus de possibilités de satisfaire nos propres désirs, mais ces occasions ne tardent pas à se révéler aussi insipides que des tomates forcées

originaires de Hollande. Un nombre croissant d'individus se sent complètement épuisé par cette course effrénée au bien-être et à l'épanouissement, par le sentiment de devoir toujours faire quelque chose pour être quelque chose ou recevoir quelque chose.

Si nous laissons la religion revenir dans notre quotidien, tout va beaucoup mieux. Nous n'avons plus à tout faire nous-mêmes. Nous n'avons plus à accabler notre partenaire par le poids de nos besoins et de nos exigences. Quelle que soit le principe divin et spirituel que nous éprouvons au plus profond de nous, nous pouvons nous dire qu'il y a quelque chose au-dessus de nous, que nous sommes reliés à une puissance supérieure, qu'une énergie divine s'écoule vers nous, nous guide et nous donne quelque chose. Cette croyance, non seulement nous apporte une détente et une sérénité immédiates, mais soulage aussi notre partenaire.

Si Dieu n'est pas une figure toute-puissante séparée de nous qui nous juge ou nous félicite, qui nous invite à confesser nos péchés et à les expier ou qui nous absout dans sa grande bonté – s'il est plutôt l'essence même de l'être, une présence aimante qui englobe tout et qui est inhérente à tout, et si nous en faisons partie, alors le noyau fondamental de notre être est, lui aussi, divin et merveilleux. Il y a forcément en nous quelque chose de parfaitement beau et aimable sous nos souffrances, nos égarements, nos errements et notre chaos intérieur. Il y a forcément quelque chose de beau et d'aimable à découvrir dans notre vie et nos relations. Chaque instant de notre vie se résume alors à une seule question : voulons-nous reconnaître le pouvoir infini qui est en nous, nous tourner vers la présence divine qui nous habite ?

Si nous acceptons de nous ouvrir à cette idée, quoique avec beaucoup de doutes et d'analyses rationnelles au départ, elle est capable de révolutionner notre compréhension de nous-mêmes, nos relations et

l'ensemble de notre existence. En recherchant l'amour universel, nous commençons à nous tourner vers nous-mêmes et à devenir moins exigeants envers nous-mêmes. Nous voulons nous comprendre. Nous devenons plus attentifs aux désirs de notre cœur et à nos rêves. Nous prenons nos besoins plus au sérieux. Nous commençons à nous dire qu'après tout nous sommes peut-être bien tels que nous sommes. Nous n'avons plus besoin de nous agiter constamment à l'extérieur à la recherche de quelqu'un ou de quelque chose capable de nous apporter amour et réconfort ou de combler notre vide intérieur si douloureux. Nous apprenons à nous accepter et, peu à peu, nous pouvons nous laisser glisser plus profondément à l'intérieur de nous-mêmes pour y puiser notre richesse et la transmettre aux autres. Et cela nous fait plaisir, tout simplement. Nous pouvons enfin nous reposer en nous-mêmes et devenir authentiques.

### **Nous n'avons rien à faire**

Lorsqu'elle était petite, ma fille voulait toujours faire une prière avant d'aller se coucher. Parfois je lui pinçais le petit doigt en lui disant : « Tu es ce petit doigt – et Dieu est ton corps tout entier. Si Dieu bouge, tu bouges aussi. » Plus tard, je lui pinçais ses orteils, ses cheveux, son nombril, ses oreilles et son nez pour lui montrer qu'ils représentaient des parties de Dieu. Ce petit jeu l'amusait beaucoup. En réalité, il signifiait une seule chose : si nous laissons la présence divine et l'Amour pénétrer en nous, nous nous autorisons à recevoir. Nous n'avons rien à faire. Nous sommes comme la petite cellule d'un grand corps – nous sommes une partie de ce corps, nous vivons en lui et sommes nourris par lui.

Arrêtez un instant votre lecture. Visualisez la petite cellule que vous êtes faire partie d'un Tout. Imprégnez-vous de cette image. Respirez profondément et essayez de ressentir votre corps de

l'intérieur. Prenez conscience de votre souffle qui pénètre dans votre poitrine et dans votre ventre à chaque inspiration et qui en sort à chaque expiration. Concentrez-vous sur la circulation de votre souffle et dites-vous qu'elle ne s'arrête jamais, que vous y prêtiez attention ou non. L'air entre et sort, arrive et repart comme le flux et le reflux des vagues de l'océan, selon un rythme immuable.

Vous ne pouvez pas cesser de respirer. Votre souffle vous fait respirer, pas seulement vous, mais aussi tout ce qui vit ici et maintenant. Cet air qui est en train de pénétrer en vous pénètre aussi en moi. À cet instant, nous sommes reliés. Vous êtes une petite cellule. Je suis une petite cellule. À chaque fois que je prends conscience de ma respiration, je suis fascinée par cette image.

Je me sens reliée à quelque chose de plus grand ; quelque chose pénètre et circule en moi, et je n'ai rien à faire.

Nous sommes une infime partie de l'Univers, une minuscule cellule de son foie, de son squelette ou de sa peau. Mais nous souffrons d'amnésie et avons oublié que nous faisons partie de cet Univers. Nous pensons que nous sommes des êtres seuls et séparés du Grand Tout. Or nous appartenons à tout ce qui existe. Concentrez-vous à nouveau sur votre souffle. Il circule. Que vous en soyez conscient(e) ou non, il circule en vous. Tout le temps. Il fait mouvoir votre corps, l'ouvre et le ferme. Il le nourrit. Il le maintient en vie. Essayez de cesser de respirer. Vous ne tiendrez pas longtemps. Et votre prochaine respiration sera plus profonde. La respiration est une activité si naturelle que nous n'en avons pas conscience, mais elle est l'un des plus grands mystères de la vie. Elle est la vie. Et, selon moi, elle est notre connexion divine. Mais si nous voulons prendre conscience de cette source de vie et de mouvement inépuisable dans notre corps, reconnaître la présence divine qui nous anime, nous devons nous abandonner à un moment de contemplation silencieuse.

Si nous nous accordons ce silence contemplatif, nous redécouvri-  
rons la créature aimante qui est en nous. Si nous nourrissons suffi-  
samment et durablement notre vérité intérieure, elle se manifestera  
clairement dans le reste de notre vie. Une fois que nous serons plus  
à l'aise avec nous-mêmes, que nous aurons retrouvé notre autorité  
intérieure, nous pourrons nous débarrasser des rôles que nous jouons,  
des dépendances qui nous enchaînent et des exigences de la société.  
Nous deviendrons lentement plus authentiques, nous nous montre-  
rons tels que nous sommes vraiment, nous exprimerons ce que nous  
ressentons vraiment. Nous pourrons faire confiance à la vie et suivre  
la voie qui est la nôtre.

Plus nous nous reconnecterons profondément à nos propres  
racines, plus nous aurons le sentiment d'être étroitement reliés aux  
autres. Plus nous nous réapproprierons ce que nous sommes, plus  
nous serons en harmonie avec nous-mêmes et les autres et plus il  
nous apparaîtra clairement que nous combattons, gémissons, reje-  
tons et désirons précisément là où nous avons perdu le contact avec  
nous-mêmes. C'est exactement là où nous nous sommes déconnectés  
de notre dimension intérieure que nous sommes en conflit avec les  
autres ou que nous dépendons d'eux. Nous comprenons peu à peu  
que c'est justement là où ça fait mal que nous avons besoin de nous  
tourner vers nous-mêmes. Si nous adoptons systématiquement cette  
approche, nous pourrons donner et recevoir amour et soutien. Nous  
n'aurons plus besoin de rejeter les faiblesses des autres avec hostilité,  
car nous verrons derrière elles leur quête de l'amour, de leur propre  
essence divine, de leur connexion à une puissance supérieure.

Avec le temps, nous nous ressentirons tout à fait autrement. Nous  
pourrons retrouver notre propre estime, un sentiment de valeur et  
d'utilité. Nous réaliserons que nous avons moins à demander ou à  
exiger et davantage à donner. Plus nous serons intimement reliés à

nous-mêmes, plus nous serons conscients de notre union étroite avec cette présence divine universelle. Plus nous ferons confiance à cette connexion intérieure, plus nous sentirons l'amour s'écouler naturellement de notre être. Plus nous comprendrons que chacun de nos actes, chacune de nos pensées et chacune de nos paroles peuvent prendre vie grâce à cette présence, plus nous avancerons dans l'existence avec confiance – ce que j'appelle « le sentiment que tout va bien ».

Peut-être avez-vous été touché(e) en lisant le début de ce chapitre. Peut-être ces quelques lignes vous ont-elles « parlé ». Peut-être, au contraire, vous dites-vous : « Elle est assez convaincante, tout ce qu'elle dit semble merveilleux, mais je ne ressens rien de comparable en moi-même. » Ce que je veux vous montrer ici, c'est un chemin. Même si pour l'instant vous ne le distinguez pas clairement, il va s'ouvrir devant vous, à condition que vous soyez prêt(e) à faire le premier pas. Il vous suffit d'accepter d'emprunter cette voie pour qu'elle s'éclaire automatiquement. Cela peut paraître incroyable, et pourtant c'est vrai. Moi l'ancienne athée, moi qui cherchais et qui doutais toujours, je n'aurais jamais pensé que cela puisse m'arriver. Mais un jour j'ai vécu cette expérience.

Si, au moment où vous lisez ce livre, vous ne croyez ni à Dieu ni au diable, si vous pensez que tout ce que je viens de vous dire n'est que fadaïses, si vous doutez que votre vie puisse un jour prendre ce chemin, mais si du fond de votre cœur vous souhaitez vous sentir connecté(e) et vivant(e) et aspirez à guérir votre relation de couple, alors vous devez simplement vous dire « oui » à vous-même. Je vous assure que si vous le faites, votre vie va changer et votre relation va guérir. Peut-être d'une manière soudaine et spectaculaire, peut-être en silence et en douceur, mais vous pouvez être sûr(e) que rien ne sera plus jamais comme avant.

Le chemin que je vous indique n'a rien à voir avec une méthode d'entraînement ou une approche théorique quelconque. Les techniques et les méthodes peuvent être utiles pour nous indiquer la direction à prendre, mais le chemin de chacun est personnel. Le chemin vers notre « sentiment que tout va bien » est celui que notre vie nous fait prendre naturellement. Tout ce qui nous arrive, tout ce qui nous touche, tout ce que nous rencontrons, c'est exactement ce dont nous avons besoin pour avancer. Quelle que soit notre vie actuelle, elle est la meilleure vie que nous puissions vivre pour évoluer. Elle est faite sur-mesure pour nous, rien que pour nous. J'entends si souvent mes patients me répéter après un travail profond et douloureux sur eux-mêmes et sur leur relation de couple : « S'il ne m'avait pas trompée, je n'aurais jamais appris tout cela... Si elle ne m'avait pas quitté, je n'aurais jamais ouvert les yeux. » En pleine crise, tout semble contre nous, mais avec le recul nous réalisons que ces souffrances étaient ce qu'il pouvait nous arriver de mieux.

Chaque cheminement est unique. Il n'existe pas deux parcours identiques. Sur cette route du développement personnel, chacun rencontre ses propres défis et ses propres obstacles – et, paradoxalement, ce sont les difficultés de la vie qui nous montrent le chemin. Derrière chacune de nos difficultés se cache un don de la vie, de notre vie. À chaque fois que nous nous débarrassons d'une addiction, que nous surmontons une peur, que nous guérissons une maladie, que nous gérons une crise, que nous survivons à un accident, que nous pardonnons à notre partenaire ou à nos parents, nous sentons affluer en nous une force nouvelle. Aucune autorité extérieure, aucun leader ne peut nous montrer ce chemin et nous donner cette force. Si nous recherchons vraiment l'épanouissement, nous devons faire confiance à notre propre leadership. Nous devons avoir foi dans ce que nous sommes, dans le sort qui est le nôtre, aussi difficile ou douloureuse que soit notre vie actuelle. Nous avons besoin de ces obstacles pour réaliser

que nous possédons les ressources nécessaires pour les surmonter. Nous devons nous rendre compte que nous sommes plus forts que nos peurs nous l'ont fait croire. Nous devons découvrir que des miracles peuvent se produire et que dans les pires situations l'univers est là pour nous venir en aide. Nous devons avoir l'intime conviction que nos prières sont entendues. Car elles le sont.

Il faut savoir qu'aucune église, aucun temple, aucun séminaire, aucun missionnaire ni aucun ouvrage sur les relations de couple ne pourra nous relier à Dieu et à notre propre essence divine si nous ne sommes pas prêts à nous y connecter. En revanche, si nous acceptons cette démarche, nous n'avons besoin d'aucun intermédiaire. En général, nous ne sommes vraiment prêts que lorsque nous ne croyons plus aux puissances médiatrices et aux forces de persuasion, lorsque nous n'écoutons plus personne. Notre vie doit avoir perdu tout son sens à nos yeux et nous paraître sans aucune issue possible pour que nous puissions nous ouvrir vraiment et demander de l'aide. C'est le plus souvent quand nous touchons le fond de l'abîme, quand nous avons l'impression d'avoir perdu le contrôle de notre vie et doutons complètement de nos capacités et de nos croyances, que nous sommes capables de nous abandonner à Dieu et à notre essence divine.

## **Dieu n'est pas le vieil homme à la longue barbe blanche**

Même si nous ne voulons pas voir Dieu, il peut nous apparaître. Personnellement, je ne voulais rien savoir de Dieu. Il m'a donc fallu longtemps et quelques événements dramatiques pour m'obliger à reconnaître sa vraie nature. Auparavant, j'ai eu plusieurs fois l'intuition de ce qu'il était. À chaque fois que j'ai failli mourir. Un jour, j'ai été prise dans une fusillade en Afrique du Sud et une balle ne m'a ratée de peu que parce qu'un Noir que je ne connaissais pas

m'a précipitée sous une voiture, me sauvant la vie. J'ai aussi survécu miraculeusement à trois accidents de voiture. À chaque fois j'étais sûre que j'allais y passer, et à chaque fois je m'en sortais indemne. Le même phénomène se répétait : lorsque je pensais, l'espace d'une seconde, que tout était fini, je me sentais soudainement inondée par un sentiment de paix indescriptible et extraordinaire. Puis dès que je réalisais que j'allais survivre, ce sentiment s'évanouissait, remplacé par une anxiété profonde.

Ma dernière expérience de mort rapprochée s'est déroulée au ralenti. À l'occasion d'un voyage organisé, j'avais passé quelques jours dans une station de ski. Sur le chemin du retour, notre car a dû emprunter une route sinueuse, jalonnée de virages en épingle à cheveux, à travers les Alpes suisses. Soudain, nous avons senti une odeur de caoutchouc brûlé. Nous étions justement en train de plaisanter en disant que les freins lâchaient et que nous allions tous nous retrouver dans le ravin quand le conducteur a bondi de son siège en appuyant sur le frein à main et en criant : « Tout le monde à terre ! » En effet, les freins ne répondaient plus.

Le car s'emballait, devenant incontrôlable. La panique régnait à bord. Certains passagers criaient, d'autres gémissaient, d'autres encore se jetaient à terre et quelques-uns étaient paralysés par la peur. Je restais collée à mon siège, incapable de bouger. Je voyais les voitures en face qui essayaient de nous éviter. C'était comme dans un James Bond. J'assistais à ce spectacle, complètement figée, mais j'éprouvais une sérénité et une clarté d'esprit que je n'avais encore jamais ressenties. Après avoir négocié deux petits virages, nous foncions tout droit sur un virage très serré dont nous ne pouvions pas sortir indemnes. Tout en moi se relâchait, je me sentais bien, j'attendais la mort en observant, à ma gauche, ce profond ravin dans lequel nous allions périr. Puis ce fut le choc, suivi d'un bruit sourd. Je ressentais

une paix extraordinaire et un silence merveilleux. Jamais je n'avais été aussi bien.

Peu après j'ai perçu, comme à travers un immense flou artistique, l'énorme chaos autour de moi. Tout le monde cherchait à s'échapper de l'épave fumante. Le car s'était immobilisé à quelques centimètres d'une maison et aucun des passagers n'était grièvement blessé. C'était un miracle. Un mur bas qui avait ralenti la course folle du car se trouvait du côté du virage que nous n'aurions pas pu négocier. Derrière le mur se trouvait une remise qui avait également contribué à freiner le car, mais qui n'avait pas résisté au choc. Derrière la remise se trouvait une maison dont le premier étage formait une avancée qui avait immobilisé le véhicule. Habituellement je ne supporte pas la vue du sang, mais pendant de longues heures, comme dans un état second, je me suis occupée des blessés avec calme et sans réfléchir. C'est comme si je marchais sur des nuages, avec une force inépuisable et une compassion indescriptible. J'ai fini par regarder mon corps et j'ai vu du sang partout. Brusquement, je me suis réveillée. Comme si l'on me décongelait dans un four à micro-ondes. Les larmes ont commencé à couler. J'étais paniquée, je claquais des dents et j'ai fini par m'effondrer dans un épuisement total. Je n'ai jamais pu oublier ce sentiment de paix absolue qui s'est dissipé si soudainement. Mais à l'époque je ne l'ai pas relié à Dieu. À chaque fois que je me rappelle cet événement, je suis profondément reconnaissante. Il m'est resté la certitude que l'inimaginable est possible.

Aujourd'hui je sais qu'à cette occasion – et lors d'autres accidents ou crises – j'ai rencontré Dieu. Face à la mort je pouvais tout lâcher, m'abandonner complètement et me détendre au point de ressentir une paix profonde, une compassion indescriptible et un amour infini remplir tout mon être. J'ai eu la preuve que les miracles existent et que l'on peut se sortir des situations les plus tragiques. Mais il m'a

fallu d'autres situations extrêmes dans ma vie pour prendre vraiment conscience de tout cela.

Quelques années après j'étais dans une mauvaise passe, tant sur le plan professionnel que privé. J'avais fait une dépression nerveuse et je m'étais isolée du monde extérieur. Une amie m'a envoyé un livre en anglais au titre de circonstance : Les messagers du crépuscule. J'ai pensé en ouvrant le paquet : « Encore une de ces foutaises spirituelles... j'espère qu'elle va arrêter de m'embêter avec des trucs de ce genre. » De plus, lire un livre en anglais me semblait au-dessus de mes forces vu l'état dans lequel j'étais à l'époque. J'ai donc fourré le livre dans un coin. Dans les deux semaines qui ont suivi, pour des raisons inexplicables, ce livre m'est tombé sur les pieds à trois reprises. La troisième fois j'ai lancé un juron, j'ai ouvert nerveusement ce fichu livre et je lui ai adressé la parole en lui disant : « Mais bon sang, qu'attends-tu de moi ? » Quelques heures plus tard, après avoir lu des choses sur le destin, les guides spirituels et les lois universelles, j'ai eu le sentiment étrange de n'avoir rien compris, mais de savoir déjà tout cela. C'est comme si j'avais retrouvé quelque chose que j'avais perdu ou oublié depuis longtemps. J'ai soudain eu l'intuition qu'il existait quelque chose de plus grand, de plus élevé et de plus beau que ma pauvre vie désolée et vide de sens.

## **Mourir pour renaître**

Mais mon véritable baptême du feu s'est produit des années plus tard. Mon enfant ne voulait pas naître, alors que je m'étais parfaitement préparée. Je m'étais dit que sa naissance allait être la plus douce et la plus belle expérience de ma vie. J'avais tout prévu dans les moindres détails, avec une rigueur presque militaire. J'avais lu tout ce qu'il était possible de lire sur le sujet. J'avais fait des exercices de relaxation et de respiration, j'avais écouté de la musique, j'avais trouvé un médecin extraordinaire et une clinique formidable. Mais mon enfant ne voulait

pas venir au monde. J'avais dépassé le terme depuis longtemps, mais j'étais déterminée à laisser faire la nature. Les médecins insistaient pour provoquer l'accouchement. J'ai refusé jusqu'à ce qu'un jour des complications soient détectées chez mon enfant. Les médecins ont déclenché l'accouchement et le travail m'a submergée avec la force d'un tremblement de terre. J'ai eu de très violentes contractions pendant vingt-quatre heures, mais mon bébé ne voulait toujours pas sortir. Je n'étais plus que l'ombre de moi-même. Les médecins ont alors envisagé une césarienne. Mais je m'étais jurée de laisser faire la nature.

J'avais refusé la péridurale à plusieurs reprises, toujours parce que je voulais accoucher le plus naturellement possible, mais le lendemain midi je suppliais les médecins de m'en faire une. Malheureusement, mon corps était dans un tel état que l'anesthésie restait sans effet. Finalement, le médecin a décliné toute responsabilité si je refusais une nouvelle fois la césarienne. À bout de force, j'ai accepté de m'en remettre au destin. Pour la première fois, je laissais vraiment faire la nature. Et il s'est passé quelque chose que j'avais déjà vécu à plusieurs reprises. Quelque chose se relâchait en moi. Je me calmais et je laissais la vie se dérouler. Et dans cet environnement froid, totalement carrelé, autrement dit le dernier endroit où l'on puisse imaginer vivre de doux moments, j'ai reçu tout l'amour possible. Allongée sur la table d'opération, j'étais consciente que mon bébé n'allait pas naître « naturellement ». L'un des médecins me tenait la main, mon mari caressait mon front, un autre médecin me parlait doucement et les infirmières souriaient. J'ai pleuré des larmes de joie en disant : « Tout va bien se passer. » Puis j'ai perdu connaissance.

En me réveillant, j'ai vu les médecins et les infirmières debout autour de moi et mon mari tenir notre fille dans ses bras en souriant aux anges. Tout le monde me regardait en silence, alors que je

m'entendais répéter : « Je suis morte. Je suis morte. » Il a fallu encore une heure avant que je me mette à allaiter mon bébé et réalise enfin que j'étais vivante, et ma fille aussi. Mon mari et les infirmières m'ont dit plus tard que lorsque j'étais encore sous anesthésie, je souriais en racontant les histoires les plus merveilleuses qui soient sur la mort, la lumière, la paix et l'amour.

Une nouvelle fois j'avais été obligée de capituler complètement, d'abandonner tous mes projets, de mourir pour donner la vie. Et une nouvelle fois un miracle s'était passé. J'avais voulu laisser faire la nature, mais des examens complémentaires avaient révélé que j'avais un bassin trop étroit pour laisser passer le crâne volumineux de l'enfant et qu'un accouchement par les voies naturelles aurait entraîné de graves complications. Ma fille et la nature avaient été beaucoup plus malines que moi et mes projets. Une fois de plus je leur en étais infiniment reconnaissante. Pour la première fois de ma vie je me suis demandée si je n'étais pas guidée par une force divine. Mais là encore ce sentiment n'a pas duré et je l'ai rapidement oublié.

Il m'a fallu une nouvelle crise profonde pour avoir l'intime conviction que Dieu protégeait ma vie. Je dois ma transformation la plus radicale à la situation désespérée dans laquelle se trouvait mon mariage à l'époque. Ma solitude et la « voie sans issue » de notre relation de couple m'ont ramenée à moi-même et, à partir de là, m'ont tournée vers Dieu. Cette fois, je n'ai pas subi de choc, je n'ai rien vécu de spectaculaire et je n'ai pas failli mourir. C'était une maladie chronique qui me rongait lentement à l'intérieur, le sentiment muet mais déchirant qu'il manquait quelque chose à ma vie. Semaine après semaine, mois après mois, la solitude s'est installée en moi et j'ai senti un grand malaise. Mais je n'ai osé en parler à personne. J'étais jeune mariée et j'avais un enfant – par conséquent, j'aurais dû être heureuse. Mais j'étais malheureuse, terriblement malheureuse ! Et puis, un soir, toute

seule sur la terrasse, je me suis mise à prier. J'ai été vraiment choquée en m'entendant implorer Dieu à haute voix. Je lui demandais son aide en pleurant en silence. Ensuite, je suis allée me coucher seule, mon mari étant, comme souvent, en déplacement. Mais je ne me sentais plus aussi seule que la nuit précédente. Alors j'ai commencé à prier de plus en plus fréquemment.

Ce que mes prières m'ont apporté, le chemin qu'elles m'ont fait prendre pour me permettre d'arriver là où j'en suis maintenant, nécessiterait encore une centaine de pages. Je n'entrerai donc pas dans les détails. J'aimerais simplement que ce que je raconte dans ce livre touche certaines personnes assez profondément pour les encourager à entrer en contact avec leur propre essence divine. J'espère aussi que vous oserez faire une prière et demander l'aide des forces inépuisables de l'Univers. Je vous souhaite de pouvoir sortir de la solitude de votre relation de couple, de votre résignation ou de l'impasse de votre vie actuelle pour entrer dans ce processus singulier et terriblement puissant dans lequel j'ai moi-même plongé comme dans un tourbillon déchaîné. Si vous vous ouvrez à la vérité, la vérité s'ouvrira à vous. Mais il n'y a rien à faire. Ce n'est pas quelque chose que vous pouvez provoquer. Ce quelque chose peut se révéler à vous pendant que vous lisez ce livre et vous le saurez, tout simplement. Alors vous vous direz que ça peut marcher. Que tout est possible.

À présent, laissez-moi vous raconter mon histoire favorite. Un homme a fait un rêve. Il a rêvé qu'il marchait le long de la plage en compagnie de Dieu. Dans le ciel, il revoyait des scènes de sa vie. Et à chaque scène de sa vie correspondaient ses traces de pas dans le sable. Lorsqu'il se retournait, il voyait tantôt deux paires d'empreintes, tantôt une seule. Dans les périodes de sa vie marquées par une grande détresse et une grande douleur, il ne voyait qu'une paire de traces de pas dans le sable. Alors il a demandé à Dieu : « Dieu,

j'ai remarqué qu'aux périodes les plus sombres de mon existence ne correspondait qu'une seule paire d'empreintes. Mais tu m'avais promis d'être toujours à mes côtés. Je ne comprends pas pourquoi tu m'as laissé seul dans les moments où j'avais le plus besoin de toi. » Et Dieu lui a répondu : « Mon cher ami, je t'aime et je ne te laisserai jamais tomber. Dans les moments où tu as le plus souffert et où tu as eu le plus besoin de moi, mais où tu ne vois qu'une paire de traces, je t'ai porté. »

## Chapitre 10

# En vérité, votre mariage est un gros mensonge

**C**omment allez-vous trouver le chemin de vous-même au quotidien ? Comment allez-vous vous accomplir et vous épanouir ? Comment pouvez-vous trouver Dieu et le sentiment que tout va bien ? Comment allez-vous redécouvrir votre être entier et authentique ? Comment allez-vous sentir la présence universelle, remplie d'amour, qui est en vous ? Comment allez-vous donner un second souffle à votre vie ? Comment l'énergie de votre cœur va-t-elle pouvoir se réchauffer et circuler à nouveau ? Comment la grenouille qui est à vos côtés pourra-t-elle redevenir un prince ou une princesse ? Comment votre mariage pourra-t-il redevenir une aventure ? En restant là où vous êtes actuellement. Vous n'avez rien à faire, rien à changer. Vous devez juste être dans l'ici et maintenant. Asseyez-vous et regardez tout ce qui vous entoure et constitue votre quotidien comme si vous ne l'aviez jamais vu auparavant. Soyez ouvert(e) et curieux(se) comme un étranger qui n'a encore jamais vu sa vie et la découvre pour la première fois. Et, surtout, soyez honnête, ce qui est de loin le plus difficile. Il ne s'agit pas de représentations de l'esprit, d'approches

ou d'idées. Il ne s'agit pas de votre conception de la vie, mais de savoir comment vous allez vraiment, comment vous vous sentez à l'intérieur de vous-même.

Votre vie ne vous convient plus ? Vous n'avez plus envie de mener l'existence que vous menez actuellement ? Votre femme vous assomme ? Vous craignez que votre mari en aime une autre ? Quand vous êtes en famille, vous n'avez qu'une idée : retrouver votre amant ou votre maîtresse ? Quelqu'un sait combien vous vous sentez seul(e) ? Vous vous dites parfois : « Si seulement ils savaient... » ? Vous accomplissez vos devoirs, y compris votre devoir conjugal, comme un robot ? Vous vous réfugiez dans l'hyperactivité ou les distractions de toutes sortes ? Vous vous retirez dans votre tour d'ivoire et ne faites plus les choses que machinalement ? Vous êtes un modèle pour les autres, mais vide à l'intérieur ? Vous avez atteint tous vos objectifs, vous avez réussi professionnellement, vous êtes plus qu'à l'aise financièrement, et pourtant la vie vous semble absurde ? Quelqu'un sait comment vous allez vraiment ?

### **Parfois nous préférons mourir**

Un jour, j'ai passé une épouvantable soirée chez une amie qui m'avait invitée. Tout était parfait – les autres invités, le repas, la décoration de la table – sauf l'ambiance. Incroyablement lourde. Comme si je sentais quelque chose se préparer. Tous les invités étaient partis, et même le mari de mon amie et ses enfants étaient allés se coucher. Nous sommes restées assises toutes les deux à discuter jusqu'au milieu de la nuit. Mon amie était désespérée, vidée de l'intérieur. Elle se sentait complètement dépassée, impuissante à faire face aux exigences de la vie quotidienne et abandonnée par son mari. Pleine d'amertume, elle m'a confié que son mariage lui était devenu insupportable. Les heures passaient et elle me parlait de plus en plus librement de sa solitude,

de ses peurs et de son état dépressif. À la fin, elle m'a même avoué qu'elle suspectait son mari d'avoir une liaison et qu'elle envisageait souvent de mettre fin à ses jours. Sa vie et, surtout, son mariage ne pouvaient plus continuer ainsi.

Dans mon lit, seule dans la chambre d'amis, je n'ai pas pu fermer l'œil de la nuit. Je me sentais paralysée de penser que sa vie puisse être une telle imposture. Elle, toujours si active, toujours prête à organiser un voyage, une fête ou une visite. Elle dont l'agenda était rempli d'invitations. Lorsque je l'ai rencontrée, il y a plus de vingt ans, elle était une fille sûre d'elle, appréciée et très entourée. Elle avait tous les hommes à ses pieds. Belle, talentueuse, elle était à présent mère de plusieurs enfants, bien intégrée dans la société, bref elle avait tout pour être heureuse.

Incapable de dormir et inquiète, je me demandais ce que j'allais pouvoir faire pour elle. Je la connaissais suffisamment bien pour savoir combien elle pouvait être opiniâtre et prête à soulever des montagnes lorsqu'elle voulait quelque chose. Et cette vie, elle l'avait voulue. Elle avait toujours eu une idée claire et précise de l'existence qu'elle voulait mener et, année après année, pièce par pièce, comme un puzzle, elle s'était construite sa vie idéale. Aujourd'hui, maintenant qu'elle avait exactement ce qu'elle souhaitait, elle s'apercevait que la vie n'était pas telle qu'elle l'avait imaginée et son existence était loin de la combler.

Mais je savais bien qu'elle n'allait pas facilement renoncer à tout ce qu'elle avait construit.

Le lendemain matin, lorsque je suis arrivée dans la cuisine, son mari était déjà attablé et les enfants s'amusaient comme des fous. J'étais épuisée par le manque de sommeil et le souci que je me faisais pour mon amie. Je la regardais avec tristesse et compassion au milieu de sa

famille, à s'agiter et à virevolter. Elle a envoyé les enfants jouer dans le jardin, puis m'a lancé, débordante d'énergie et d'enthousiasme : « Alors, bien dormi ? Quel temps magnifique aujourd'hui ! » C'était comme si j'avais fait un cauchemar, comme si j'avais côtoyé une autre personne hier soir, comme si ces heures de désespoir n'avaient jamais existé.

Ce matin-là, toutes mes tentatives pour apporter un peu d'authenticité à l'ambiance qui régnait dans cette cuisine ont échoué. Mon amie a servi le petit déjeuner à son mari, organisé la journée des enfants et leur planning du lendemain. Elle faisait comme si rien ne s'était passé. Elle avait une idée très arrêtée de sa vie et elle n'était pas prête à la remettre en cause, à la sacrifier à son désespoir intérieur et à sa vérité profonde. Pourtant, seule la vérité guérit vraiment. Le vrai problème de mon amie n'était pas son mariage qui allait à la dérive, mais son refus de s'avouer cette triste vérité et de l'avouer aux autres.

Connaissez-vous cet état où votre monde intérieur et votre vie extérieure sont si éloignés que vous avez l'impression de faire le grand écart sans échauffement et d'être au bord du claquage musculaire ? Je pense que la plupart des individus qui vivent en couple depuis longtemps rencontrent de temps en temps un clivage psychique de ce type plus ou moins fort. Nous avons une image de notre vie, les personnes de notre entourage nous servent de paramètres, et tout ce qui ne rentre pas dans ce cadre, nous nous le cachons à nous-mêmes, à notre partenaire et à nos amis. Notre besoin de nous sentir reliés aux autres est si fort que nous sommes inconsciemment prêts à sacrifier notre vie pour lui. Mon amie préférait accepter sa mort intérieure et se torturer avec des pensées suicidaires plutôt que d'exprimer ses besoins réels à sa famille et à ses amis.

## Mentir pour être aimé(e)

Parfois, c'est tout ce qu'il y a de banal : nous n'avons pas envie de discuter avec notre voisine et prétextons devoir conduire les enfants à leur cours de gymnastique. Parfois, c'est plus difficile à supporter : nous construisons des maisons, conduisons des voitures, invitons des gens parce que c'est important pour notre image, notre réputation ou notre carrière, mais nous n'en tirons aucune satisfaction. Parfois cela devient existentiel : nous travaillons, nous gagnons beaucoup d'argent, mais cela nous empêche de dormir. Et parfois notre imposture va trop loin : nous ne faisons l'amour que par devoir et, après, nous nous sentons vides et utilisés.

Le pire n'est pas de faire tout cela – ce n'est qu'humain. Non. Le pire, c'est que nous essayons de nous cacher à nous-mêmes et de dissimuler aux autres nos peurs intérieures. Nous faisons cela uniquement pour préserver notre relation, pour continuer d'être aimés, pour ne pas être quittés. Mais nous obtenons le résultat exactement contraire. De peur de ne pas être aimés pour notre vérité, nous donnons de nous quelque chose de faux, mais en retour nous recevons aussi quelque chose de faux. À chaque rôle que nous jouons, à chaque mensonge que nous racontons, nous devenons plus malheureux. Nous ne montrons pas ce que nous ressentons, nous ne disons pas ce que nous pensons. Toute notre vie devient alors un énorme mensonge qui, parfois, nous est tellement insupportable que nous voulons mourir.

La vie et le mariage de mon amie cadraient parfaitement avec ce qu'elle voulait, son image de la vie idéale, mais ne répondaient pas à ce que son cœur souhaitait réellement. Notre idéal de vie et, plus généralement, nos représentations mentales, proviennent toujours de l'extérieur, de notre famille, de notre conditionnement, de nos insuffisances et de la société. Mais seul notre cœur connaît nos véritables besoins. Mon amie aurait dû relâcher un peu son contrôle sur

elle-même, ainsi que sur les êtres et les choses, montrer ses faiblesses, avouer son impuissance. Elle aurait dû parler ouvertement, sans tricher, avec son mari et son entourage, leur faire part de ses attentes profondes et leur révéler sa vraie nature.

Au départ, ce processus n'est jamais une partie de plaisir. Loin de là. Dès que nous osons l'enclencher en sortant de notre imposture confortable, nous ressentons un débordement intérieur, une vague qui déferle sur notre vie et détruit tout sur son passage.

### **La fin d'une chose précède le début d'une autre**

Personnellement, j'ai vécu un tel déluge. Mon mari allait fêter son anniversaire et il avait à cœur d'organiser une grande fête. Il s'agissait en fait de véritables retrouvailles, car il avait invité des amis de partout. Tout devait être parfait pour ce grand événement – repas, décoration, etc. Mais je ne me sentais pas à la hauteur de la situation et j'avais le sentiment de devoir répondre à des exigences excessives. Le jour J, alors qu'il était encore en déplacement pour son travail, j'étais dans la cuisine en train de tout préparer, de mettre les petits plats dans les grands, lorsque j'ai eu la sensation d'étouffer. Comme d'habitude il n'était pas là. Comme d'habitude j'étais seule à gérer le quotidien. Comme d'habitude j'allais devoir faire bonne figure devant ses amis et personne ne pourrait se douter du malaise que je ressentais. Comme d'habitude je devais jouer le rôle de la parfaite maîtresse de maison, alors que je rêvais d'une seule chose : m'enfuir.

J'ai arrangé la table, allumé les bougies, préparé les boissons, puis je me suis mise sur mon trente-et-un, au bord des larmes. Quelques instants avant que mon mari et ses amis arrivent, j'ai senti un sentiment d'impuissance monter en moi, ainsi qu'une colère noire. Et puis ils sont entrés. Sourires, embrassades, effervescence des retrouvailles. J'essayais de fonctionner comme d'habitude, mais ça n'allait pas. Je me suis retirée

dans la cuisine pour tenter de calmer le volcan qui couvait en moi. Et puis l'une de nos amies est venue voir ce qui se passait et m'a demandé ce qui n'allait pas. C'est alors comme si une brèche s'ouvrait dans un barrage. J'ai fondu en larmes et prononcé en sanglotant des mots dont je n'avais même pas conscience : « Je dois divorcer. Il faut que je divorce. Ce n'est plus possible. »

Cet anniversaire est resté dans toutes les mémoires. Certains invités n'ont plus jamais redonné signe de vie. D'autres en rient encore avec nous aujourd'hui. Après avoir explosé dans la cuisine, j'étais allée me réfugier dans la chambre et les rumeurs de divorce allaient bon train. C'est comme si un orage avait éclaté au cours de la fête et que le déluge s'était abattu sur les invités. Mon mari n'a pas trouvé mieux pour échapper au déluge que de noyer son chagrin dans l'alcool. Le lendemain, il avait dessoûlé, tout le monde était parti et plus rien n'était comme avant entre nous.

J'ai dit tout ce que j'avais à dire et que je n'avais pas eu le courage d'exprimer jusque-là. J'ai appris qu'il avait une liaison. Il a appris que je voulais le quitter depuis longtemps. Nous étions tous les deux vides et résignés, mais en même temps effrayés de devoir nous séparer pour de bon. J'avais remué tout cela dans ma tête de nombreuses fois, trouvé mille raisons pour lesquelles la situation ne pouvait plus durer ainsi. Mais je ne voyais pas d'issue.

## **Quand nous lâchons prise, la guérison se met en place**

J'avais deux solutions. Soit je restais et j'allais dépérir comme une plante privée d'eau, soit je partais et j'allais détruire la famille, renoncer à mon rêve de réaliser avec mon mari quelque chose que je n'avais jamais réussi à réaliser avec personne d'autre. Je sentais que j'étais en train de me dissocier, déchirée entre deux possibilités, et

cet état de tension intérieure permanente est vite devenu insoutenable. J'étais obligée de lâcher prise. Je ne pouvais plus continuer de blâmer, d'essayer d'analyser, de comprendre et de rationaliser. Je me suis assise devant mon mari et j'ai laissé s'écouler tout ce que j'avais en moi – tous mes sentiments, toutes mes peurs, tous mes secrets, tous mes désirs et toute ma détermination à divorcer. J'ai parlé, parlé et parlé encore jusqu'à ce que ce flot de paroles se tarienne de lui-même. Enfin débarrassée de mes larmes, j'ai pu voir mon mari avec un regard clair et lucide. Et il s'est produit quelque chose de totalement absurde : pour la première fois depuis une éternité, je me suis sentie reliée à moi-même et à mon mari. Il y a eu un profond silence entre nous, puis un sentiment étrange, serein, d'authenticité et d'appartenance, de vérité et de proximité. Un sentiment qu'aucun de nous deux n'avait éprouvé depuis des années, l'intuition qu'après tout les choses pourraient peut-être s'arranger, que notre relation pourrait peut-être fonctionner...

Quel cauchemar nous avons dû vivre avant de pouvoir retrouver ce sentiment ! Auparavant, aucun de nous n'avait voulu faire bouger les choses. J'avais dû accumuler une pression énorme pour déclencher le processus. Nous avons dû commencer par parler divorce. Souvent, ce n'est que lorsque nous sommes dans une situation désespérée que nous sommes vraiment prêts à écouter notre cœur. Lorsque des patients viennent me voir en pleine crise, je les entends souvent dire : « Je ne peux pas continuer. Je ne vois aucune issue. Parfois, je n'ai qu'une envie : mourir. » Ils voient leur crise comme un désastre sans solution. Mais pour notre cœur, la dépression à laquelle aboutit généralement une telle crise existentielle est un soulagement – notre vraie nature se libère enfin de la prison de nos exigences et de nos représentations mentales. Il y a enfin de la place pour la vérité, notre vérité, et l'expression de nos véritables sentiments.

Même si le discours de notre société est différent, nous devons savoir une chose essentielle : notre corps et notre esprit ne sont que des serviteurs de notre âme. C'est à travers eux que notre âme veut s'exprimer, car c'est à travers eux qu'elle peut montrer ce que nous sommes vraiment. Même si nous n'entendons pas toujours sa voix douce, elle est notre véritable guide. Pourquoi ne percevons-nous pas sa voix douce ? Parce que notre corps et notre esprit sont souvent enfouis sous la dalle de béton de nos objectifs et de nos représentations et que cette chape de plomb nous empêche d'accéder à notre âme. C'est comme si nous étouffions de l'intérieur, aveugles et sourds à nos propres appels. Nous ne pouvons plus percevoir notre âme. Absorbés par les exigences du quotidien, nous sommes rarement capables ou prêts à écouter sa voix et à la suivre. Nous avons un projet, des images et des exigences. Pourtant, notre âme cherche toujours à réaliser notre être profond et authentique, notre potentiel et notre développement personnel. Son seul et unique but est de nous faire évoluer pour nous permettre de déployer notre essence divine. C'est pourquoi elle n'a que faire de notre réussite professionnelle, de notre intelligence ou de notre reconnaissance sociale.

## **De l'utilité des catastrophes**

Nous nous retrouvons parfois dans des situations qui nous paraissent catastrophiques, mais qui nous obligent à évoluer. Lorsque nous perdons un être cher, notre travail, notre maison ou la santé, nous expérimentons la peur et la frustration. Mais du point de vue de notre âme, nous traversons une épreuve salutaire qui nous offre l'occasion de croître et de guérir.

Après cet anniversaire désastreux mais cathartique, mon mari et moi avons dû nous rendre à l'évidence : notre relation ne pouvait plus continuer ainsi. Elle devenait trop insupportable. Nous avons décidé

de faire un break, de nous séparer un certain temps pour vivre chacun notre vie. Ce fut une période muette, douloureuse et solitaire, mais aussi extrêmement vraie et salutaire. Nous nous sommes retrouvés face à une montagne d'obstacles et de blocages auxquels nous nous étions heurtés à de nombreuses reprises sans jamais vouloir en prendre conscience. Nous les percevions inconsciemment depuis une éternité sans jamais en parler ouvertement, préférant vivre notre mariage comme si de rien n'était. Maintenant que les blessures étaient ouvertes, nous avons tous les deux, mais chacun de notre côté, commencé à déblayer le chemin pour y voir plus clair et assumer la responsabilité des blocages qui nous revenaient. Ce n'est que beaucoup plus tard que nous avons réalisé que cet anniversaire avait représenté un nouveau départ dans notre mariage.

La vie est terriblement plus intelligente que nous. Si nous nous réprimons, si nous nous bloquons, si nous refusons de voir la vérité en face, si nous n'écoutons pas notre cœur alors que jour après jour nous sentons de plus en plus clairement que nous faisons fausse route, alors la vie se charge de nous faire signe. Généralement d'une manière que nous n'apprécions guère. Nous faisons tout pour éviter d'avoir à regarder le précipice à nos pieds, mais tôt ou tard, par la force des choses, nous nous retrouvons tout au bord de l'abîme, dans l'obligation de le franchir. La vie nous pousse alors à faire le grand saut – mais seulement pour nous apprendre à avoir confiance dans notre salut et nous montrer que nous pouvons sortir sains et saufs de nos épreuves. La vie nous mène exactement là où nous avons le plus de chance de grandir et d'évoluer.

Nous voyons tous quand quelque chose que nous désirions ardemment ne nous apporte finalement pas la satisfaction que nous espérions. Il est alors temps de faire nos « devoirs à la maison » et d'apprendre quelque chose de nouveau. De faire une pause et de

regarder courageusement et honnêtement notre vie telle qu'elle est. Dans la plupart des cas, le seul moyen est d'établir une communication sincère et sans compromis avec les autres. Nous devons accepter d'ouvrir notre cœur et d'assumer les conséquences de nos sentiments et de nos pensées. Si, au contraire, nous voulons éviter cela à tout prix, si nous réprimons nos élans intérieurs et refoulons nos douleurs ou si nous cherchons à nous oublier en remplissons nos agendas d'une foule d'activités et de distractions, alors un événement extérieur surgit pour nous obliger à démarrer le processus de guérison. Un revers de fortune, une difficulté, une maladie ou, le plus souvent, une personne de notre entourage proche peut nous pousser à prendre conscience de certaines choses et à entamer ou poursuivre notre développement personnel.

Cette voie qui nous est imposée de l'extérieur, que nous prenons contre notre volonté, est souvent beaucoup plus douloureuse que la démarche personnelle et responsable que nous avons voulu éviter. Par exemple, quand mon amie a fini par ouvrir les yeux et accepter sa propre vérité, ce fut le Déluge biblique et non une simple inondation. Elle avait d'abord senti que les choses ne pouvaient plus continuer ainsi, que son mariage était une coquille vide, que son âme et celle de son mari avaient été enterrées sous une chape de béton. Mais elle avait eu peur de dire la vérité à son mari et de sa réaction. Alors, au lieu de lui confier ses doutes et ses peurs, elle avait décidé de faire un autre enfant. Résultat : elle allait bientôt accoucher lorsque son mari lui avait annoncé qu'il ne supportait plus leur mariage et qu'il la quittait pour une autre.

## **La vérité guérit**

Même si vous sentez que votre vie est dans une impasse, même si vous avez perdu tout espoir de voir les choses s'arranger, ayez le courage

de considérer votre vie en toute honnêteté. Confrontez-vous à la réalité de votre situation. La réalité est que votre relation de couple n'est probablement pas telle que vous l'imaginiez, ne répond pas à vos rêves et à vos attentes. La réalité est que votre partenaire ignore certainement ce que vous ressentez. La réalité est que vous n'êtes plus amoureux(se). La réalité est que vous savez que votre partenaire possède des traits de personnalité qui vous déplaisent, voire vous répugnent, et vous blessent. La réalité est que vous êtes jaloux(se) ou dépendant(e). La réalité est que vous voudriez parfois vous débarrasser de votre partenaire et que vous le(la) méprisez. La réalité est que vous l'avez peut-être trompé(e) plusieurs fois. La réalité est que votre partenaire vous a peut-être trompé(e) plusieurs fois. La réalité est que vous l'avez probablement épousé(e) pour de mauvaises raisons.

La vérité est que tout cela est normal, fait partie du déroulement naturel des relations de couple et nous offre de formidables possibilités de guérison, à condition de considérer notre relation comme un lieu de guérison privilégié. La vérité est qu'il faut beaucoup de courage et de travail intérieur pour voir la réalité en face. En général, nous refusons de faire ce travail exigeant. Nous préférons rester accrochés à une image idéalisée de nous-mêmes et de notre relation de couple. Nous préférons aller dîner chez Untel et inviter Unetelle à prendre le thé. Nous préférons jouer au tennis ou collectionner les nains de jardin, aller au bowling ou faire une partie de golf. Nous préférons ne pas plonger dans nos peurs inconscientes, éviter de travailler sur nos sentiments les plus profonds de crainte de voir émerger des sensations et des émotions hautement perturbatrices.

Bien sûr, une relation de couple est là pour nous apporter bonheur, joie, plaisir et amour. Mais si nous ne vivons pas cette félicité dans notre relation actuelle, nous devons considérer cette relation comme l'occasion idéale de nous guérir pour nous permettre de retrouver

précisément bonheur, joie, plaisir et amour. À chaque fois qu'une relation nous fait souffrir, à chaque fois que nous nous sentons déprimés ou insatisfaits, nous pouvons utiliser ces situations douloureuses pour nous guérir.

Voici encore quelques mots du très sage Chuck Spezzano :

*« Trouvez votre force à travers vos faiblesses. Trouvez le plaisir et la joie à travers vos douleurs. Trouvez la sécurité et la protection à travers vos peurs. Trouvez votre capacité à vous épanouir, à aimer et à vivre avec l'Autre à travers votre solitude. Trouvez le véritable espoir à travers votre désespoir. Trouvez votre épanouissement ici et maintenant à travers les manques de votre enfance. »*



## Chapitre 11

# L'aventure du quotidien

**Q**ui ne désire pas le souffle de l'aventure, l'élan de la passion, le romantisme de l'amour comme au premier jour ? Mais comment retrouver cela après dix ou vingt ans de mariage ? Après avoir lu la majeure partie de ce livre, vous vous dites sans doute que même un amant ou une maîtresse ne résoudra pas vos problèmes de couple, ne comblera pas vos désirs et ne vous apportera pas l'épanouissement auquel vous aspirez. Peut-être avez-vous déjà divorcé et réalisez que ce n'est pas la solution, en effet. Ou peut-être le chapitre précédent a-t-il réveillé en vous une soif de vérité qui vous encourage à dire : « Voilà ! Je suis prête pour l'honnêteté et la sincérité... autant que possible... »

Si vous commencez vraiment à vivre et à vous montrer courageusement tel(le) que vous êtes, vous n'avez aucune idée de l'élan, de l'enthousiasme et de l'excitation que cela apportera à votre vie quotidienne ! Nous faisons des concessions, nous affichons notre plus beau sourire, nous nous efforçons d'être d'une gentillesse exemplaire, nous accomplissons nos devoirs, nous devenons les meilleurs, nous avons soif de reconnaissance et nous attachons une importance

extrême à réussir notre vie professionnelle et notre vie familiale. En même temps, nous rêvons d'exotisme, de dépaysement, de liberté, d'excitation et d'aventure. Plus notre quotidien est structuré, plus les chaînes de l'habitude sont lourdes à porter et plus notre désir de fuir ou d'exploser est grand. Nous essayons d'ignorer nos envies d'autre chose et nous astreignons à nous conduire de façon encore plus exemplaire, encore plus responsable, encore plus conforme aux idéaux de notre société – jusqu'à ce qu'un jour notre destin nous rattrape sous la forme d'une faillite, d'une maladie, d'une perte, d'une séparation ou de la découverte d'une infidélité. Soudain, un raz-de-marée balaie les êtres et les choses auxquels nous étions attachés, nos habitudes et nos modèles bien établis. Il emporte notre réputation, notre confiance, notre sécurité, notre vie de mensonges. Certes, notre existence devient enfin plus excitante, mais aussi plus menaçante, terrorisante et imprévisible.

Au lieu d'attendre que l'aventure vienne à vous, pourquoi n'iriez-vous pas à elle ? Cessez de rêver ou de vous bricoler une image idéale de l'existence. Je vous propose de vivre pleinement votre vie. Arrêtez de trouver des prétextes pour vous fuir. Acceptez ce qui est en vous. Écoutez ce que vous murmure votre voix intérieure, ressentez ce qu'il y a à l'intérieur de vous et exprimez-vous. Vous ne sentez en vous que chaos et anarchie ? Si vous n'avez pas trouvé d'autre moyen pour vous exprimer que de crier quand vous êtes en colère et de déverser toute votre rage sur votre partenaire, c'est à vous que vous faites du mal. Les violentes disputes n'apportent jamais, ou presque, la solution et contribuent à détruire une relation de couple. Toutefois, rien n'est plus important que de reconnaître sa propre colère et de la vivre pleinement. Il ne s'agit pas de crier le plus fort possible, mais de prendre conscience de la charge explosive qui est en soi. Et permettez-moi d'insister en disant qu'il ne s'agit surtout pas de réprimer sa colère. Il s'agit uniquement de la percevoir objectivement et de l'accepter.

C'est de cette façon qu'elle pourra être transformée et servir de moteur pour avancer.

## **Laissez libre cours à vos sentiments**

Après leurs premières séances de psychothérapie, mes patients me demandent souvent si ce qu'ils me disent est compréhensible. Ils ont l'impression d'avoir totalement perdu le contrôle d'eux-mêmes. Lorsqu'un individu cherche à rétablir le contact avec lui-même après une longue période de paralysie intérieure, des larmes commencent à couler là où aucune larme n'a jamais coulé. Des accès de colère inattendus se déversent soudain dans leur quotidien, jusque-là si exemplaire en apparence. Au départ, tout cela est très salutaire. Très souvent, ces sentiments ont été réprimés trop longtemps et doivent se décharger pour laisser place à une authenticité retrouvée. Pour la plupart des individus, brider leurs sentiments et leurs émotions pendant des années, généralement de façon inconsciente, puis les libérer brusquement, est un processus comparable à reprendre la pratique d'un sport abandonnée depuis des années. Tant que vous ne bougez pas beaucoup, vous ne réalisez pas à quel point vos muscles sont raides. Mais après la première séance d'entraînement, tout votre corps vous semble terriblement rouillé. Vous êtes rapidement essoufflé(e) et, dans les jours qui suivent, ressentez de terribles courbatures.

Lorsque nos sentiments finissent par réintégrer notre conscience pour pénétrer dans notre existence, nous développons généralement une multitude de résistances intérieures. En reprenant lentement contact avec notre corps émotionnel, nous sommes submergés par la peur et l'angoisse. Mais tout comme la reprise d'un entraînement physique régulier nous redonne vitalité, force et beauté, si nous redonnons à nos sentiments la place qu'ils méritent, nous retrouvons notre force de vie, notre authenticité originelle et la paix de l'esprit. Nos

sentiments sont notre énergie vitale, notre mouvement intérieur et le moteur de notre âme. Si nous leur accordons toute notre attention, cessons de les contrôler, de les censurer et de les juger, bref si nous les prenons comme ils viennent, nous retrouvons notre complétude. Nous n'avons pas lieu de nous inquiéter si, au départ, ils se déversent sur nous tel le Déluge. Une fois la digue rompue, la décrue finit toujours par arriver et le cours d'eau se remet naturellement à nourrir et à fertiliser la terre desséchée. Vos sentiments, eux aussi, se calmeront et vous nourriront en profondeur sans vous perturber.

Le retour de vos sentiments et de vos émotions s'accompagnera du retour d'une vie exaltante, à condition que vous les acceptiez vraiment et que vous cherchiez à comprendre aussi le message de vos sentiments les plus négatifs. Les larmes sont salutaires et la colère est libératrice. En tout cas, ce sont vos larmes et votre colère et c'est pourquoi vous devez les accueillir en vous avec bienveillance, même si les autres les rejettent. Partager ses sentiments avec les autres et décharger ses sentiments sur les autres sont deux choses totalement différentes. Si vous laissez vos émotions resurgir en vous, vous les soustrayez aux autres pour en prendre la responsabilité. Vous les montrez aux autres sans chercher à tout prix un bouc émissaire.

Je connais un homme passé maître dans l'art d'être en contact avec ses sentiments. Il adore travailler devant un large public.

Une fois qu'il est face au public, il ne tient pas un discours – il vit ses mots. Parfois il est tellement ému par ce qu'il raconte que des larmes coulent sur ses joues. L'instant d'après il se met à rire aux éclats – et le public avec. Ses mots sont toujours en parfaite harmonie avec ce qu'il éprouve. Il s'oblige toujours à faire ce qu'il encourage son public à faire avec passion, à savoir se donner entièrement, s'offrir à la vie. Un jour, je l'ai vu avec ses enfants. Il avait sauté en parachute avec eux, alors qu'il a terriblement peur de l'altitude. Il avait combattu

sa peur pour faire plaisir à ses enfants qui ne cessaient de lui réclamer l'aventure unique d'un saut en parachute. Bien sûr, il aurait pu ne pas les accompagner, mais il connaissait assez la dynamique familiale pour savoir qu'il devait jouer le rôle du chef de famille. Les enfants possèdent en eux une sorte de frein à la croissance inconscient. À un niveau profond, ils ne s'autorisent pas à aller plus loin que leurs parents. Ainsi, ils maintiennent inconsciemment l'ordre hiérarchique et la proximité au sein de leur famille. Plus tard, lorsqu'ils veulent aller plus loin que leurs parents, ils se sentent très souvent entravés, boycottent inconsciemment leur réussite ou se sentent coupables de réussir. Cet homme avait décidé de continuer de croître avec ses enfants – et cette attitude lui avait apporté un goût d'aventure.

### **Dites ce que vous pensez au lieu de prendre un(e) amant(e)**

Si nous trouvons le courage de nous donner entièrement, notre vie peut devenir passionnante, notre quotidien peut se transformer en une formidable aventure et nos relations peuvent retrouver leur fraîcheur épanouissante. Nous donner entièrement signifie nous montrer tels que nous sommes. Être exactement ce que nous ressentons à tout moment. Manifester notre nature la plus profonde, être totalement authentiques. Nous mettre à dire à notre partenaire tout ce que nous avons tu pendant des années, tout ce que nous avons réprimé par crainte. La communication est la clé de la véritable guérison. Se séparer ou divorcer signifie rompre la communication. La plupart des couples qui se séparent ne sont plus capables de dialoguer. Soit ils craignent d'être jugés par l'autre en lui ouvrant le fond de leur cœur, soit ils refusent tout échange par amertume et ressentiment en utilisant leur refus de communiquer comme un instrument de pouvoir.

Mais même des couples qui fonctionnent normalement ne se parlent pas plus de dix minutes par jour, selon les statistiques. Contrairement à ce qui se passait dans les années 1970 et 1980, il n'est plus à la mode aujourd'hui de s'étendre sur sa relation de couple. Nous vivons à l'ère des SMS. Les échanges de SMS et de courriels gouvernent les mariages et les divorces. Un petit bip peut provoquer une grande décharge d'adrénaline chez les amoureux. Il peut aussi provoquer une crise de panique chez les couples suspicieux. Personnellement, je suis pour une discussion ouverte et honnête à laquelle les deux partenaires participent non seulement avec leur tête, mais aussi avec leur cœur. De nombreux couples pratiquent depuis des années le schéma suivant : l'un parle sans cesse et l'autre n'écoute jamais rien. C'est comme si un cours d'eau coulait vers un barrage. Les sentiments et les émotions de celui(elle) qui parle sont retenus et s'accumulent jusqu'à ce qu'un jour le plus bavard se paralyse ou s'échappe de la relation pour permettre à son cours d'eau de reprendre son cours normal.

Vous ne savez pas de quoi parler ? De tous ces détails du quotidien, apparemment banals mais en réalité très importants. Votre femme ne connaît même pas le nom de votre principal associé. Votre mari ignore que cette nuit vous avez fait un cauchemar. Eh bien parlez-en ! Exprimez vos sentiments. Posez-vous la question suivante, d'une importance capitale dans la communication quotidienne : comment est-ce que je voudrais être traité(e) par mon (ma) partenaire ? Si cette question est primordiale, c'est parce qu'elle vous dit exactement comment vous devriez traiter votre partenaire. Et, surtout, la réponse vous montre le chemin vers la guérison et le rétablissement du dialogue.

Vous ignorez à quel point votre vie peut devenir excitante lorsque vous épousez votre propre cause. Que se passe-t-il, à votre avis, si vous

osez enfin vous épancher ? Si vous arrêtez d'être adaptable et gentil(le) pour dire vraiment ce que vous pensez ? Si vous cessez d'afficher un sourire figé ? Si vous arrêtez de faire des pieux mensonges pour plaire à tout le monde ? Si, la prochaine fois que vous participez à un dîner, vous refusez de parler de la pluie et du beau temps avec votre voisin(e) de table ? Si vous prenez votre courage à deux mains pour dire à votre partenaire ce que vous n'aimez pas quand vous faites l'amour avec lui(elle) ? Si vous cessez d'avalier des couleuvres juste pour éviter le conflit ? Votre vie devient une aventure palpitante. C'est comme un réveil après un sommeil interminable. Certaines peurs surgiront des profondeurs de votre Inconscient, certaines émotions vous submergeront brusquement, vous et vos proches, mais vous vous sentirez vivant(e).

Les plus grandes aventures du quotidien se vivent dans le calme. Vous travaillez du matin au soir, vous déployez toujours plus d'efforts pour être à la hauteur, vous pratiquez de multiples activités, mais vous n'avez pas de vrais moments de détente. Vous ignorez à quel point votre existence peut devenir passionnante si vous vous accordez des périodes de repos, de calme et de solitude. Si vous commencez à accorder de l'importance à la sensualité, à la profondeur, au silence et à la joie. Au début, vous aurez l'impression d'être en cure de désintoxication, obligé(e) de vous retrouver seul(e) face à vous-même. Mais cette rencontre avec vous-même peut se révéler salutaire. Pour la première fois, vous vous rendrez peut-être compte que c'est votre propre agitation intérieure qui a rendu votre vie si agitée et si stressante. Vous vous sentirez accablé(e) par votre peur d'être abandonné(e), de ne pas gagner suffisamment d'argent ou de ne pas être suffisamment performant(e). Mais si vous réussissez à rester au contact de vous-même dans ces moments-là, à persévérer dans cette quête de la sérénité et à accepter le silence et la solitude, quelque chose en vous va se stabiliser progressivement. Face à une

prochaine crise, vous vous sentirez beaucoup moins stressé(e) et sur la défensive. Vous réaliserez que vous n'avez pas besoin de vouloir toujours atteindre des objectifs et être le(la) meilleur(e).

Là encore, il s'agit de partager ce que nous ressentons avec nous-mêmes et les autres et d'être simplement nous-mêmes. Si nous sommes tristes, eh bien soyons tristes. Acceptons-le. Et si nous sommes joyeux, eh bien soyons joyeux. Les émotions ne durent pas, elles changent sans cesse. Nous ne pouvons pas les retenir et nous n'avons pas à les réprimer. Notre but est de rester en contact avec nous-mêmes en permanence, de savoir et d'exprimer ce qui se passe en nous, sans honte et sans jugement. Il est tout aussi essentiel de garder le contact avec la vie et d'accepter tout ce qu'elle nous offre. Même s'il est douloureux de chercher le sens de l'existence et la moindre occasion d'évoluer.

## **Seul existe l'instant présent**

Toute la vie tourne autour de l'instant présent. Si vous reconnaissez sincèrement que les choses ne sont pas telles que vous les souhaiteriez et, surtout, si vous êtes prêt(e) à accepter leur imperfection fondamentale, à voir en face vos sentiments négatifs, à abandonner votre ressentiment et à pardonner les vieilles blessures, il se passe quelque chose d'étonnant : vous accédez directement à vous-même. C'est alors que les problèmes disparaissent pour laisser place à la paix.

Rien de ce que j'ai écrit dans ce livre n'est plus difficile que cette démarche. Pour en arriver là, nous devons abandonner notre esprit analytique. Le fait qu'à cet instant précis tout soit en ordre alors que nous avons été trompés, rejetés ou blessés n'est pas compréhensible par l'esprit. Nous ne pouvons qu'éprouver cette vérité profonde à l'intérieur de nous-mêmes. Nous ne pouvons que nous ouvrir à elle.

Dans notre vie quotidienne, nous ne pouvons expérimenter cette vérité que dans deux domaines : en jouant avec nos enfants et en faisant l'amour. Nous voulons tous être de bons parents et de bons amant(e)s. Et, honnêtement, nous savons qu'il n'y a rien de plus difficile. Pourquoi ? Parce que jouer avec ses enfants et faire l'amour sont deux domaines dans lesquels il ne s'agit pas de faire pour atteindre quelque chose, mais d'être, tout simplement. À chaque fois que nous essayons d'atteindre le plaisir, nous ne l'obtenons pas. Combien de fois restons-nous comme impuissants et inhibés face à nos enfants lorsque ces derniers cherchent à jouer avec nous ? Combien de fois éprouvons-nous une honte ou une tension lorsque nous essayons d'être de bons amants ?

Le plaisir et le jeu n'ont pas d'objectif. Mais nulle part ailleurs vous ne ressentez autant de joie, de profondeur et d'intimité. Un jour, j'ai dit sans le vouloir à un patient : « Si vous voulez savoir quel type d'amant vous êtes dans une relation stable et complice, observez la façon dont vous jouez avec vos enfants. » Si nous voulons être de bons parents et de bons amants, nous devons apprendre à vivre dans l'instant présent.

Nous recherchons sans cesse quelque chose. Poursuivons constamment un ou plusieurs objectifs. Il nous manque toujours quelque chose. Vous pensez peut-être que j'exagère et que vous, personnellement, êtes parfaitement satisfait(e) de votre sort. Soit. Il n'empêche que dans la vie humaine, tout est axé sur le progrès, le développement, l'orientation vers un but à atteindre. Vous me direz que cela est dans l'ordre des choses. Certainement. Le développement et l'évolution sont la dynamique de l'humanité. Mais le problème réside dans le désir d'atteindre et d'obtenir qui nous éloigne du moment présent, de la vie quotidienne et de ses multiples petits terrains de jeu passionnants. Qui ne succombe pas à la solution de facilité ? Qui se contente

vraiment de ce que la vie lui offre ? Qui accepte d'être trompé ou de perdre son emploi ? Qui cherche le positif, l'occasion de grandir et d'évoluer, dans les situations de crise ? Qui accepte d'être emporté par le courant ? Nous nageons tous frénétiquement parce que nous sommes insatisfaits, soit du cours de la rivière, soit de son débit.

Aujourd'hui, je sais que tous les obstacles que j'ai rencontrés dans ma vie et que toutes les épreuves que j'ai affrontées ont été une bénédiction. Je sais aussi combien de temps il m'a fallu pour le comprendre. Je sais toute l'énergie que j'ai dépensée pour nager à contre-courant ou exiger de la vie autre chose que ce qu'elle m'offrait. Si quelque chose ne nous satisfait pas, nous voulons immédiatement autre chose. Dès que nous ressentons une peur ou un manque, nous cherchons aussitôt un salut dans la poursuite du succès, le plaisir physique et l'approbation. Nous supplions sans cesse la vie de nous apporter le bonheur ou de nous libérer de nos peurs et de nos manques. Nous vivons dans l'espoir d'événements heureux. Mais nos satisfactions sont toujours de courte durée et appellent toujours d'autres désirs. Nous participons à une course contre nous-mêmes que nous ne gagnerons jamais. « Si seulement j'obtenais ceci ou si je pouvais changer cela, alors... » Mais à peine avons-nous obtenu ou changé ceci, que nous voulons obtenir ou changer cela. Nos pensées sont toujours tournées vers l'avenir, jamais vers le présent. Or la possibilité d'être heureux n'existe que dans le présent. Ce n'est qu'ici et maintenant que je peux décider d'être exactement ce que je suis et accepter d'être moi-même. Ce n'est qu'ici et maintenant que je peux m'abandonner à moi-même et sentir ce que j'ai de meilleur en moi, quelle que soit ma vie actuelle. Notre esprit nous suggère sans cesse que nous ne pouvons pas être heureux dans l'instant présent. Que le bonheur ne peut se trouver que dans un futur imaginaire. Que quelque chose doit d'abord se passer. Qu'il faut du temps parce que nous devons comprendre, apprendre, éclaircir, achever, trouver ou résoudre quelque chose, parce que nous

devons être ou avoir quelque chose pour être satisfaits et épanouis. En vérité, rien ne peut nous rapprocher plus du bonheur et de la liberté intérieure que ce que nous avons et sommes déjà à l'instant présent. C'est uniquement notre idéal de vie, l'idée que notre vie doit être comme ceci et non comme cela, qui nous empêche d'atteindre le bonheur.

## **Vivre dans la foi**

C'est la raison pour laquelle, tels des détectives, nous devons traquer au quotidien tous nos jugements, toutes nos attentes et toutes nos représentations mentales. Lorsque nous avons appris à les démasquer, il nous reste encore à nous en détacher ou, du moins, à pouvoir vivre en paix avec eux. À cet égard, le principe fondamental est le suivant : tout n'est peut-être pas conforme à nos attentes – mais tout a un sens ! Telle est la foi. Dans ma vie, les choses n'ont pas toujours été telles que je pensais qu'elles devaient être, mais avec le recul, je sais qu'elles ont toujours eu un sens – un sens supérieur.

Nous voulons sans cesse quelque chose, de préférence tout de suite. Les choses importantes ou difficiles à obtenir nous motivent particulièrement. Nous perdons le contact avec nous-mêmes et avec le Grand Tout dont nous faisons partie. Au lieu de nous laisser porter, nous agissons continuellement jusqu'à ce qu'un jour plus rien ne fonctionne. Nous sommes alors obligés d'aller au fond du problème, de faire une pause et de prendre conscience de ce que nous sommes.

Au fur et à mesure que la partie divine et spirituelle de nous-mêmes se développe et que nous acquérons la certitude que ce qui nous arrive a un sens, nous apprenons à cesser de nous agiter, d'être perpétuellement dans l'effort, pour laisser la solution surgir. Tant que nous luttons, nous ne pouvons pas percevoir ce qui se passe vraiment. Mais si nous voulons être aidés, nous devons nous ouvrir. Alors la vie

reprendra son cours naturel. Et la tâche suivante nous attend déjà : la prise de conscience. Il ne s'agit plus de savoir quoi faire, mais de savoir avec quelle attitude le faire. Dans notre vie, nous faisons la plupart des choses machinalement, comme absents à nous-mêmes. Nous lisons le journal en prenant notre petit déjeuner. Dans la voiture nous pensons à notre travail. Nous fumons ou mangeons en travaillant. Nous ne sommes pas vraiment présents.

Comment nous sentir bien si nous ne sommes pas là ? Comment savoir ce dont nous avons réellement besoin ? Lorsque la foi reprend sa place dans notre vie, la conscience et l'intuition retrouvent, elles aussi, leur place. Nous sentons ce dont notre corps a besoin et le lui donnons. Dans le travail, nous nous demandons : « Ce travail me plaît-il ? A-t-il un sens pour moi ? M'aide-t-il à évoluer et apporte-t-il quelque chose aux autres ? » Nous devenons de plus en plus conscients et présents à nous-mêmes et suivons notre voie, même si elle ressemble parfois à des montagnes russes, persuadés que tout ce qui était et est a un sens. Car Dieu n'est pas une personne mais une attitude face à la vie. Vivre dans la foi, c'est permettre à une situation de changer parce que nous changeons, aussi miraculeux que cela puisse paraître.

Les individus qui s'ouvrent lentement à l'instant présent et sont prêts à garder la foi, même dans les situations les plus difficiles, ne vivent jamais dans le chaos et ne passent pas leur temps à faire des rêves éveillés. Ils ne sont pas non plus égocentriques. Ils ont des objectifs clairs mais ne prétendent pas savoir d'avance comment les choses vont se dérouler. Au fur et à mesure qu'ils osent s'exprimer de plus en plus sincèrement et se montrer de plus en plus tels qu'ils sont, ils deviennent plus généreux vis-à-vis des autres. Le principe est simple : si vous vous donnez entièrement, vous pouvez prendre les autres tels qu'ils sont. Vous n'obtenez pas nécessairement davantage des autres, mais vous recevez plus parce que vous êtes ouvert(e).

Grâce à votre foi, votre vie devient de plus en plus sereine sans que vous ayez à effectuer des changements extérieurs. C'est votre attitude face à la vie qui change. Avec le temps, vous accordez la priorité à votre relation de couple – sans attendre de l'autre qu'il vous apporte l'épanouissement auquel vous avez toujours aspiré. Si votre relation de couple devient de plus en plus primordiale à vos yeux, c'est parce qu'elle représente le domaine privilégié dans lequel vous pouvez expérimenter de nouvelles choses et vous découvrir, parce que c'est là que vous pouvez vous mettre vraiment à nu devant l'autre. Plus vous aurez le courage de vous montrer tel(le) que vous êtes, plus vous serez intimement convaincu(e) que votre partenaire représente la plus belle aventure qui vous soit donnée de vivre et plus vous ressentirez votre propre amour.

En apprenant à aimer de cette manière, notre vie acquiert une qualité totalement nouvelle. Nous prenons conscience du fait que les individus et les relations de couple se transforment sans cesse. Nous pouvons vraiment apprécier la diversité que notre vie et les gens qui nous entourent ont à nous offrir. En vivant ainsi, nous vivons et donnons avec la plénitude de notre cœur. Mais comment notre cœur peut-il ressentir une plénitude s'il n'est plus rempli par le monde extérieur et les choses qu'il englobe, par les individus et notre partenaire ? Parce que la véritable source de notre amour ne se trouve pas à l'extérieur de nous-mêmes. Parce que la véritable source de notre amour est notre essence divine inépuisable.

Pouvez-vous faire le grand écart ? Probablement pas. Si vous en êtes capable, c'est certainement parce que vous lancez des défis quotidiens à votre corps. Il y a fort à parier que vous n'avez aucune idée de la capacité d'étirement de vos muscles. Et vous n'avez vraisemblablement pas la moindre idée de la capacité d'ouverture de votre cœur. Mon mariage aujourd'hui n'a plus rien à voir avec mon mariage il y a dix ans. Et je suis

absolument convaincue qu'au moment où j'écris ces quelques lignes, je n'ai qu'une idée très imprécise de ce qui peut encore se passer entre mon mari et moi et dans chacun de nos cœurs si nous poursuivons notre chemin ensemble.

Un jour, un riche homme d'affaires est venu me voir. Il est entré dans mon cabinet, s'est assis et m'a demandé : « Pourquoi ma femme, mes trois enfants et ma réussite professionnelle ne me rendent-ils pas heureux ? Qu'est-ce qui ne va pas chez moi ? » Il m'a raconté que de terribles cauchemars le réveillaient chaque nuit et qu'il avait perdu le goût de vivre. Il n'avait qu'une seule idée : fuir, quitter le domicile conjugal. Peu après m'avoir fait cet aveu, il a été impliqué dans une affaire qui mettait en jeu sa fortune et la réputation de son entreprise. Nous n'avions jamais trouvé de réponse satisfaisante à sa question et il avait quitté mon cabinet paniqué et hanté par des désirs de vengeance. Un jour j'ai appris qu'il avait perdu son entreprise.

Un an plus tard il est revenu me voir. Son corps était plus rond et les traits de son visage s'étaient adoucis. Aussi brusquement que la première fois il m'a dit : « J'ai compris quelque chose. J'ai toujours eu peur de la vie. L'année dernière, j'ai appris que la vie ne me voulait pas de mal. Au contraire, la vie m'aime. Elle nous aime tous tels que nous sommes. Elle nous donne les leçons dont nous avons besoin, aussi difficiles soient-elles. La vie est beaucoup plus sage que nous pouvons l'imaginer. Une fois que nous commençons à la comprendre, nous découvrons qu'elle n'attend qu'une seule chose de nous : que nous évoluions et que nous trouvions la paix. » Lorsqu'il m'a raconté cela, il avait perdu presque tout ce qu'il avait construit et accumulé dans sa vie et il ne savait absolument pas ce qu'il allait faire. Mais il n'avait jamais été aussi proche de sa famille.

## Chapitre 12

# Pardonnez – vous ne pouvez changer personne

**P**ardonnez – le verbe paraît bien démodé, tel un vestige d'une époque depuis longtemps révolue. Pourtant, outre le courage d'être authentique, rien ne peut transformer plus radicalement votre vie et guérir plus profondément votre relation de couple que le pardon. Ce que j'entends par « pardon » n'a rien à voir avec ce que la plupart des gens associent généralement à ce mot. Dans notre société où règne le culte de la réussite, le pardon a un arrière-goût de magnanimité, de sacrifice de soi ou de moralité. Mais pour moi, le pardon constitue une force de guérison puissante, voire la plus puissante de toutes les forces de guérison.

Vu que les luttes pour le pouvoir, les critiques et les souffrances sont inhérentes à toute relation de couple, aucune transformation n'est possible sans le pardon. Toutes les blessures qui se sont accumulées entre votre partenaire et vous s'amoncellent dans vos cœurs et dans vos corps tel un immense barrage qui finit par vous séparer l'un de l'autre. C'est pourquoi le pardon n'a rien à voir avec la magnanimité ou le sens moral. Le véritable pardon est libérateur. Il agit comme un

grand nettoyage dans votre cœur. Le vrai pardon est une manière très radicale de gérer la vie. Comme la plupart des démarches salutaires que j'ai décrites dans ce livre, le pardon exige un total changement de point de vue : il ne s'agit plus de voir les choses de l'extérieur, mais de l'intérieur.

Pour mieux comprendre le pardon, prenez le temps de faire une petite expérience. Rappelez-vous une situation qui vous a extrêmement blessé(e). Quelqu'un ne s'est pas occupé de vous, vous a trompé(e) ou vous a quitté(e). Laissez resurgir en vous le souvenir de ce que vous avez éprouvé à ce moment-là et immergez-vous dans cette histoire douloureuse. Quels sont les sentiments et les images qui vous remuent ? Qui vous a blessé(e) ? Dans quelles circonstances ? Êtes-vous submergé(e) par le ressentiment, la colère, le désespoir ou la peur ? Ressentez-vous des tensions dans votre corps ? Avez-vous la gorge serrée ? Un nœud au creux de l'estomac ? Des difficultés à respirer ? Vos épaules sont-elles crispées ? Vous sentez-vous comme paralysé(e) ? Ou tout(e) retourné(e) de revivre cette ancienne blessure ?

Prenez le temps de vous plonger profondément dans ce que vous ressentez. Quels que soient les sentiments que vous éprouvez en évoquant cette vieille blessure, vous les éprouvez en vous, et c'est ce qui compte. Restez-en pleinement conscient(e). Osez observer ce qui se passe en vous de la même manière qu'un journaliste sportif observe les joueurs sur le terrain. Tous ces souvenirs, toute cette douleur, tout ce désespoir, toute cette paralysie, toute cette colère sont en vous. Ils ne sont pas dans la personne qui vous a blessé(e) ni à aucun autre endroit. Ce sont vos pensées, vos images intérieures, vos émotions, vos tensions corporelles. C'est vous qui vous sentez mal quand vous repensez à une ancienne blessure.

Je suis certaine que toutes sortes de choses désagréables se sont passées entre votre partenaire et vous. Peut-être même des choses très douloureuses. Dans ces moments-là, peut-être avez-vous éprouvé des douleurs insupportables. Comme d'innombrables petits coups de poignard dans votre cœur. Si quelque chose nous blesse, il est important d'admettre la douleur que nous ressentons, de laisser la colère monter. Mais sans le pardon, nous restons éternellement enchaînés aux personnes et aux événements du passé, c'est nous que nous continuons de blesser, c'est nous qui perdons notre force et notre confiance.

### **Votre ressentiment vous rend malade**

La plupart des individus semblent prendre un plaisir presque masochiste à ruminer leurs anciennes douleurs, à ressasser tous leurs souvenirs, toutes leurs blessures, tout leur désespoir ou toute leur colère. Mais en faisant cela, vous ne pouvez pas vous en libérer. Ces sentiments ne sont ni dans l'individu qui vous a blessé(e) ni à l'extérieur de vous. Il s'agit de vos sentiments et de vos pensées à l'égard de cet individu et de cette situation. C'est vous qui n'êtes pas bien. L'autre n'est même pas là. Il n'est pas en train de vous crier dessus, de vous abandonner ou de vous tromper. Vous pensez simplement à quelque chose qu'il a fait et pourrait refaire. Et vous vous sentez mal presque aussitôt.

« Bien sûr ! me direz-vous. C'est normal que je sois blessé(e), c'est normal que je me sente mal. Après tout, mon(ma) partenaire m'a trompé(e), m'a humilié(e) et ne s'est jamais vraiment occupé de nos enfants. » À la lumière de tout le mal qu'il(elle) vous a fait, vous vous sentez le droit d'éprouver du ressentiment à son égard. Peut-être en avez-vous le droit. Mais cela vous apporte-t-il quelque chose de positif ? Vous sentez-vous mieux de savoir que votre ressentiment est

légitime ? Vous trouvez certainement ma question absurde. Êtes-vous content(e) d'éprouver des sentiments négatifs ? Personne ne nous a jamais encouragés à nous poser cette question lorsqu'il s'agit de nos réactions à des blessures émotionnelles. Le pardon signifie essentiellement accorder davantage de valeur à notre propre paix intérieure qu'au besoin incessant de nous soumettre – et de soumettre les autres – à de vieux schémas et exigences. Si nous pardonnons, nous sommes libres. Le pardon agit comme un solvant qui dissout la culpabilité, le ressentiment, la haine vis-à-vis de nous-mêmes et les jugements qui nous collent à la peau.

Selon les résultats d'une étude américaine sur les effets du pardon sur les blessures émotionnelles, le pardon fait du bien au corps et à l'âme. En revanche, le ressentiment perpétuel rend malade et empêche l'évolution personnelle. Pardonner est donc salutaire et permet de prendre un nouveau départ dans la vie. Près de 260 volontaires ont été invités par des psychologues de l'équipe du Dr Frederic Luskin de l'université de Stanford à participer à six séances de quatre-vingt-dix minutes au cours desquelles ils pouvaient pratiquer le pardon. Ils étaient encouragés à parler des blessures émotionnelles dont ils avaient souffert. Ils pouvaient assister à des conférences sur le pardon ou entamer un dialogue intérieur avec la personne qui leur avait fait du mal. Au terme de ces séances, la plupart des participants ont reconnu souffrir moins qu'auparavant. Ils souffraient moins fréquemment de symptômes de stress psychologiques et physiques tels que le mal de dos, l'insomnie ou les douleurs d'estomac. Le directeur de l'étude, le Dr Luskin, considère le pardon comme le début et la fin d'un processus de guérison. Les individus incapables de pardonner gaspillent leur énergie en amertume, en colère, en haine et en désir de vengeance. En revanche, le pardon offre l'occasion de se libérer des chaînes du passé.

Les résultats de cette étude vous amènent peut-être à adopter un autre point de vue sur le pardon : pouvoir pardonner est notre droit de ne plus nous laisser torturer par les événements passés. Si nous restons enlisés dans la colère, l'amertume, le ressentiment et la recherche d'un bouc émissaire, jamais nous ne pourrons avancer. Nous devons accepter notre souffrance et la digérer, sinon elle sera un éternel fardeau à porter qui finira par nous paralyser complètement. Le travail de nettoyage le plus important est le travail de deuil. Nous devons faire le deuil des événements douloureux. C'est à ce prix que nous pourrons surmonter la souffrance, nous en libérer et entamer un nouveau chapitre de notre vie. Aucune douleur ne peut vraiment être guérie si elle n'a pas été identifiée, acceptée, digérée et pardonnée.

### **Pardonnez à l'autre pour vous libérer**

Mais ne tombez pas dans le terrible piège qui se cache sur la voie du pardon. Ne vous coupez pas héroïquement de toutes vos anciennes blessures en vous donnant pour mission de pratiquer la générosité et la tolérance vis-à-vis des comportements, bons ou mauvais, des autres. Des blessures habilement refoulées provoquent un empoisonnement intérieur – une souffrance non exprimée mène souvent à la dépression. Faire preuve de complaisance, excuser n'importe quel comportement, voire aller jusqu'à nier nos blessures n'a rien à voir avec le pardon. Dans le pardon, il s'agit d'un changement de point de vue radical : « Je ne veux plus jouer le rôle de la victime et je ne veux plus me sentir mal. C'est pourquoi je décide aujourd'hui de me débarrasser du passé et de me concentrer pleinement sur moi-même et le chemin qui m'attend. » Si vous réussissez à faire cela, vous cessez de vous accrocher à vos vieilles blessures et vous vous réconciliez avec votre vécu, aussi douloureux soit-il. Pardonner de cette manière n'est pas facile au départ – mais guérit. Et, surtout, c'est quelque chose que vous faites pour vous-même.

Une fois que nous reconnaissons que les sentiments désagréables que nous éprouvons n'appartiennent pas à l'autre et ne sont pas de sa faute, nous avons déjà fait un grand pas vers notre guérison. Même s'il est évident que l'autre est en partie responsable de nos souffrances, nos sentiments et nos réactions étaient présents en nous depuis longtemps. Il arrive souvent qu'une blessure s'ajoute à d'autres blessures non digérées dans le même domaine. Ces blessures attendaient simplement un déclencheur pour remonter à la surface de notre conscience. Cela fait partie de notre évolution – un mécanisme génial que la vie a inventé : toutes nos souffrances, toutes nos blessures et tous nos jugements ressurgissent à un moment ou à un autre pour être guéris. Tous les conflits, les accidents et les attaques auxquels la vie nous confronte ne font que refléter ce qui est dans notre esprit et sont le résultat de nos propres pensées, jugements et impulsions.

Naturellement, il ne s'agit pas de nous sentir coupables de tout ce qui nous arrive à la place des autres. Tout ce qui nous arrive ne fait que nous montrer la profondeur de nos propres blessures. Si nous acceptons ce lien entre l'intérieur et l'extérieur, nous ne nous sentirons plus coupables. Au contraire, nous aurons acquis la compréhension, la force et la responsabilité nécessaires pour nous percevoir globalement.

Sur le plan de notre relation aux autres, une seule chose est capitale : identifier et étudier nos attitudes négatives. Les souffrances que nous nous infligeons sont toujours les plus difficiles à voir. Mais nous seuls pouvons décider de ce qui nous blesse, de ce que nous considérons comme négatif et de ce que nous associons à des sentiments désagréables. C'est pourquoi nous devons apprendre à reconnaître qu'en réalité nous créons nos propres souffrances personnelles en restant accrochés à des croyances négatives sur les individus et les événements. Si vous n'admettez pas que c'est vous qui vous faites

souffrir, vous continuerez inconsciemment à vous faire souffrir. Et vous ne comprendrez pas pourquoi votre vie est si difficile, si lourde à porter. Vous ne cesserez de rendre les autres et leur « altérité » responsables de vos propres problèmes – de préférence votre partenaire, mais aussi vos parents, vos enfants, votre patron, vos voisins et la société en général.

## **Nos parents nous servent d'haltères**

Le ressentiment, les reproches, les jugements et les croyances empoisonnent notre vie. Derrière tout jugement négatif porté sur autrui se cachent des attaques à l'encontre de nous-mêmes. C'est la raison pour laquelle notre esprit a besoin de cures de désintoxication régulières lui permettant d'assainir ses modes de pensée et ses jugements. Pour pratiquer la désintoxication et le pardon, vos meilleurs entraîneurs sont vos parents. J'adore l'affirmation suivante concernant les parents : nos parents ne sont pas là pour satisfaire tous nos besoins, pour nous soutenir et nous encourager continuellement ; nos parents ressemblent plutôt à des haltères destinées à nous servir de contrepoids et à renforcer les muscles de notre âme. À chaque fois que vous vous disputez avec vos racines, essayez d'envisager les choses en adoptant ce point de vue. Demandez-vous quelle force vous pourriez développer ou avez déjà développée en raison des insuffisances ou des erreurs de vos parents. Vous finirez peut-être même par les remercier pour cela.

Dans d'autres cultures, ce processus fait partie de la vie. Les Indiens d'Amérique, par exemple, vénéraient certains membres de leur tribu qu'ils considéraient comme des « anti-humains ». Ces individus devaient faire le contraire de ce que tous les autres faisaient pour rappeler à la tribu que les notions de « bien » et de « mal » étaient relatives. Dans la tradition soufie, il existe une discipline spirituelle

baptisée le « sentier du reproche » qui recommande aux fidèles de justifier autant que possible les actes contestables d'autrui. Une fois que vous êtes sur ce sentier, vous êtes même invité(e) à rechercher le contact des individus que vous n'aimez pas. En Inde, le principe de la non-violence repose sur l'acceptation de l'imperfection innée de l'homme. Selon Gandhi, notre ennemi nous guette à la fois à l'extérieur et à l'intérieur et nous devons nous efforcer de réconcilier intérieur et extérieur.

Si nous refusons de pratiquer cette forme d'ouverture vers les autres, nous devenons victimes de nos exigences excessives à l'égard de nous-mêmes. Au fond de nous, nous nous disons : « Je n'ai pas le droit à l'erreur. Je dois être toujours parfait(e) et me montrer parfait(e) aux autres, sinon les autres vont penser que je suis un(e) incapable. Je ne suis pas à la hauteur – c'est pourquoi j'ai besoin de la reconnaissance des autres. Quand ils me rejettent, je me sens nul(le). » Si nous apprenons à accepter notre imperfection fondamentale et si nous nous autorisons à commettre des erreurs, alors nous pourrions également cesser d'exiger des autres la perfection. Moins nous rechercherons la perfection, plus nous désamorcerons nos jugements négatifs sur les autres.

Amélie a toujours peur que les autres parlent d'elle. Elle vous demande toujours de ne pas divulguer ceci ou cela, vous disant que c'est confidentiel et que personne ne doit être au courant. Amélie est passée maître dans l'art de garder des secrets et vit dans la crainte permanente des espions et des mauvaises langues. Mais lorsque vous discutez avec elle, vous avez beaucoup de mal à vous retenir de juger les autres. Rien n'échappe au jugement critique et parfois impitoyable d'Amélie. Son approche de la vie est faite à la fois de doutes et de solides convictions. Elle n'a presque jamais rien pardonné à personne. Si Amélie pouvait s'observer de l'extérieur, elle se condamnerait

aussitôt, se jugerait comme la plus mauvaise des mauvaises langues. Si elle pouvait se voir telle qu'elle est, elle reconnaîtrait ses peurs, ses incertitudes et son perfectionnisme excessif. Si elle pouvait ouvrir son cœur à elle-même, elle ressentirait son désir de proximité et de rencontres authentiques avec les autres.

Il est important de savoir nous pardonner à nous-mêmes – de nous pardonner notre rejet de nous-mêmes, nos exigences et notre perfectionnisme exagérés. Si nous ne savons pas encore exactement ce que nous devons pardonner, contentons-nous d'abord d'avoir la volonté de pardonner. La pratique du pardon viendra ensuite. Prenez votre partenaire, vos parents, votre patron, vos collègues, vos amis et vos proches et pratiquez le pardon au vrai sens du terme. Si vous vous surprenez à médire sur eux, à les juger et à condamner leur comportement, alors rappelez-vous que vous venez d'apprendre quelque chose sur le regard impitoyable que vous portez sur vous-même. Rappelez-vous votre propre désir inavoué de proximité, votre propre sentiment de honte, vos propres mécanismes de compensation de votre insécurité intérieure. Pratiquez la compassion, la compréhension et la douceur. Vous ne réussirez pas à changer d'attitude du jour au lendemain, mais à chaque fois que vous vous surprendrez à juger quelque chose ou quelqu'un, essayez de lâcher prise : vous verrez que votre vie et vos relations deviendront plus paisibles. Si vous voulez savoir si votre entraînement au pardon a été suffisant, écoutez votre voix intérieure. Vous reconnaîtrez immédiatement le véritable pardon. Quelque chose se détache en vous, votre tension intérieure diminue, vos sentiments s'apaisent. Votre attitude vis-à-vis de la personne ou de la situation qui vous a blessé(e) change. Vous vous sentez plus libre, plus léger(ère) et plus mobile. Enfin, vous pouvez avancer.

## Les vrais miracles

Nous rêvons d'un miracle qui pourrait se produire dans notre relation de couple, mais le seul miracle qui existe vraiment est le pardon. Chaque minute nous donne l'occasion de décider si nous voulons laisser ce miracle se produire. Chaque instant qui passe nous offre la possibilité de décider si nous voulons éprouver du ressentiment ou, au contraire, nous débarrasser de notre passé. Il est en notre pouvoir de décider si nous voulons sentir la peau visqueuse d'une grenouille ou un cœur de prince libérateur. À chaque moment nous pouvons choisir de nous détacher de nos anciennes blessures. Le miracle se résume en un changement de point de vue, l'ouverture d'une nouvelle perspective. Et nous n'avons rien à faire pour que ce miracle se produise, si ce n'est le vouloir profondément.

Ce n'est probablement pas dans vos habitudes de demander qu'un miracle se produise lorsque vous êtes en difficulté. Dans les situations critiques, nous avons appris à désigner des boucs émissaires, à prendre des mesures défensives et à condamner

– mais certainement pas à nous tourner vers nous-mêmes et à prier pour demander de l'aide.

Si vous voyez que vous êtes dépassé(e) par une situation, que vous ne pouvez pas faire la paix avec l'autre, que vous ne pouvez pas vous empêcher de juger, que vous êtes incapable de modifier votre point de vue, alors demandez un miracle. Pour cela, vous devez simplement être prêt(e) à pardonner – même si vous ne vous sentez pas encore capable de pardonner vraiment. Admettez simplement que pour l'instant vous n'avez pas la force de vous débarrasser de vos jugements et de vos accusations. Soyez conscient(e) du ressentiment qui vous empêche d'opter pour l'amour et le pardon. Il vous suffit de vouloir, faute de pouvoir encore, pardonner. Soyez prêt(e) à croire à votre

connexion à la puissance divine et à l'aide infinie dont vous pouvez disposez. Même si vous ressentez encore de l'amertume, si votre cœur est incapable de trouver la paix, vous pouvez expérimenter un vrai miracle. Vous n'avez qu'à le demander. Le simple fait d'accepter de pardonner fera venir vers vous toute l'aide de l'Univers, car : « l'endroit le plus sacré sur Terre est celui où une haine passée se transforme en amour présent ».<sup>2</sup>

---

2. *Un cours en miracles*, Roseau, collection « Spiritualité », 2005.



## Chapitre 13

# Le plaisir de l'amour

**A**u cas où vous ne sauriez pas de quoi traite ce chapitre en lisant les quelques lignes suivantes, laissez-moi annoncer clairement la couleur : ce chapitre parle de sexualité – ou, plutôt, d'amour physique.

Ce matin-là, tout ce que j'ai ressenti et vu en me réveillant était imprégné d'amour. Je sais que cela peut vous paraître idiot. Mais c'est la vérité. Je pourrais continuer dans la veine d'une chanson d'amour pour décrire les sentiments qui m'ont emportée sur de douces vagues toute la matinée. J'ai glissé de la nuit vers le jour pour me retrouver dans un état d'une suavité indescriptible : c'était comme si j'étais un océan. Je restais au lit les yeux fermés, savourant le plaisir de surfer à travers mon corps. Des vagues douces et chaudes me chatouillaient agréablement et me donnaient l'impression d'être terriblement vivante et ouverte à des possibilités infinies. J'ai eu beaucoup de mal à ouvrir les yeux, mais en regardant autour de moi, même à l'extérieur, le monde me paraissait d'une incroyable richesse. Les couleurs des feuilles d'automne dans les arbres de notre jardin me semblaient plus fortes et plus vibrantes que jamais. Au cours de mon jogging matinal

à travers la forêt, les odeurs de terre me paraissaient plus intenses et plus riches que jamais. Je me suis arrêtée un moment pour profiter pleinement de chacun de mes pas sur cette terre moelleuse et de toutes les nuances du feuillage automnal. Une pensée me revenait sans cesse : « Tout est possible ! »

## **Tout est possible**

Voulez-vous savoir pourquoi je me sentais aussi bien ce matin-là ? Après deux jours de tensions au cours desquels nous n'avons cessé de remuer le passé, mon mari et moi nous sommes retrouvés dans un état de communion profonde et avons fait l'amour. Le mot clé ici est « amour ». Et il n'est pas question de sexe, mais d'amour physique. Après nous être fait du mal et avoir boudé chacun dans notre coin, l'amour nous a permis de retrouver notre vraie nature, celle qui aspire à la paix. Nous sommes restés allongés l'un contre l'autre jusqu'à ce que nos âmes, nos cœurs et nos corps puissent à nouveau se remplir d'amour et se connecter, jusqu'à ce que le flux d'énergie salutaire puisse circuler de nouveau librement entre nous.

Nous savons tous les deux que nous nous aimons avec tout notre cœur. Nous savons depuis longtemps que les journées remplies de tensions et de conflits n'affectent pas notre relation en profondeur. Durant les deux jours pénibles que j'ai mentionnés au paragraphe précédent, nous avons tous les deux l'impression d'avoir des hallucinations, de nous voir comme des monstres, d'entendre des voix malfaisantes. En réalité, nous savons que l'autre n'est pas responsable de nos sentiments négatifs. Nous savons que la situation se dégrade quand nous n'avons pas suffisamment pris soin de nous, quand nous avons trop de choses à faire, quand nous jouons des rôles ou quand nous voulons répondre à des exigences extérieures. Nous savons que nous devenons secs et odieux quand nous ne prenons pas le temps

de « jouer » et de nous détendre. Nous savons ce qui va se passer quand nous accomplissons nos tâches quotidiennes comme des robots sans prendre le temps de faire une pause pour regarder l'autre et lui demander comment il se sent. Nous savons depuis longtemps que tout cela nous fait perdre le contact avec nous-mêmes, avec l'autre et avec l'amour. Nous savons que dans ces moments-là les disputes sont inévitables, même si elles sont moins fréquentes qu'auparavant.

Aujourd'hui, mon mari et moi avons l'habitude de ces « bas », de ces crises où nous avons l'impression de toucher le fond, mais dont nous ressortons indemnes. Cette fois, nous nous sommes disputés pendant deux jours pour des broutilles. À chaque fois que mon mari tentait de fuir, je le rattrapais. Entre deux disputes, j'essayais de distinguer le plus clairement possible ce qui voulait remonter à la surface, quelle vieille blessure cherchait à guérir. Puis j'ai réalisé que tout avait commencé alors que nous étions de bonne humeur et avons décidé d'aller danser. Nous n'avions pas dansé ensemble depuis longtemps. Sur la piste de danse, nos corps bougeaient mécaniquement, par habitude, mais sans entrer vraiment en contact. Lorsque mon mari a commencé à regarder autour de lui le regard absent, j'ai croisé son regard. C'est alors que j'ai ressenti une tension intérieure. Nous avons continué de danser, mais comme si nous étions étrangers l'un à l'autre, immunisés, blindés. Nous nous touchions sans nous toucher. Mais le pire de tout, c'est que nous n'avons pas échangé une parole sur ce que nous éprouvions, préférant ignorer cette impression de malaise.

C'est à partir de ce soir-là que la situation a commencé à dégénérer. Ce n'est que le surlendemain que nous avons réussi à mettre des mots sur ce qui se passait entre nous. Lentement, chacun a commencé à exprimer ce qu'il ressentait vraiment et ce qui lui manquait. En fait, depuis cette soirée dansante ratée, nous nous étions sentis tous les

deux mal à l'aise, insuffisants et rejetés – mais nous n'en avons pas eu conscience.

Notre conversation ressemblait à un Coton-Tige imbibé d'iode promené sur une plaie ouverte. Un acte nécessaire pour y voir plus clair et « désinfecter » notre âme, mais la douleur lancinante demeurerait. Un mot de travers de ma part, et mon mari se figeait. Une fuite défensive de sa part, et je recommençais à vociférer. Nous nous sommes retrouvés prisonniers de nos vieilles histoires, à ressasser nos anciennes blessures. Mais aujourd'hui nous avons tellement l'habitude de ce type de situation que nous réussissons à retrouver le chemin de notre amour à travers cette brume épaisse. Cette nuit-là nous sommes allés nous coucher avec la ferme intention de retrouver notre ouverture, notre paix et notre intimité profonde avant le lendemain. Nous refusions de rester pris au piège de notre souffrance et de notre colère toute la nuit. Nous n'avions donc pas d'autre solution que d'éprouver et d'exprimer tout ce qui nous reliait si nous voulions retrouver notre amour.

## **L'amour s'écoule**

Nous sommes allés au lit et nous nous sommes allongés l'un contre l'autre, face à face, en nous regardant dans les yeux – non sans une certaine résistance au départ, mais parfaitement conscients que nos regards nous invitaient à l'authenticité. Après avoir retrouvé notre calme, nous avons pu faire l'effort de discuter en toute sincérité, de nous caresser lentement avec amour jusqu'à ce que nos corps se remplissent d'une vitalité paisible. Au début, nous nous sommes caressés avec prudence, sur la défensive, comme si nous traversions un champ de mines. Mais il s'est ensuite passé quelque chose – quelque chose que l'on ne peut pas provoquer, que l'on doit simplement laisser se produire avec confiance. Quelque chose à l'intérieur

de nous a commencé à se relâcher et nos corps ont retrouvé le chemin de leur énergie vitale, un flux d'énergie à la fois puissant et apaisant. Jamais auparavant je n'ai perçu aussi clairement qu'en me voyant telle que j'étais avec une lucidité accrue et qu'en partageant ma douleur, tout ce qui était en moi reprenait vie peu à peu. C'était comme si l'ensemble de mon corps avait été bloqué. Et, lentement, je ressentais à nouveau l'amour en moi. Mon amour pouvait circuler plus librement à travers mon corps et il n'avait qu'un seul but – me relier à mon mari.

J'ai écrit chaque mot de ces quelques lignes comme s'il s'agissait du plaidoyer passionné d'un avocat pour montrer qu'il existe une innocence profonde à l'intérieur de nos corps et dans notre sexualité qui attend d'être acceptée, libérée de la honte et acquittée. Rien n'a été violé plus douloureusement que l'amour physique. La sexualité a été dénaturée, passant pour de la pornographie, elle a été persécutée, elle est tombée dans les pires excès, elle a été condamnée et couverte de honte par l'Église et, dans de nombreuses chambres à coucher, elle a fini par s'étioler et mourir.

Nous aspirons tous plus ou moins consciemment à ce que l'amour physique nourrisse et enrichisse notre vie, mais qui connaît les secrets ancestraux de l'énergie sexuelle capables de nous animer, de nous relier à l'autre et d'apporter la paix à notre corps et à notre esprit ? La plupart des êtres humains ont mal vécu leur puberté et, à l'âge adulte, recherchent vainement un amour physique capable de satisfaire leur besoin d'intimité et de proximité. La plupart se retrouvent avec le cœur brisé ou avec une sexualité dans l'impasse. Et seuls quelques-uns trouvent la clé qui leur permet d'accéder à une sexualité durablement enrichissante et épanouissante.

Je me rappelle le sentiment de malaise que j'ai éprouvé après avoir couché avec un garçon pour la première fois. Pourtant, j'ai

vraiment eu de la chance. Mon premier petit ami était extrêmement sensible et j'avais confiance en lui. Ce qui ne m'a pas empêchée de me sentir étrangement vide et déçue après notre première nuit ensemble. Était-ce cela l'amour physique, cela dont tout le monde rêvait et parlait – à l'école et à la maison derrière des portes fermées à double tour ?

## **À la recherche du secret de l'amour physique**

Après cette expérience, je me suis mise à rechercher quelque chose dont j'ignorais la vraie nature. Curieuse, ouverte et sans complexes, j'ai multiplié les expériences sexuelles. Tantôt c'était surprenant, comme si j'avais fait une découverte importante. Tantôt c'était amusant, excitant, voire d'une passion sauvage et débridée. Parfois c'était rempli de mystère. Mais, globalement, il manquait toujours quelque chose et je ne me sentais jamais touchée en profondeur pendant longtemps. Mon cœur désirait autre chose et j'éprouvais de plus en plus fréquemment une tristesse lancinante. Tandis que je me séparais de l'un pour atterrir dans les bras d'un autre, j'avais l'impression que le Grand Secret de la vie continuait de m'échapper. Le plus drôle, c'est que je ne savais rien de ce secret, mais que quelque chose au fond de moi me disait qu'il existait un secret. Alors j'ai continué ma quête...

Puis j'ai vécu des expériences qui, apparemment, n'avaient rien à voir avec le sexe et qui ne ressemblaient à rien de ce que j'avais vécu jusqu'à présent. Parfois, pendant un court instant, je perdais toute notion du temps et de l'espace, je me sentais épanouie, libre de tout, remplie d'amour et profondément reliée. C'était comme si j'étais soudain déchargée de tous les fardeaux que je portais, comme si j'étais profondément immergée dans mon corps, guidée par une force magique. Après de telles expériences, je n'avais pas les mots pour

décrire ce sentiment de bonheur infini et irréel. Si je tentais de décrire mon état, j'avais peur de passer pour une cinglée, alors je n'osais pas partager mon ressenti avec l'autre. C'est pourquoi je n'ai jamais pensé que la sexualité pouvait avoir quelque chose à voir avec ce que j'éprouvais ou que ce que j'éprouvais pouvait avoir un quelconque rapport avec la sexualité.

J'ai découvert plus tard que je n'éprouvais ce sentiment incomparable que lorsque j'étais inhabituellement et profondément détendue. J'ai remarqué avec étonnement que j'avais ressenti cela toutes les fois que je n'avais pas pu contrôler les événements, que j'avais dépassé mes limites et que ce que je voulais maîtriser à tout prix m'échappait. Il s'est écoulé des années avant que je lise un livre sur la sexualité qui m'a bouleversée et dont je n'ai jamais oublié le message. J'étais déjà mariée et j'avais déjà l'impression que nos rapports sexuels ne m'apporteraient pas ce que je désirais tant au plus profond de moi. Je suis tombée par hasard sur un livre de Barry Long intitulé *Faire l'amour de manière divine*. Selon l'auteur, à chaque fois qu'une femme sentait que son mari était mû par une pulsion purement sexuelle et non par l'amour qui nourrit, elle devait dire non.

## **L'utérus est à l'origine de toute chose**

Un livre sur le sexe qui voulait bannir le sexe de nos chambres ? Un livre écrit par un homme qui commençait ainsi :

*La souffrance fondamentale de la femme, son insatisfaction permanente, s'explique par le fait que l'homme ne puisse plus l'atteindre physiquement. Ses débordements émotionnels, ses moments de déprime, ses frustrations, et même son syndrome prémenstruel et les problèmes utérins dont elle peut souffrir et qui nécessitent parfois une hystérectomie, trouvent leur origine dans l'incapacité de l'homme, pendant l'acte sexuel, à rassembler ou libérer les énergies féminines fondamentales de sa partenaire. Ces*

*énergies divines extraordinairement belles sont intenses et exquisés et, si elles restent inexploitées dans la femme, comme elles le sont aujourd'hui, elles dégènèrent en perturbations psychiques et émotionnelles et finissent par se cristalliser en anomalies physiques. L'utérus est à l'origine de toute chose<sup>3</sup>.*

J'avais l'impression qu'il s'agissait d'un pamphlet écrit par une féministe convaincue, alors que l'ouvrage était né sous la plume d'un homme de soixante-dix ans qui aimait le sexe et les femmes. L'auteur appelait les hommes à se détourner de leur instinct sexuel pour se tourner vers l'amour.

*La capacité de l'homme à aimer la femme de cette façon est l'autorité qu'il a perdue – sa seule véritable autorité sur la femme. Elle réclame de l'amour pur. Elle ne dépend pas d'une technique. Un homme peut améliorer sa technique sexuelle, mais il ne peut pas utiliser ses compétences pour faire divinement l'amour. Les sensations excitantes et les orgasmes sont agréables et lui confèrent une forme d'autorité, mais ils ne sont pas l'amour auquel la femme aspire tant. L'homme peut la satisfaire, comme un bon repas. Mais la faim de la femme ne tarde pas à réapparaître et elle finit par mépriser son appétit ou par se mépriser elle-même, parce qu'elle sait qu'elle n'est pas aimée<sup>4</sup>.*

Je n'avais jamais relié aussi clairement mon agitation intérieure et ma quête perpétuelle à la sexualité. Les mots de Barry Long m'ont fait l'effet d'une bombe. Quelque chose dans mon cœur me murmurait : « Oui, oui, c'est ça ! » Pourtant, je n'étais pas féministe. Bien au contraire. J'aimais les hommes et je les respectais. D'ailleurs, les femmes m'avaient souvent accusée d'être trop compréhensive à l'égard de la gent masculine. Et voilà qu'à présent la sexualité masculine était

3. Barry Long, *Faire l'amour de manière divine*, Altess, 1998.

4. *Ibid.*

censée avoir pollué les femmes ? Barry Long allait jusqu'à prétendre qu'elle nous avait transformées en harpies, en garces et en terribles démons :

*Tant que le monde restera ainsi, la mégère ne permettra pas à l'homme d'oublier son incapacité à aimer la femme comme il faut. Les femmes doivent être aimées. L'avenir de la race humaine dépend de l'amour qui sera donné aux femmes, parce que ce n'est que lorsque la femme est vraiment aimée que l'homme peut être vraiment lui-même et retrouver son autorité perdue<sup>5</sup>.*

Malgré ce radicalisme visiblement hostile à l'homme, je voulais savoir à l'époque à quoi ressemblait cet amour physique divin et comment je pouvais expérimenter la sexualité d'une manière divine. C'est pourquoi je suis allée jusqu'au bout du livre de Barry Long. Il restait radical jusqu'à la dernière phrase, mais il me parlait davantage que tout ce que j'avais lu jusqu'alors sur la sexualité. Plus j'avais dans ma lecture et plus je découvrais que ses propos, bien qu'extrêmes, étaient de nature à réconcilier l'homme et la femme et à leur faire prendre conscience de tout l'amour qu'ils avaient en eux.

Depuis, dans le cadre de mon métier, j'ai entendu des hommes et des femmes me parler de leur vie sexuelle décevante. Récemment, j'ai lu l'interview d'un célèbre producteur de films pornos sur la croissance et les tendances de son secteur. Les films qui remportaient le plus de succès auprès des hommes étaient ceux qui collaient le plus à l'esprit de notre époque. « Actuellement, il n'est plus à la mode de montrer des femmes excitées sexuellement, mais plutôt dégoûtées de la chose », expliquait tranquillement le producteur.

---

5. *Ibid.*

Aujourd'hui je sais que le véritable amour physique dont parlait Barry Long peut sauver les hommes et les femmes en leur ouvrant une voie différente, en leur proposant une alternative à la bestialité, au dégoût sexuel, à l'ennui et à leur détresse relationnelle. Je sais que ce type d'amour peut transformer radicalement votre relation de couple. Vous n'avez qu'à le décider. Vous n'avez qu'à décider d'une nouvelle forme d'amour physique entre votre partenaire et vous. Pour commencer, il vous suffit d'admettre que jusqu'à présent vous n'avez pas trouvé l'épanouissement sexuel que vous désirez tant, que vous ne savez pas vraiment comment l'obtenir. Cela suffit à vous inciter à trouver une meilleure voie, à vous montrer à votre partenaire tel(e) que vous êtes – que vous soyez désespéré(e), impuissant, frigide, vulnérable, en colère, absent(e), aigri(e) ou avide. Même si cela ne correspond pas à votre idéal du sexe, de l'amour ou de la relation de couple. Vous devez effectuer ce virage à 180 degrés si votre vœu le plus cher est de guérir votre sexualité, votre relation de couple et de vous guérir vous-même.

## **S'épanouir au-delà de l'orgasme**

Au lieu de chercher constamment à atteindre l'orgasme et d'en faire une idée fixe, contentez-vous de vous relâcher dans votre énergie sexuelle naturelle. Elle est souvent enfouie, mais toujours présente. Au lieu de vouloir à tout prix faire quelque chose ou être quelque chose, soyez prêt(e) à vous défaire de vos fantasmes sexuels les plus « hard ». Hommes et femmes doivent s'entraîner à s'aimer sans images mentales, sans objectifs et sans fantasmes. Cela leur paraîtra bizarre au début, mais ils s'habitueront à lâcher prise et à laisser leurs corps et leurs élans naturels se rencontrer.

Peut-être n'en avez-vous pas conscience, mais la sexualité est souvent une affaire de contrôle – et principalement de contrôle

sur soi-même. Nous nous contrôlons – en permanence quoique généralement de façon inconsciente – pour répondre à nos propres exigences. Nous contrôlons notre sexualité, nous jouons à des jeux, nous nous excitons et cherchons à faire monter le désir uniquement parce que nous ne faisons pas confiance à l'énergie sexuelle naturelle qui circule en nous et à notre Être authentique. Les femmes, en particulier, doivent avoir le courage d'accepter le durcissement de leur corps et leur avidité émotionnelle. Elles doivent oser ne plus simuler l'orgasme et ne plus s'abandonner juste pour faire plaisir à leur partenaire. Ayez le courage de reconnaître votre peur de l'échec, votre sentiment d'infériorité et votre colère latente à l'égard de votre partenaire et osez les exprimer. Les hommes, eux, doivent avoir le courage de reconnaître qu'ils éjaculent souvent mais éprouvent rarement un véritable orgasme et de prendre pleinement conscience de leur corps. Les hommes sont rarement en contact avec leur corps et doivent s'avouer et avouer à leur partenaire combien ils en savent peu – ou refusent d'en savoir plus – sur leurs besoins physiques et émotionnels, combien ils se sentent inhibés et mal à l'aise.

En vous mettant à nu, vous avez peut-être l'impression d'avoir arraché et piétiné les derniers jeunes plants de votre champ aride. Peut-être qu'à la lumière de votre conscience nouvelle et de votre ouverture à l'autre tout vous apparaît encore plus désolé, triste et désespéré qu'auparavant. Peut-être qu'en abandonnant vos habitudes ou le silence corporel du passé vous ressentez une inhibition et une insécurité intérieures encore plus grandes. Peut-être avez-vous honte et vous dites-vous : « Non, je ne peux pas faire cela. Je préfère me séparer de mon(ma) partenaire plutôt que d'essayer ce genre de chose ! » Ou peut-être pensez-vous : « Après toutes ces années, ça ne marchera jamais entre nous ! » Ou peut-être l'idée vous rebute-t-elle, tout simplement.

## **Le fantôme de la passion**

Si vous avez le courage de persister dans cette nouvelle voie, votre partenaire et vous pataugerez peut-être pendant des mois, voire des années, dans les eaux boueuses des malentendus, des retranchements, de la colère et des fantasmes qui ne mènent nulle part. Vous devrez sans doute reconnaître que votre passion initiale, propre à l'état amoureux, n'était pas pour votre partenaire, mais pour votre image du(de la) partenaire idéal(e). Vous finirez sans doute par vous rendre compte que votre partenaire est aussi vulnérable et imparfait(e) que vous. Qu'il(elle) se refuse à vous ou qu'il manque d'imagination au lit parce qu'il ne connaît rien d'autre.

Malgré votre désir d'une sexualité torride, vous vous apercevrez probablement que vous êtes, vous aussi, coupé(e) de votre corps la majeure partie du temps. Que tout au long de la journée vous ne percevez quasiment rien de ses élans subtils. Que vous ne le traitez pas avec suffisamment de sensualité. Que votre vie quotidienne est souvent agitée et tout sauf extatique. Que vous pensez souvent au sexe mais que vous vous sentez rarement à l'aise dans votre corps. Que vous recherchez peut-être quelqu'un qui néglige moins votre corps et votre âme que vous.

Si vous réussissez à vous avouer tout cela, ne paniquez pas et continuez dans cette voie, fermement déterminé(e) à prendre conscience de tout ce que vous ressentez et, surtout, à l'exprimer le plus ouvertement possible à votre partenaire. Votre partenaire et vous finirez par devenir les meilleurs enseignants l'un pour l'autre et partager la meilleure sexualité qui soit pour vous. Avec le temps, quelque chose va se développer entre vous – une nouvelle forme d'amour et de confiance que vous n'avez probablement jamais vécue auparavant. Contrairement à la passion « aveugle » initiale dans laquelle vous baigniez, vous serez

unis par un lien fort et durable dans lequel pourra circuler un amour physique profond et authentique.

## **Oubliez le sexe pour le sexe**

Tout cela, vous ne pouvez pas le provoquer ou l'obliger à se produire. Vous ne pouvez que vous relâcher et vous ouvrir à l'amour. Plus vous apprendrez à faire confiance à votre propre amour, plus il s'épanouira en vous. Il vous faudra du temps et de la patience, ainsi que l'audace de vous défaire de la plupart de vos vieilles habitudes. Je n'insisterai jamais assez sur l'importance de ne plus « vouloir faire » et de se libérer de l'obsession de l'orgasme. Si vous voulez vous retrouver progressivement dans le flux naturel et épanouissant de l'amour physique, votre partenaire et vous devez être prêts à caresser et explorer vos corps respectifs en toute conscience, même si au départ vous vous sentez froids, faibles, engourdis ou figés.

Cessez de penser qu'un(e) amant(e) extraordinaire, une passion secrète ou une liaison mystérieuse pourrait surgir dans votre vie ! Rapprochez-vous de votre partenaire, même si au début vous vous sentez tellement mal à l'aise que vous préféreriez fuir. Surtout, ne baissez pas les bras. Même si vous avez l'impression d'être un robot asexué, un obsédé sexuel ou une nymphomane. Même si vous faites des complexes parce que vous ne ressentez plus de désir pour votre partenaire depuis longtemps ou que les rapports sexuels vous embêtent. Même si vous avez l'impression d'être un cheval de course dans son box qui n'est pas autorisé à courir. Même si, dès que vous prenez conscience de votre corps, vous avez envie de tirer un coup ou êtes assailli(e) de fantasmes sexuels. Même si vous avez des besoins et des désirs très forts, voire des fantasmes un peu spéciaux que vous ne pouvez pas partager avec votre partenaire. Débarrassez-vous de vos attentes, de vos exigences et de vos images d'une sexualité idéale.

Oubliez les vidéos pornos, les dessous sexy et tous les artifices qui existent dans le commerce. Réveillez l'amour qui est en vous en vous engageant vis-à-vis de votre partenaire, un être bien vivant, et de vos corps, eux aussi bien vivants. Décidez maintenant de vous abandonner à votre partenaire et, surtout, d'abandonner tout contrôle de vous-même. Préparez-vous à une rencontre intime – principalement avec votre propre corps.

Vous serez certainement surpris(e) de voir à quel point vous êtes si peu en contact avec votre corps. Cela fait probablement une éternité que vous ne l'avez pas écouté, ressenti et aimé en toute conscience. Demandez à votre partenaire de vous regarder dans les yeux en silence. Au départ, vous aurez sans doute du mal à soutenir son regard. Vous vous sentirez gêné(e), honteux(se) ou aurez envie d'éclater de rire. Persistez et laissez arriver ce qui doit arriver. Parlez à votre partenaire de ce que vous éprouvez. Partagez vos sensations physiques, y compris les plus désagréables. Ne parlez pas de ce que vous pensez, mais uniquement de ce que vous ressentez. Percevez le plus clairement possible toutes les sensations qui surgissent une à une dans votre corps. Si une sensation vous est agréable, dites-le à votre partenaire pour le rassurer et l'inciter à continuer dans cette voie. Si une sensation vous est désagréable, osez la supporter. Pénétrez en vous-même et ouvrez-vous dans votre corps sans perdre contact avec votre partenaire. Sentez votre corps et fiez-vous à ce qu'il exprime. Laissez votre respiration devenir plus profonde – cela vous détendra.

Prenez conscience de chaque sensation, émotion ou sentiment à l'intérieur de vous – une tension ici, un chatouillement là et peut-être rien ailleurs. Restez en éveil. Repérez le moment où cette simple perception se transforme en appréciation et en jugement. Par exemple : « Je ressens telle chose ici, mais je devrais ressentir... » ou « Mon(ma) partenaire me fait telle chose ici, mais il(elle) devrait... »

L'impuissance, la tristesse ou la colère peuvent surgir et vous arracher à l'instant présent. Juste au moment où vous vous détendez, l'excitation et le désir peuvent apparaître et vous inciter à vouloir obtenir quelque chose ou atteindre un objectif. Ne vous laissez pas emporter par vos attentes. Percevez votre désir, demeurez ancré(e) dans le moment présent et ne restez pas focalisé(e) « sous la ceinture » – mais ouvrez-vous à d'autres parties de votre corps. Concentrez-vous sur vos mains, vos pieds et, surtout, votre thorax. Votre thorax renferme votre cœur et le véritable amour physique passe uniquement par le cœur.

### **Le véritable amour physique passe uniquement par le cœur**

Le corps d'une femme ne peut vraiment s'ouvrir que si son cœur entre en contact avec celui de l'homme. Elle doit pénétrer jusqu'à la sensibilité de l'homme, dans son ignorance, dans son Être, pour se sentir en lui et nouer un véritable contact avec lui. C'est de cela que parle Barry Long dans son livre apparemment hostile à l'homme et au sexe : l'amour physique authentique ne passe que par le cœur. C'est la raison pour laquelle il condamne l'obsession masculine des parties génitales et de l'orgasme, ainsi que la pornographie et les fantasmes sexuels.

Un homme ne trouve son calme qu'après avoir déversé son énergie d'amour dans le corps de la femme. Une femme capable de recevoir vraiment ouvre son cœur et permet à l'énergie de circuler à travers ses seins jusqu'au cœur de l'homme d'où elle repart vers les parties génitales masculines. L'homme et la femme doivent être reliés par leurs cœurs et être ouverts et présents à leurs corps pour permettre à ce circuit de l'amour d'être complet. Les couples qui ont expérimenté cette circulation de l'énergie la décrivent comme une sorte d'orgasme de tout le corps, un sentiment d'infini et d'unité totale. Vous n'avez

pas besoin de l'amant(e) idéal(e) pour vivre cette dimension spirituelle de la sexualité. Tout tourne autour de la question suivante : sommes-nous prêts à nous ouvrir à notre partenaire et à nos vieilles blessures ? Sommes-nous prêts à dépasser nos blocages, à les éprouver consciemment, à les accepter, à les partager et à les guérir ?

Lorsque mon mari et moi avons pris ce chemin, nous avons vécu une expérience très particulière qui m'a permis de comprendre ce que signifiait réellement l'amour physique : nous nous étions largement ouverts et profondément connectés l'un à l'autre. Il m'avait pénétré avec tout son amour et, soudain, j'avais ressenti comme un coup de poignard dans mon cœur. À chacun de ses va-et-vient, ma douleur augmentait. J'étais découragée et surprise – il semblait exister un lien étroit entre mon cœur et mon ventre. Mais ce lien étroit ressemblait plutôt à un mur que mon mari était incapable de franchir. Nous avons discuté et sommes restés allongés l'un contre l'autre. J'ai partagé mes larmes avec lui et lui son amour avec moi. Plus tard, nous avons reconnu tous les deux que nous avons vécu une rencontre très particulière qui nous avait rapprochés.

De nombreuses femmes m'ont parlé de leurs douleurs, de leurs peurs, de leurs sensations d'insensibilité et de leurs tensions corporelles inexplicables. L'une d'entre elles m'a dit un jour : « J'étais en train de préparer le dîner dans la cuisine quand mon mari est entré et m'a prise par la taille. En quelques secondes, tout mon corps s'est tendu et l'a rejeté. » Cette femme n'avait pas un mari brutal. Elle avait d'autant plus honte des sentiments de rejet qu'elle éprouvait à son égard. Souvent, les femmes détestent qu'on leur touche les seins. « Je ne supporte pas qu'il empoigne et pétrisse mes seins », me disait l'une d'entre elles.

Si les femmes veulent guérir leur sexualité, elles doivent absolument reprendre confiance dans leur perception des contacts physiques

et exprimer courageusement ce qu'elles ressentent au moment du toucher. Il ne faut qu'une fraction de seconde à une femme pour reconnaître la nature d'un toucher : est-il empreint de désir sexuel ou de tendresse et d'amour ? La femme le sait instantanément. Mais elle ose rarement dire à son partenaire combien elle se sent en colère et impuissante quand ce dernier la prend sans amour et avec avidité. Trop souvent, elle se sent étrangère à son propre corps et se juge anormale ou frigide dès que son corps se tend et se ferme. Quant à la plupart des hommes, ils ont tellement faim de réceptivité et d'ouverture féminines que leur corps, sous-alimenté en émotions, ne peut s'empêcher de réagir avec avidité. Il n'y a donc rien d'étonnant à ce qu'aujourd'hui les hommes et les femmes sentent leurs organes génitaux durcis, insensibles, douloureux – voire comme morts – lors de l'acte sexuel. La douleur et l'insensibilité révèlent une tension extrême.

### **Notre corps est notre mémoire**

Notre corps est notre mémoire – toutes nos expériences passées sont stockées dans nos tissus et dans nos cellules. En ce sens, l'histoire sexuelle de chaque individu, ses joies et ses souffrances, sont gardées en mémoire dans son corps. Si nous reprenons contact avec notre corps, si nous faisons l'amour en toute conscience, notre passé sexuel ressurgit pour que nous puissions le guérir et en débarrasser définitivement notre corps. Les seins et le vagin de la femme renferment souvent de nombreuses douleurs, émotions et tensions du passé.

Dès que nous commençons à pratiquer le véritable amour physique, dès que l'ensemble de nos gestes deviennent plus lents et plus conscients, nos organes génitaux entament leur guérison et les souffrances physiques et psychiques du passé refont surface. Ne fuyez pas vos douleurs – percevez-les aussi clairement et affectueusement que possible et

partagez-les avec votre partenaire. Certains hommes ont particulièrement besoin d'exprimer leurs souffrances et de s'en libérer avec des mots, un gémissement ou un cri profond. À chaque fois que vous ressentez une douleur, une insensibilité ou une tension dans votre corps, considérez-la sous un angle différent : remerciez-la de vous montrer précisément là où votre corps réclame un toucher qui guérit.

Ensuite, si votre partenaire et vous fixez toute votre attention sur cette douleur, cette insensibilité ou cette tension avec délicatesse et quelques mots pour en parler, quelque chose ne tardera pas à se détendre en vous. Vous pouvez éclater en sanglots, vous mettre en colère, avoir envie de fuir ou remarquer que la sensibilité revient dans les parties de votre corps précédemment engourdis. Vous pouvez sentir votre corps se remplir à nouveau de vie et d'amour et vous connecter tout naturellement à votre partenaire dans des mouvements souples, fluides, aisés. Vous pouvez aussi éclater de rire. Ne vous en privez pas. D'ailleurs, votre rire sera peut-être contagieux. Dans la sexualité, comme dans les relations de couple en général, l'humour est l'une des forces de guérison les plus puissantes – en particulier quand les choses vont vraiment mal. Chez de nombreux individus, les blessures liées à la sexualité sont immenses et l'humour est le meilleur remède aux douleurs profondes.

Riez, pleurez, peu importe ! L'essentiel est de vous exprimer. Allez à la rencontre de votre corps, même si votre vie amoureuse a longtemps été en sommeil ou s'est enfoncée dans la routine. Abandonnez vos vieilles habitudes et aimez-vous. Allongez-vous à côté de votre partenaire, ne faites rien, attendez, ressentez-vous, soyez conscient(e) et suivez votre corps. Faites cela aussi souvent que possible. Plus vous vous ouvrirez à l'amour, plus l'amour grandira entre votre partenaire et vous. Moins vous pratiquerez l'amour physique – quelle que soit la fréquence de vos rapports sexuels – et plus vous vous éloignerez l'un de l'autre. Plus vous vous connecterez souvent à l'amour physique,

plus il guérira votre relation de couple. Vous constaterez que l'harmonie sexuelle est vitale à l'amour. Plus deux êtres se connectent physiquement dans l'amour, plus ils renforcent leur lien émotionnel et leur confiance, ainsi que leur sérénité et leur équilibre physique.

En suivant ce chemin, nous devenons de plus en plus joyeux. Parfois, nous restons toute une journée dans un état de béatitude extraordinaire, comme je l'ai décrit au début de ce chapitre. Plus nous nous connectons souvent à l'amour physique, plus nous devenons aimants et acceptons les êtres et les choses tels qu'ils sont. Le sexe joue un rôle différent : il perd sa dimension mythique et devient une porte vers l'amour et l'intimité profonde. Au cours de l'acte sexuel, nous n'avons plus à supporter la pression de nos propres attentes et exigences.

## **Pratiquez l'amour physique aussi souvent que possible**

Attention ! Ne vous méprenez pas sur mes propos et ne vous enfermez pas dans une nouvelle pression. Je ne vous dis pas de faire l'amour plus souvent. Je ne vous oblige pas à faire quelque chose. Inutile de rechercher des positions, des orgasmes, des aventures excitantes, des pratiques secrètes ou des plaisirs interdits. Je vous encourage simplement à être vous-même le plus souvent possible. Et de vous relier à votre partenaire le plus souvent possible. Prenez le temps d'une rencontre vraiment intime. Et pour cela, sortez de votre tête et pénétrez dans l'ici et maintenant de votre corps. Au début, vous ne serez peut-être pas au septième ciel, mais plutôt dans la dureté, l'insensibilité, l'ennui ou la honte. Peu importe. Tout est salubre.

Continuez dans cette voie et aimez l'autre tel qu'il est. Ne baissez pas les bras, même si vous rencontrez des obstacles et essayez des revers. Vous savez désormais que ce chemin vous permet de libérer des émotions refoulées. Des disputes peuvent éclater entre votre

partenaire et vous. Vos sentiments peuvent être malmenés comme un bateau pris dans une tempête. Chevauchez les vagues au lieu de vous laisser emporter par elles. Observez-vous et soyez à l'affût de l'amour. C'est à ce prix qu'il pourra grandir et vous relier plus solidement à votre partenaire. Au fur et à mesure des victoires que vous remporterez sur vous-même, vous percevrez de plus en plus clairement combien le flux de l'amour physique est différent du sexe. Si vous réussissez à maintenir le cap, vous découvrirez ce que vous recherchez depuis des années. Vous serez de nouveau capable de ressentir une vraie intimité et de laisser votre amour grandir. Vous retrouverez votre énergie sexuelle, votre force vitale et votre paix intérieure. Votre corps retrouvera confiance en lui, vos anciennes blessures disparaîtront et vous ressentirez une relaxation totale.

Je suis convaincue que l'amour physique prend sa source dans notre nature humaine la plus profonde. Que lorsque nous ouvrons notre cœur à l'autre, l'amour physique circule automatiquement de nous à lui. La seule chose à faire est de ne rien faire, de laisser l'énergie se répandre. Mais pour cela, nous devons retrouver notre innocence, le sentiment que tout est en ordre, que les choses sont bien telles qu'elles sont – que nous éprouvions quelque chose ou non. Nous n'avons rien à faire pour retourner à notre sexualité – il ne s'agit ni de positions, ni de connaissances, ni de compétences, ni de fréquence. Il ne s'agit pas non plus de désir et de plaisir sexuels. Il s'agit uniquement de l'expression physique de l'amour.

Nous entendons souvent parler de guérison miraculeuse lorsque des individus dont la conscience est plus ou moins atteinte reçoivent une attention physique. Que ce soient des personnes plongées dans un coma profond ou souffrant de la maladie d'Alzheimer, elles réagissent toutes positivement à un contact physique plein d'amour et de tendresse. J'ai récemment lu un article sur un établissement spécialisé dans la prise

en charge des patients atteints de la maladie d'Alzheimer. Il accueillait plusieurs dizaines de malades, la plupart âgés. La majorité d'entre eux ne reconnaissaient plus leurs proches et n'avaient que des souvenirs fragmentaires de leur vie passée. Le directeur de l'établissement était persuadé que ses patients étaient capables de retrouver leur nature humaine maintenant qu'ils étaient libérés de leurs exigences à l'égard d'eux-mêmes, ainsi que des normes et des devoirs de la société. « Près de la moitié de nos patients ont une vie sexuelle, disait-il. Ceux qui ne peuvent prendre leur repas sans assistance et qui n'ont plus les idées bien en place commencent à tomber amoureux et à éprouver du désir, avec tout ce que cela implique. Lorsque nous organisons une fête au sein de l'établissement, les yeux des femmes se mettent à briller comme si elles avaient dix-huit ans. Et les hommes sont tendres et dynamiques. »

Dans son livre *Onze minutes*, l'écrivain brésilien Paulo Coelho tente de découvrir le secret de la sexualité. Il pose cette question remarquable : « Comment touche-t-on l'âme ? Par l'amour ou par le plaisir ? L'héroïne de son roman, la prostituée Maria, donne la réponse dans son journal :

Qu'attend-il de moi, ce peintre ? Ne voit-il pas que nous sommes de pays, de cultures et de sexes différents ? Pense-t-il que j'en sais davantage sur le plaisir que lui et veut-il que je lui enseigne quelque chose ? C'est un artiste. Il devrait savoir que l'objectif ultime de tout être humain est de comprendre le sens de l'amour total. L'amour n'est pas dans l'autre, mais en nous-mêmes; nous l'éveillons. Mais pour le susciter, nous avons besoin de l'autre. L'univers n'a de sens que si nous avons quelqu'un avec qui partager nos sentiments. Il dit qu'il en a assez du sexe. Eh bien moi aussi – et pourtant nous ne savons ni l'un ni l'autre ce que c'est<sup>6</sup>.

---

6. Paulo Coelho, *Onze minutes*, Anne Carrière, 2003.



## Les enfants de l'amour

**C**ertains couples se brisent s'ils n'ont pas d'enfant. D'autres ne restent ensemble qu'à cause des enfants. D'autres encore traversent leur première crise majeure à la naissance d'un enfant... Les enfants ont un pouvoir énorme. Les enfants portent l'espoir de la famille et représentent son miroir. Les enfants n'ont pas besoin d'une gentillesse intéressée, ils réclament une proximité authentique, c'est pourquoi ils révèlent la moindre insuffisance de leurs parents et transforment les relations de couple. Les enfants exigent un engagement total de leurs parents. Ils reflètent dans leur comportement ce que leurs parents pensent vraiment, et pas seulement ce qu'ils disent, avec la précision d'un sismographe. Ils trahissent la vraie nature de la relation qui unit le couple parental.

Je recours une dernière fois aux statistiques pour illustrer un phénomène dont notre société n'a pas vraiment conscience. Les changements après la naissance du premier enfant représentent la troisième cause de divorce. « Quand vos problèmes de couple ont-ils commencé ? Depuis quand n'avez-vous plus envie de faire l'amour ? Depuis quand votre partenaire vous trompe-t-il(elle) ? Depuis quand votre mariage a-t-il

perdu la flamme qui l'animait ? Depuis quand l'amour a-t-il disparu ? » J'ignore combien de fois j'ai vu des parents prendre un air triste et coupable pour me donner la réponse suivante – toujours la même : « Depuis la naissance de notre enfant. »

Je pense que notre société ne mesure pas vraiment l'impact de la naissance d'un enfant. Une de mes amies qui venait d'avoir un bébé m'a téléphoné récemment. Elle me disait : « Tu sais, rien ne peut te préparer à cet événement. Tu ne peux pas y croire tant que cela ne t'est pas arrivé et encore moins le comprendre. Une femme qui a mis un enfant au monde ne ressemble absolument plus à celle qu'elle était auparavant. » Mon amie venait de passer toute la nuit auprès de son bébé qui avait une forte fièvre alors qu'elle-même souffrait d'une cystite aiguë. Ce matin-là, elle était exténuée, mais stupéfaite de voir qu'elle avait réussi à dépasser ses propres limites pour son enfant, à donner et encore donner alors qu'elle était à bout de force.

## **La solitude de la femme enceinte**

Lorsqu'une femme attend un enfant, tout change dans son organisme, de ses hormones à sa peau en passant par ses cheveux et ses envies – sans parler de ses émotions qui font les montagnes russes. Du jour au lendemain, la future mère se retrouve prisonnière d'une liste interminable de consignes à suivre : ne plus fumer, ne plus boire, ne plus porter de charges lourdes, ne plus ceci, ne plus cela. Elle doit absolument se ménager, prendre conscience de ses responsabilités et faire preuve d'une abnégation totale vis-à-vis de la nouvelle vie invisible qu'elle porte en elle. De plus, elle prend du poids, régulièrement et involontairement – et rarement dans la seule région abdominale. Aujourd'hui, la beauté et le corps tiennent une place capitale dans la vie des femmes. Toutes, ou presque, ont fait un régime dans leur vie et elles sont de plus en plus nombreuses à recourir à la chirurgie

esthétique. Ce sont principalement les femmes qui souffrent de troubles du comportement alimentaire. Et puis soudain elles se retrouvent enceintes et leur idéal de beauté est censé disparaître du jour au lendemain. De la même façon, elles sont censées n'avoir aucun mal à arrêter de fumer et de boire du jour au lendemain et accepter sans broncher de voir leur carrière interrompue.

Il faut, bien sûr, parler des partenaires de ces femmes enceintes. Rares sont ceux à s'occuper de la vie émotionnelle de leur femme, et encore moins pendant sa grossesse. Les mieux informés ont entendu parler du syndrome prémenstruel. Mais sinon, l'anarchie émotionnelle de l'autre sexe leur est étrangère, voire suspecte. Et soudain ces hommes sont censés devenir pères. Ils ne voient rien et ne ressentent rien de leur future progéniture pendant des mois. Leur corps et leurs hormones ne changent pas. Ils ne se mettent pas à faire de la rétention d'eau. Ils ne sont pas dégoûtés à la vue de la charcuterie. Les hommes continuent de vivre comme avant, sauf qu'ils savent qu'ils vont devenir pères.

La répartition inégale de la perception consciente et, surtout, corporelle, culmine à la naissance de l'enfant. Les femmes éprouvent les douleurs les plus atroces de leur existence ; tout leur corps semble éclater sous l'effet des contractions. Et les hommes assistent au spectacle en coulisses, tels des reporters de guerre. La naissance d'un enfant est l'un des moments les moins compris dans la vie d'un couple. Et c'est le moment où, chez de nombreux couples, une fracture profonde s'ouvre entre les deux partenaires. Ce moment est si existentiel, si exceptionnel et si intense qu'après les partenaires n'ont plus vraiment conscience de la fracture émotionnelle qu'il a provoquée entre eux.

## **La naissance – ou le début de la séparation**

Lors de l'accouchement, les femmes ont l'impression d'être entre la vie et la mort et se sentent souvent complètement abandonnées. Et les hommes se sentent profondément impuissants au moment où leur partenaire donne vie à quelque chose de bien réel. Il s'agit d'une expérience fondamentale de la vie humaine – malheureusement, peu de couples ont l'expérience qu'ils avaient imaginée. La plupart des femmes ressentent une profonde déception et une colère qui ne se manifestent souvent que beaucoup plus tard. « Mon mari continuait de s'agiter dans tous les sens », disent-elles. Certains hommes s'évanouissent. Ceux qui ont toujours eu tendance à fuir dans les moments cruciaux se cachent derrière leur caméscope. Il y a ceux qui s'endorment d'épuisement en cas d'accouchement interminable. Ceux qui n'arrêtent pas de questionner le corps médical. Ceux qui sont soûls. Certains maris sortent précipitamment de la salle de travail pour aller rejoindre leur maîtresse. D'autres entament une liaison alors que leur femme est toujours à l'hôpital ou à la clinique.

Après la naissance de leur enfant, de nombreuses femmes perdent plus ou moins consciemment tout respect vis-à-vis de leur époux. Même si l'homme lui a tenu la main tout au long de l'accouchement, la femme s'est généralement sentie perdue et isolée. Certaines femmes ressentent une colère inexplicable, refusent que leur partenaire les touche et lui demandent même de quitter la salle de travail. La naissance d'un enfant confronte les femmes à la réalité de leur corps et les oblige à être complètement conscientes d'elles-mêmes. Mille choses sortent des profondeurs de leur corps, de leur esprit et de leur âme. Elles doivent être à la fois complètement passives et totalement présentes. Dans un tel abandon aux forces de la nature, nous, les femmes occidentales, nous sentons très vite perdues, coupées du monde et en colère contre la vérité de notre condition féminine :

devoir recevoir et accepter la vie, être soumises aux forces puissantes de la vie à chaque contraction. La seule chose que nous puissions faire est de nous ouvrir à cette force vitale. Nous ne pouvons rien faire d'autre – ni décider ni changer ni comprendre quoi que soit. Nous ne pouvons que nous abandonner à ce qui nous arrive.

D'après ma propre expérience, il est presque impossible pour un homme de vraiment faire ce qu'il faut à la naissance d'un enfant. La plupart des femmes ne comprennent pas que les hommes sont, par nature, en dehors de cet événement existentiel. Les hommes ne ressentent pas ce que les femmes ressentent. Pour eux, tout est plus ou moins normal. L'homme peut voir que sa partenaire est en train de vivre quelque chose d'inimaginable, de douloureux et d'effrayant, mais il ne peut pas le ressentir lui-même. Et, surtout, il ne peut rien faire. Il ne peut qu'être présent et compatissant.

Les hommes sont habitués à agir, à prendre les choses en main, à décider. Durant l'accouchement, ils ne peuvent rien faire, rien analyser, rien influencer. Ils ne peuvent pas vraiment aider. Après avoir discuté avec de nombreux hommes sur ce sujet, j'aimerais vous résumer comme je peux l'expérience masculine fondamentale d'une naissance : un sentiment d'impuissance, de gêne et d'exclusion. J'aimerais aussi plaider en faveur d'une plus grande compassion de la femme vis-à-vis de l'homme. Les femmes sont obligées de rester conscientes à cause de leur douleur et présentes dans leur corps – telle est la volonté de la nature. Mais je vous jure que si nous pouvions nous débiner, nous évanouir, nous cacher derrière un caméscope, nous soûler ou nous endormir pour éviter la douleur terrible des contractions, nous le ferions !

Pour de nombreux couples, la naissance d'un enfant pourrait devenir la naissance d'un véritable amour, car durant ces heures pénibles vous ne rencontrez pas des reines de beauté et des héros

courageux. Vous rencontrez la force brute de la vie et vous devez accepter ce qui est. Les femmes doivent aller au-delà d'elles-mêmes dans l'abandon et l'endurance. Et les hommes doivent reconnaître leur importance négligeable fondamentale, accepter d'être réduits au rôle de spectateur pendant que la vie s'enfante. Il n'y a rien à obtenir ni à désirer ; il s'agit de la rencontre entre la souffrance féminine et l'impuissance masculine. Dans une situation aussi exceptionnelle, c'est le moment de faire preuve d'une compassion profonde pour la condition fondamentale de l'autre. Et une fois que deux êtres ont vécu cette expérience avec une réelle compassion l'un pour l'autre, il leur tombe du ciel la récompense suprême : un être humain là où il n'y en avait pas.

### **Le nouveau-né révèle nos insuffisances**

La première chose que fait ce petit être, après avoir comblé de bonheur ses parents par sa seule existence, est de crier. Puis il a faim. Dès les premiers instants, il est en demande et réclame une présence physique, psychique et affective inconditionnelle. Et personne ne nous a dit que la force vivante, pure, bienheureuse et authentique d'un enfant lance à la relation de couple l'un de ses plus grands défis.

Un petit enfant ne réfléchit pas à ce qu'il fait. Il est ce qu'il fait, tout simplement. Lorsqu'il crie, c'est lui tout entier qui crie, du sommet de son crâne à l'extrémité de ses orteils. Et lorsqu'il sourit, c'est tout son corps qui sourit. Les enfants ne font pas semblant. Ils ne se demandent pas si leur comportement est correct. Ils sont ce qu'ils sont. Ils réclament ce dont ils ont besoin jusqu'à ce qu'ils l'obtiennent. Moins nous pouvons leur donner ce qu'ils réclament et plus ils le réclament.

À l'arrivée d'un enfant, toutes nos insuffisances apparaissent au grand jour. Nous voulons tout lui donner, mais constatons que

dans de nombreux domaines nous n'avons rien à lui offrir. Dès le premier jour, il réclame un contact physique direct et une attention de tous les instants. Comme il exige tout de nous à chaque instant, toutes nos lacunes affectives se manifestent. Telles des fleurs qui se tournent vers le soleil pour pousser, les enfants se tournent constamment vers l'amour. Là où dans notre vie nous n'avons pas reçu de véritable amour, nous ne pouvons pas le leur donner. Le flux est interrompu. Quels que soient nos efforts pour donner ou compenser nos manques, nous sommes douloureusement conscients de nos propres insuffisances. Alors nous nous sentons profondément coupables. Nous nous retirons derrière le travail et d'autres obligations ou nous devenons imbattables pour organiser les loisirs. Mais les enfants préféreront toujours une vie imparfaite mais authentique au faux-semblant d'une famille idéale, à ce monde parfait que nous créons pour eux de toute pièce.

Naturellement, nous voulons ce qu'il y a de mieux pour nos enfants. Et si notre vie et notre relation de couple sont loin d'être idylliques, nous redoublons d'efforts pour jouer du mieux possible notre rôle de parents. Si hier nous nous sommes violemment disputés, alors aujourd'hui l'anniversaire de notre fille doit être réussi. Si pendant plusieurs jours nous n'avons pas eu le temps de nous occuper d'elle, alors cet après-midi nous devons absolument l'emmener à la piscine. Et puis nous réalisons que cet anniversaire rendu bruyant par les cris des enfants nous tape sur les nerfs et que nous n'avons pas envie de préparer de gâteaux. À la piscine, nous pensons à tout le travail qui nous attend en rentrant à la maison et aux courses qui n'ont pas été faites.

Nous réalisons immédiatement si nous sommes vraiment reliés à nos enfants. Nous le voyons au fait que les choses se passent facilement et naturellement. Nous rions avec eux, nous trouvons leurs

histoires passionnantes, nous sommes toujours partants pour retourner à la piscine. Dans ces moments-là, nous avons quelque chose à leur donner. Lorsque nous passons la soirée à jouer avec eux à un jeu de société uniquement par devoir, nous nous sentons coupables et nos enfants le sentent immédiatement. Ils possèdent des antennes ultrasensibles pour détecter les faux-semblants. Ils n'arrêtent pas de nous harceler lorsqu'ils veulent attirer notre attention. Et lorsqu'ils sentent que le cœur de leurs parents est vide, ils ont l'impression d'être des bons à rien.

Face à ce type de situation, vous avez deux solutions. Soit vous êtes honnête avec vos enfants en leur disant : « Je n'ai pas envie de jouer à ce jeu. Je voudrais simplement me reposer, plonger dans un bon livre et avoir la paix. » Soit vous leur dites : « Je suis très fatigué(e). Mais je veux bien préparer les gâteaux si vous me donnez un coup de main. » Soyez honnête avec vous-même en reconnaissant que vous êtes absent(e), épuisé(e) ou énervé(e). Si vous cessez de gaspiller vos dernières forces pour jouer le père exemplaire ou la mère idéale, si vous vous avouez ouvertement vos insuffisances, vous ne partagerez peut-être pas une soirée amusante ou excitante avec vos enfants, une bataille de polochons ou une orgie de chatouilles, mais vous vous sentirez plus proche d'eux. Dès que vous prenez conscience de vos sentiments négatifs ou de vos manques affectifs, quelque chose se met à circuler, aussi étonnant que cela puisse paraître. Et les enfants le sentent. Si vous reconnaissez votre refus intérieur, si vous montrez vos faiblesses, si vous dites qu'au moins vous allez essayer, il peut se passer des choses inattendues.

### **Le contraire du bien est le bien intentionné**

Comme l'a dit un sage : « Le contraire du bien est le bien intentionné. » Vos sacrifices vides pour vos enfants deviennent particulièrement

douloureux lorsqu'un jour vous attendez qu'ils vous donnent quelque chose en retour. Ce n'est pas parce que vous leur organisez de formidables anniversaires chaque année que vos chers petits mettront les assiettes dans le lave-vaisselle sans que vous ayez à le leur demander. Ce n'est pas parce que vous êtes aux petits soins pour eux, que vous leur préparez de bons chocolats chauds, qu'ils ne vont pas vous répondre, se mettre en colère ou faire la sourde oreille à tout ce que vous leur dites.

Vous avez toujours renoncé à tout pour eux : vous n'êtes pas sorti(e) le soir, vous avez abandonné votre carrière à contrecœur et vous vous êtes couché(e) de bonne heure parce que vos chères têtes blondes refusaient d'aller au lit sans vous. Maintenant que vous n'allez pas bien, vos enfants ne vous demandent pas comment vous allez. C'est votre anniversaire et aucun ne vous a préparé un gâteau ou une petite surprise. Vos chers petits vous accompagnent à un événement important pour vous et ils se comportent comme des crétins.

Je sais, la réalité est amère. Mais c'est une récolte de graines vides. Vous récoltez ce que vous avez semé. C'est ce qu'il vous arrive quand vous vous êtes sacrifié(e), quand vous avez joué un rôle, quand vous avez imposé des règles de conduite vides. À chaque fois que vous avez donné par devoir, vos enfants n'ont rien reçu d'essentiel. Il n'existe qu'un seul moyen de former des êtres épanouis et authentiques : être vrai soi-même. Dès que vous vous montrez tel(le) que vous êtes à vos enfants, avec toutes vos faiblesses et vos insuffisances, ils savent qui vous êtes vraiment. Et, lentement mais sûrement, vous serez capable de leur donner davantage de joie et de force que lorsque vous jouiez le rôle d'un parent bien intentionné.

J'ai récemment vu un film où une mère froide et rigide disait à son fils : « Quand je ressens quelque chose pour toi, c'est comme si je

mettais la main dans un bocal plein d'hameçons. Je n'arrive jamais à en sortir un seul. Ils sont toujours tous accrochés les uns aux autres. Alors je préfère abandonner. » Je pense que nous ne pouvons pas faire un plus grand plaisir à nos enfants avides d'authenticité et à nos cœurs en cage que de mettre courageusement la main dans notre bocal rempli d'hameçons.

## **Nos enfants ont besoin de ce qui nous fait le plus mal**

Nouvelle incursion dans le royaume des ombres : chaque individu est bourré de traits de personnalité dont il n'a pas conscience. Chaque individu regorge de forces qui ont été si mal jugées ou si violemment condamnées au cours de son développement qu'il les a bannies de sa vie. Nous avons tous un mécanisme très puissant pour exclure totalement ces forces de nos pensées, de nos sentiments et de nos actes. Ce sont nos partenaires qui nous les rappellent. Ils provoquent la manifestation de ces aspects refoulés avec une persévérance et une précision incroyables. Ils ont une apparence négligée, ils n'ont pas un comportement fiable ou, au contraire, ils sont des maniaques de l'ordre et de la propreté – justement tout ce que nous ne supportons pas.

Même si la mise au jour de nos ombres indésirables est très douloureuse, nous devons leur être reconnaissants de vouloir refaire surface dans notre vie. Pendant longtemps nous avons attaché de lourdes chaînes autour de ces aspects de nous-mêmes qui nous déplaçaient tant et nous les avons exilés. Mais si nous voulons vivre une vie vraiment équilibrée et authentique dans le présent, nous avons absolument besoin du retour de notre ombre – même si nous l'avons projetée pendant longtemps sur les autres et si aujourd'hui nous la détestons. Notre ombre recèle des aptitudes et des dons importants

dont nous avons besoin pour évoluer et être heureux – et pour que nos enfants grandissent comme il faut et soient heureux.

Si en cas de crise, de conflit, de séparation ou de divorce nous n'étions pas focalisés sur les défauts de notre partenaire, nous verrions que nos enfants ont besoin précisément de ce que nous ne supportons plus chez l'autre. Cela est nécessaire à leur développement, voire à leur survie. Le plus terrible, c'est que non seulement nous n'avons pas conscience que l'ombre exprimée par notre partenaire fait partie de nous et la condamnons ou la haïssons, mais aussi que nous sommes incapables de reconnaître que nos enfants ont absolument besoin de cette force pour rester équilibrés. Par exemple, si nous sommes toujours ponctuels et conscients de nos devoirs, nos enfants ont absolument besoin d'un peu de chaos pour exprimer leur créativité.

Si, après une longue lutte pour le pouvoir avec notre partenaire, nous décidons de nous séparer, nous ne pouvons pas rendre davantage service à nos enfants qu'en mettant à profit cette distance. Maintenant que la tempête est passée et que nous avons retrouvé un certain équilibre, nous devons nous pencher sur les qualités que nous ne supportons plus chez notre partenaire et les intégrer à notre vie aussi consciemment et affectueusement que possible. Par exemple, si vous trouviez le désordre de votre partenaire insupportable, alors autorisez-vous un peu de désordre de temps en temps. Vous n'avez pas besoin de le lui dire. Ainsi, vos enfants retrouveront une certaine sérénité et ne seront pas obligés de se dissocier de tous les traits de caractère dont vous avez dû vous dissocier dans votre enfance.

Vous n'avez pas besoin d'éviter de parler de votre ex avec vos enfants – le plus important est ce qui était aussi le plus important pour vous quand vous étiez enfant : l'atmosphère familiale. Et vos enfants entendent particulièrement bien ce que vous ne dites pas. Si vous éprouvez du ressentiment à l'égard de votre ex ou si vous vous

battez intérieurement pour faire la paix avec lui(elle), il est préférable de le montrer à vos enfants. Ils pourront ainsi rechercher leur propre paix intérieure au lieu de devoir couper en deux leur amour.

### **Je ne veux pas papa – je veux de l'amour !**

Zoé illustre parfaitement ce qui se passe à l'intérieur d'un enfant dont les parents sont en guerre. Zoé est âgée d'une vingtaine d'années. Elle est venue me consulter pour un trouble du comportement alimentaire qui empoisonnait sa vie depuis la séparation de ses parents. Elle avait son propre appartement, mais rendait souvent visite à sa mère qui était restée dans la maison familiale. À peine était-elle chez sa mère qu'elle dévorait en cachette tout ce qui lui tombait sous la main. Souvent, elle allait même jusqu'à voler de l'argent dans le porte-monnaie de sa mère. Qu'elle vienne de quitter la maison de sa mère ou l'appartement de son père, elle ne pouvait s'empêcher d'acheter des tonnes de nourriture sur le chemin du retour pour s'empiffrer chez elle avant de tout vomir.

Elle décrivait son état comme « être suspendue à un élastique entre ses parents ». Si elle était avec l'un, elle ne devait plus être avec l'autre. Un panneau « stop » surgissait devant elle et tout rapprochement lui était interdit. Un jour elle m'a dit : « Je peux soi-disant parler à ma mère depuis que mon père est parti. Mais ce ne sont que des mots. Elle dit sans que je l'interroge qu'elle accepte mon père. Mais en réalité elle lui en veut toujours, quoi qu'il fasse. Le pire, c'est quand elle veut me serrer dans ses bras. Je sens sa tension et son vide intérieurs qui me brûlent. C'est comme si je mourais de faim. Au contraire, avec mon père, c'est comme si mon propre vomi m'étouffait. Il est beaucoup plus détendu que ma mère, mais à chaque fois que je suis contente d'être auprès de lui, il se remet à parler du passé ou il me dit qu'il est en train de faire quelque chose d'important et c'est comme s'il n'était pas là. »

Un jour, au cours de nos séances, Zoé a écrit une lettre à sa mère qu'elle ne lui a malheureusement jamais envoyée :

« Tu ne me croiras pas, mais ça m'est égal que tu vives avec papa ou ton compagnon actuel. Vraiment ! Tu penses que je ne veux qu'une seule chose – que vous vous remettiez ensemble. Mais ce n'est pas le cas. Ce qui me rend tellement malade, c'est ton hypocrisie. Tu ne parles jamais vraiment de papa. Mais j'ai toujours l'impression que pour toi, il a tout gâché. Quand tu es en colère contre lui sans parler de lui ouvertement, je n'ai qu'une envie : partir. Cela m'est bien égal depuis longtemps que tu sois avec papa, avec ton nouvel ami, avec quelqu'un d'autre ou toute seule. Mais je ne veux plus de ta colère, de tes peurs et de tes étreintes vides. J'explose. Je vomis. Je ne veux pas t'obliger à retourner avec papa. Là n'est pas la question. Ce que je veux, c'est ne plus ressentir cette saleté de faim et ce besoin de vomir, c'est tout. »

La lettre de Zoé illustre aussi parfaitement que douloureusement la terrible dynamique qu'une séparation peut provoquer chez un enfant. Il faut toujours sacrifier quelque chose pour conserver autre chose. Si l'un est présent, l'autre est absent. L'un est bon parce que l'autre doit être mauvais. En réalité, il n'y a pas de lumière sans ombre – l'un ne peut pas exister sans l'autre. De même, l'un n'a pas raison et l'autre tort. Zoé et d'autres enfants gardent en mémoire le véritable pouvoir de l'amour au fond d'eux. L'amour ne sacrifie pas, il embrasse tout, il le multiplie, il le partage et il le laisse déborder. L'amour n'exclut rien.

Zoé m'a profondément émue. Sa façon de décrire ses sentiments m'a rappelé une vérité fondamentale : les enfants embrassent tout sans le savoir. S'ils sont obligés d'exclure quelque chose, alors une partie d'eux-mêmes est contrainte de se figer ou de lutter pour sa survie. Zoé disait parfois : « Je les aime tous les deux – et peu importe qu'ils

vivent dans la même maison ou non. Pour moi, nous ne sommes tous qu'un. »

Elle a raison. À un niveau spirituel profond, nous sommes tous un. Nous sommes tous reliés les uns aux autres, que nous soyons séparés géographiquement ou non. Nos enfants sont l'expression de notre connexion et de notre unité. En eux, deux individus fusionnent. En eux, deux forces peuvent former une nouvelle unité. Et tant que nous n'accepterons pas la part d'ombre supposée de l'autre, non seulement nous nous figerons et nous fermerons à l'amour, mais il arrivera la même chose à nos enfants.

## **Les luttes pour le pouvoir paralysent les enfants**

Lorsque vous vous dites après une crise ou une séparation : « Je ne dirai pas de mal de mon mari devant les enfants » ou « Je ne me disputerai pas avec ma femme devant les enfants », c'est vous seul(e) que vous rassurez. Certes, vous ne dites pas : « Ton père est un idiot » ou « Je ne supporte plus les bêtises de ta mère », mais les enfants souffrent à un niveau plus subtil. Des phrases comme : « Chez ton père, tu as certainement passé la journée devant la télé » ou « C'est ta mère qui veut absolument que tu fasses cela » cachent en réalité le message suivant : l'autre parent a tort.

Ce qui épuise les enfants, c'est une lutte pour le pouvoir plus ou moins larvée au sujet du mode de vie et des loisirs. Presque toutes les séparations impliquent un affrontement entre deux programmes : le programme « Regarder des vidéos et aller chez MacDonald's » contre le programme « Tu dois travailler ton piano et manger des légumes ! » L'un des parents défend le territoire des règles strictes et des convictions morales, politiques ou sociales, tandis que l'autre se montre conciliant, voire laxiste, et passe son temps à jouer avec les enfants. Plus la séparation s'est mal passée, plus le combat « hamburgers contre légumes verts » est violent.

Une femme récemment séparée de son mari prétendait avoir trouvé la preuve des insuffisances de son ex-mari et du bien-fondé de sa séparation : « Mes enfants se sentent mieux dès qu'il est parti. » Mais son ex-mari affirmait exactement la même chose lorsqu'il avait la garde des enfants.

Le mariage n'est pas une solution. La séparation n'est pas, en soi, un problème. Ce qui compte, c'est ce que nous pensons du mariage, de la séparation et de notre ex. Si nous pensons qu'une séparation risque de traumatiser nos enfants, alors nos enfants seront traumatisés. Si nous condamnons ou méprisons notre partenaire alors que nous vivons toujours avec lui(elle), alors nos enfants risquent d'être déchirés, eux qui ont besoin d'un amour total, absolu. Si nous nous détendons dès que nous avons pris nos distances vis-à-vis de notre partenaire, nos enfants se détendront, eux aussi. Ce n'est pas la situation en soi qui pose problème aux enfants, mais la façon dont leurs parents la gèrent. La vérité des vérités est qu'il n'existe pas de séparation. Nous ne pouvons nous libérer vraiment de quelque chose que si nous l'acceptons.

Par conséquent, si vous vous séparez de votre partenaire, faites-le de préférence dans l'amour. Le plus beau cadeau que vous puissiez faire à vos enfants après un divorce est de rechercher le pardon et d'essayer de comprendre réellement votre ex. Ainsi, votre vie et celle de vos enfants reprendront leur cours dans la sérénité. Votre personnalité se développera et vos enfants seront plus solides.

## **Les enfants guérissent leurs parents**

Je suis convaincue que nous sommes tous des maillons guérisseurs dans la chaîne de l'évolution. Nous sommes venus au monde pour guérir l'histoire de nos parents. Et nos enfants sont là pour guérir notre propre histoire. C'est l'évolution de l'âme. D'année en année, je

comprends de plus en plus clairement comment tout cela fonctionne au sein de ma propre famille. C'est extraordinaire. Mon mari et moi avons hérité de toutes sortes d'attitudes face à la vie, d'habitudes et de schémas différents de nos familles d'origine. Très tôt, nous en avons jeté une bonne partie par-dessus bord. À bien des égards, la personnalité de mon mari ne rentrait pas dans son système familial et la mienne ne s'intégrait pas non plus au mien. Nous étions différents et, à chaque fois que nous avons courageusement défendu nos différences, écouté chacun notre propre cœur au lieu de nous conformer aux exigences familiales et suivi le chemin qui était le nôtre, nous avons guéri quelque chose dans nos familles d'origines.

Les enfants doivent se révolter contre les aspects sombres et douloureux de leur famille. Je suppose que ma mère, particulièrement anxieuse, a manqué d'avoir une crise cardiaque à chacune des folles aventures dans lesquelles je me suis lancée au cours de ma jeunesse. Je sais qu'elle a souvent voulu me retenir par des menaces et des punitions, mais je vois aujourd'hui qu'elle peut trouver la paix justement parce que j'ai ignoré la plupart de ses peurs et de ses limites. Elle s'aperçoit maintenant que bon nombre de ses peurs étaient infondées. Elle se rend compte que des choses qu'elle croyait impossibles peuvent se réaliser. Malgré toutes les peurs qu'elle a dû supporter, elle est aujourd'hui fière de moi et un peu libérée de ses propres contraintes parce que j'ai évolué davantage qu'elle en suivant ma voie et sans avoir jamais eu à le regretter.

Néanmoins, il existe dans chaque famille des contraintes, des peurs et des souffrances si fondamentales et si subtiles que nous n'en avons tout simplement pas conscience. Quand nous étions enfants, nous pensions que la vie était ainsi. Par exemple, lorsque j'étais petite, il régnait toujours à la maison une peur latente de la pauvreté. Nous étions toujours en train de compter et d'économiser sur tout pour

nous prémunir contre des risques potentiels. Pourquoi ? Parce que mes parents avaient souffert de la faim et de la pauvreté dans leur enfance. Mon mari, lui, a grandi dans un système de croyances et de valeurs totalement différent. Le principe de sa famille était le suivant : la famille ne doit jamais être mise en question. Nous devons rester ensemble à tout prix et donner l'image d'une famille exemplaire. Au cours de nos premières années de mariage, nous avons donc vécu une sorte de guerre de religion. Mon mari jugeait impensable de parler de nos problèmes de couple à quelqu'un d'extérieur à la famille. Si je le faisais, il me disait que je trahissais la sacro-sainte famille. Quant à moi, j'étais persuadée que son insouciance, voire son irresponsabilité, allait ruiner notre couple.

Maintenant, vous connaissez mon credo : nous avons absolument besoin de ce que nous jugeons le plus détestable et le plus inimaginable chez notre partenaire. Je voudrais, ici encore, prendre ce livre en exemple. Aujourd'hui, mon mari me soutient totalement pour me permettre d'écrire sur notre couple et notre famille et de faire partager nos expériences au monde entier. Et comme ce livre me prend beaucoup, je néglige davantage mon métier de psychothérapeute. Mais j'ai confiance dans l'avenir et je sais que nous ne mourrons jamais de faim.

## **Votre guérison est votre véritable legs**

Ce chapitre abordant la question des enfants, je pense à notre fille. Tout ce que mon mari et moi avons guéri ensemble jusqu'à présent constitue pour elle de solides fondations. C'est comme si une jeune plante pouvait mieux pousser grâce à l'amélioration de son environnement. Comme si le soleil brillait plus souvent pour elle, comme si le sol était plus riche en nutriments et l'eau de meilleure qualité. La jeune plante se renforce et voit que le monde est un lieu d'abondance

et de croissance. C'est un avantage formidable pour l'enfant quand son père et sa mère apprécient mutuellement leurs différences et réussissent à les intégrer. L'enfant expérimente en même temps la diversité et la connexion.

Notre fille est venue au monde dans des conditions difficiles. Sa naissance, son entrée dans ce monde, s'est heurtée à des obstacles. Dès le premier jour, elle a souffert de terribles coliques qui ont duré trois mois. Elle n'était soulagée que lorsque nous la portions sur nos épaules. De très bons amis à nous venaient parfois une heure ou deux pour nous soulager. Puis, durant sa petite enfance, notre fille n'a jamais pu s'occuper seule et dormir seule ; elle réclamait continuellement notre attention. Cela en devenait parfois insupportable et je n'avais qu'une envie : fuir. Je me rappelle quand mon mari et moi avons pris cinq jours de vacances – les premiers depuis la naissance de notre fille – et que je comptais les couches que je n'avais pas à changer.

Aujourd'hui je sais à quel point notre fille reflétait les tensions dans notre couple à l'époque. Et je sais, en la voyant équilibrée, joyeuse et indépendante, que les enfants guérissent avec leurs parents. Si les parents sont en conflit, l'enfant est en conflit intérieurement. S'il règne de l'anxiété et de la tension au sein de la famille, l'enfant éprouve une anxiété et une tension intérieures. Si l'un des parents rejette violemment un aspect de l'autre, l'enfant se sent violemment rejeté dans une partie de lui-même – aussi subtilement que s'exprime ce rejet. Notre fille possède des traits de caractère, des aptitudes et des talents de son père et de sa mère. Au fur et à mesure que mon mari et moi nous sommes rapprochés au fil des années pour accepter et apprécier de mieux en mieux nos qualités respectives, notre fille a peu à peu intégré les différents pôles de sa personnalité. En grandissant, elle est devenue plus calme et de moins en moins obligée

de se dissocier intérieurement. Elle peut naviguer beaucoup plus facilement entre mon mari et moi et puiser dans la ressource dont elle a besoin à tel ou tel moment. Par exemple, elle se tourne vers son père pour les maths et vers moi pour le français. Mais elle sait aussi, à un niveau plus profond, qu'elle peut disposer des ressources les plus variées. Récemment, elle a dit à l'une de ses amies : « Je peux faire l'idiote avec mon père et, avec ma mère, parler avec les anges. » Pour le hamburger/frites, elle s'adresse à son père, mais lorsqu'elle veut découcher pour la troisième nuit consécutive, c'est à moi qu'elle demande la permission.

Cette richesse de possibilités laisse suffisamment d'espace à l'enfant pour développer pleinement sa personnalité. Mais selon moi, l'enfant n'acquiert une véritable stabilité que si ses parents acceptent et apprécient leurs différences respectives. Je ne le répéterai jamais assez : un enfant est amour et pour être lui-même il veut aimer. Mais à un niveau totalement inconscient, il n'est autorisé à aimer que ce que ses parents aiment. Son propre amour ne doit pas dépasser l'amour de ses parents. C'est le prix que tous les enfants ont à payer pour rester au sein de leur famille.

Je pense que notre fille est une âme individuelle née dans notre famille. Nous ne pouvons pas vraiment l'éduquer et nous ne pouvons rien lui donner, si ce n'est lui apprendre à aimer et à accepter de plus en plus de choses et d'êtres différents. C'est comme cela que nous serons le plus proches d'elle et qu'elle se sentira le plus estimée.

Je suis certaine que notre fille, avec sa force de caractère alliée à une nature enjouée et pleine d'esprit, n'est pas née par hasard : son âme, elle aussi, est lancée dans l'aventure de la vie et, au cours de son existence, elle va guérir de nombreuses blessures de ses parents – bien au-delà de ce que nous pouvons imaginer.

## **L'avortement – *le temps du deuil***

Même si ce dernier paragraphe aurait conclu en beauté ce chapitre, je n'ai pas le droit d'ignorer un sujet beaucoup moins beau lorsqu'il s'agit des enfants : l'avortement. Jusqu'ici, j'ai essayé de décrire la révolution que la naissance d'un enfant représentait pour le couple. Et j'ai dit que de nombreux couples ne sortaient pas indemnes de cette révolution dans leur vie. Mais parfois les parents la redoutent tant qu'ils décident de ne pas avoir cet enfant. De multiples raisons peuvent être à l'origine d'un refus d'enfant : une relation de couple qui n'est pas suffisamment solide, le risque de mettre au monde un enfant handicapé, la peur des responsabilités, la précarité de la situation professionnelle, etc. J'ai entendu les raisons les plus variées, mais j'ai appris une seule et unique chose incroyablement importante : un enfant aussi peu développé soit-il est un enfant. Ce que je veux dire, c'est que l'avortement n'est pas simplement une intervention médicale rapide pour éliminer un groupe de cellules. À chaque fois, c'est un être qui meurt. Et lorsqu'un être meurt, nous lui disons au revoir et portons le deuil.

Je dis cela en dehors de toute croyance ou morale religieuse. Mon opinion est fondée sur mon expérience de psychothérapeute. Pour moi, l'avortement a toujours été une aide précieuse rendue possible par la médecine moderne en cas de nécessité absolue. Dans mon esprit, il n'a jamais été tabou pour une raison simple : j'ai immédiatement pensé à l'avortement lorsque je me suis retrouvée enceinte d'un homme que je connaissais mal suite au déplacement de mon stérilet. Une nuit, alors que j'étais seule dans mon lit, j'ai éprouvé un sentiment de connexion que je n'avais jamais ressenti auparavant. J'étais réveillée et j'avais l'impression que quelqu'un habitait en moi. Naturellement, j'ai pensé : « Quelle idiotie ! » Mais je n'ai pas pu me rendormir tellement cette impression était forte. Une pensée m'a alors

traversé l'esprit : « Je suis enceinte ! » Mais je me suis dit que ce n'était pas possible puisque j'avais un stérilet et que mes règles n'avaient pas trop de retard. Pourtant, après une seconde nuit durant laquelle j'ai été de nouveau réveillée par des sensations étranges, j'ai acheté un test de grossesse. Il était positif ! Je suis allée chez ma gynécologue qui me l'a confirmé. Je me suis alors demandé s'il fallait que j'avorte – si l'une de mes amies m'avait posé cette question, je lui aurais répondu oui immédiatement.

Mais tout en moi refusait cette possibilité. Après une demi-heure de tergiversations, j'étais sûre de mon choix : j'allais mettre au monde cet enfant quoi qu'il arrive.

Mon choix a été un choix personnel, une décision d'une clarté inexplicable qui n'appartenait qu'à moi. Il ne m'est pas venu à l'idée de prendre parti pour ou contre l'avortement que je ne jugeais ni bien ni mal en soi. Depuis, dans le cadre de mon métier, j'ai appris qu'il existait une deuxième raison importante à une séparation ou à un divorce après celle de la naissance du premier enfant : l'avortement. La plupart des femmes sont surprises de découvrir que cet événement a fait mourir quelque chose dans leur relation de couple. Un couple de patients m'a montré l'aspect particulièrement douloureux de l'avortement. Le mari avait obligé sa femme à avorter et, au cours de nos séances, il parlait toujours de « l'avortement » alors que son épouse disait « notre Claire » en pleurant à chaudes larmes – l'intervention remontait pourtant à six ans et le couple avait eu un autre enfant depuis. En travaillant avec ce couple, j'ai mieux compris qu'au moment de la conception une âme se joint au couple. Là il s'agissait de Claire. Le mari et la femme n'avaient plus jamais évoqué cet événement, mais leur vie sexuelle s'était endormie. Le processus de guérison qui se mettait en place au cours de nos séances était très douloureux mais parfaitement clair : il fallait laisser une place au deuil

et à la reconnaissance de cette âme. Lorsque la mère a enfin pu faire son travail de deuil et que le père a enfin pu dire « notre fille », le couple a retrouvé sa sérénité et son intimité. Un jour le mari a même dit en pleurant « ma Claire ». Sa femme a cessé de pleurer et le calme est revenu au sein de la famille.

J'ai découvert que dans tous les avortements il est important de reconnaître l'âme qui est venue et repartie aussi vite, de lui dire au revoir et de la pleurer suffisamment. À notre époque et avec les progrès de la médecine, ce n'est pas toujours facile. Mais, dans tous les cas dont j'ai eu connaissance, lorsque l'avortement était considéré uniquement comme la suppression d'un groupe de cellules, quelque chose mourait dans la femme ou dans le couple – jusqu'à ce que l'âme disparue fasse l'objet d'un travail de deuil. Certaines femmes m'ont parfois dit d'un air gêné que depuis leur avortement elles avaient l'impression que leur enfant continuait de vivre. Si elles sont restées avec le même partenaire, elles ont souvent l'impression que cet enfant existe toujours entre eux.

Que je sois bien claire : je ne suis pas contre l'avortement pour des raisons morales, éthiques ou religieuses. Je pense que certaines situations justifient amplement cette décision. Mais j'ai appris que nous devons franchir ce pas en toute conscience. Nous devons rendre hommage à cet être et prendre congé de lui avec tout notre amour.

Ce chapitre est intitulé « Les enfants de l'amour ». Selon la loi de la Nature, les enfants viennent au monde parce qu'à un moment donné deux individus s'unissent physiquement. Dans la plupart des cas, les enfants naissent de la connexion extatique de deux individus reliés par leur cœur. Parmi tout ce qui a été écrit pour décrire ce processus unique et sublime de création de la Vie, les mots de Khalil Gibran sont ceux qui m'ont le plus touchée :

Vos enfants ne sont pas vos enfants. Ils sont les fils et les filles du désir de vie de la vie. Ils naissent par vous, mais pas de vous. Et même s'ils sont avec vous, ils ne vous appartiennent pas. Vous pouvez leur donner votre amour mais pas vos pensées, car ils ont les leurs. Vous devez héberger leur corps, mais pas leur âme, car leur âme habite la maison de demain, et vous ne pouvez pas la visiter, même dans vos rêves. Vous pouvez essayer de leur ressembler, mais ne cherchez pas à ce qu'ils vous ressemblent. Car la vie ne revient pas en arrière et ne demeure pas dans le passé<sup>7</sup>.

---

7. Khalil Gibran, *Le prophète*, Livre de poche, 1996.



## Chapitre 15

# L'amour est travail, ténacité, discipline et récompense

**D**es relations de couple excitantes et épanouissantes exigent beaucoup d'efforts de notre part. Plus elles sont profondes, intimes et puissantes, moins elles laissent de place à nos propres illusions. Une relation nous oblige à reconnaître que nous ne sommes pas tout ce que nous pensions être lorsque nous étions célibataires. Elle nous force à nous dévêtir, à nous mettre à nu, à nous montrer dans notre vérité la plus profonde – là où nous sommes amour. Cette vérité la plus profonde de toutes les vérités spirituelles, nous ne pouvons la vivre qu'avec les autres et qu'en contact étroit avec nous-mêmes. Sinon, nos lectures, nos réflexions et nos études sur notre nature divine ne servent à rien. Je connais beaucoup de gens qui possèdent des connaissances théoriques vraiment éclairées et une immense bibliothèque spirituelle. Pourtant, ils me donnent l'impression d'être des vierges attirantes mais qui n'ont jamais été embrassées.

En réalité, le degré de vitalité et d'épanouissement de notre vie dépend uniquement de l'intensité avec laquelle nous expérimentons notre vérité intérieure. De la force avec laquelle nous nous sentons

des êtres aimants. Dans quelle mesure nous nous faisons confiance et nous transcendons pour donner vie à cette vérité avec patience, persévérance, courage et discipline. Dans quelle mesure nous osons suivre notre cœur et montrer notre vulnérabilité. Et, surtout, de notre capacité à pouvoir éviter de juger les autres – en particulier notre partenaire – et leur pardonner. Si nous nous sentons seuls, froids et vides dans notre relation ou dans notre vie, nous pouvons retrouver la chaleur par un moyen très simple : cristalliser notre amour sur quelque chose, n'importe quoi, et laisser couler consciemment notre gratitude, notre affection ou notre pardon vers ce point focal.

Réalisez cette petite expérience. Pensez à quelqu'un, n'importe qui, et ouvrez votre cœur. Peut-être voulez-vous remercier cette personne des bons moments que vous avez passés en sa compagnie. Peut-être avez-vous le courage de lui pardonner consciemment une vieille histoire à cause de laquelle vous vous êtes brouillés. Peut-être avez-vous soudain envie de déverser toute votre compassion sur votre partenaire, alors que vous êtes en conflit avec lui(elle) et que vous n'arrivez pas à vous réconcilier. Fermez simplement les yeux et effectuez quelques respirations profondes. Prenez conscience du souffle qui pénètre dans vos poumons, dans votre abdomen et dans votre bassin. Concentrez-vous sur votre respiration et détendez-vous par un soupir ou un bâillement de l'ensemble de votre corps. Essayez de vous sentir relié(e) au Grand Tout et focalisez votre attention sur le milieu de votre thorax. Sentez-vous quelque chose s'ouvrir à cet endroit ? Pendant que vous vous abandonnez à votre sentiment de bien-être, prenez conscience de la chaleur qui se répand dans tout votre corps. Quelque chose se met à circuler à l'intérieur de vous et vous sentez une douceur remplacer progressivement votre dureté. Vous sentez l'amour en vous. Vous sentez votre essence divine.

## **Des superstars tout droit sorties d'une pochette surprise**

Cessez d'attendre et de désirer l'homme idéal ou la femme parfaite, celui ou celle qui méritera votre amour. Cessez de vous mettre en colère et de garder du ressentiment contre les autres parce qu'ils ne sont pas parfaits ou se comportent mal. N'attendez pas que tout soit parfait pour accepter de vivre avec quelqu'un, de vous marier ou d'avoir un enfant. Au contraire, décidez aussi souvent que possible de rechercher ce que les autres ont de plus aimable, tout l'amour qu'ils portent au fond d'eux, et de diriger votre amour vers eux. Cet amour est un cadeau du Ciel – et pourtant c'est votre décision consciente. Chaque jour, chaque heure, chaque minute vous pouvez décider d'aimer ou de ne pas aimer. Si vous décidez de développer l'amour dans votre vie, vous devrez faire preuve de persévérance et de discipline.

La plupart des gens ne veulent pas entendre parler de persévérance et de discipline. Nous sommes tellement habitués à consommer. Nous recherchons un drive-in et un four à micro-ondes pour satisfaire nos désirs au plus vite. Et nous voyons des superstars apparaître du jour au lendemain. Elles ressemblent à des soupes lyophilisées – une tasse d'eau chaude à ajouter et voilà, c'est prêt ! En réalité, tous les grands sportifs, les grands artistes et les grands scientifiques possèdent des talents hors du commun de la même façon que chaque individu porte en lui un amour illimité et hors du commun. Mais tous les individus qui ont réalisé de grandes choses se sont engagés corps et âme dans leur passion, se sont accrochés à leur rêve, ont fourni un travail acharné, ont essuyé bien des échecs et ont généralement fait beaucoup de sacrifices pour atteindre leurs objectifs.

La vérité est la suivante : nous ne pouvons rien accomplir de grand et de beau dans notre vie sans ténacité et sans discipline. Il suffit d'une

petite dose de discipline pour initier quelque chose. Il nous faut une grande dose de persévérance et de discipline pour transformer l'ensemble de notre vie. Et faire preuve d'un maximum de persévérance et de discipline signifie aimer consciemment à chaque instant. C'est un championnat qui mérite nos efforts. Cela peut paraître difficile, mais la vie n'est pas faite pour être facile. Sur le plan spirituel, nous sommes là pour guérir, apprendre et apporter notre contribution au monde. Notre âme se moque bien de savoir si nous y trouvons toujours du plaisir ou non. Tous nos efforts doivent être orientés vers notre guérison, notre développement personnel et la transformation de nos anciennes blessures.

### **Faites vos devoirs à la maison, sinon ce sont eux qui vous feront**

C'est Chuck Spezzano qui m'a enseigné ce principe de vie formidable : « Fais tes devoirs à la maison, sinon ce sont eux qui te feront. » Que voulait-il dire ? Si nous sommes attentifs, persévérants et disciplinés, si nous sommes toujours prêts à évoluer, si nous ouvrons notre cœur et notre esprit aux autres et à d'autres choses, si nous acceptons de prendre notre destin en main et de supporter les conséquences de nos actes, si nous sommes prêts à défendre notre vérité – alors nous faisons nos devoirs à la maison. Si nous ne les faisons pas, alors les coups du sort, les blocages, les difficultés, les « mauvais » partenaires, les maladies et la vie elle-même se chargeront de nous faire évoluer contre notre volonté.

La vie est une succession d'opportunités de développement que nous appelons problèmes. La plupart des gens ne veulent pas l'admettre. Par peur de la souffrance qu'ils peuvent provoquer, la plupart d'entre nous tentent de les éviter, de les ignorer, de les refouler. Mais c'est justement quand nous essayons de les éviter à tout prix

que nous nous retrouvons obligés de les affronter et de les résoudre. C'est là que la vie prend tout son sens. C'est cela, la véritable évolution. Nous ne pouvons évoluer que si nous sommes confrontés à des résistances qui défient toute notre force, tout notre potentiel et toute notre foi. Et les « problèmes » nous font souffrir jusqu'à ce que nous soyons prêts à les regarder en face et à les accepter avec curiosité, compréhension et amour. Alors ils cesseront et la vie deviendra plus légère – jusqu'à la prochaine difficulté, la prochaine tâche à accomplir avec persévérance et discipline et la prochaine récompense. Et ainsi de suite.

N'attendez pas de pouvoir dire : « Nous y sommes enfin arrivés ! » ou « Je dois d'abord rencontrer la femme idéale ou l'homme parfait ». C'est une mauvaise approche de la relation de couple. Une relation à long terme équivaut à tailler la pierre. Vous commencez par dégrossir au marteau et au ciseau. Les étapes suivantes réclament des outils de plus en plus précis et un travail de plus en plus fin et minutieux. Chaque jour votre partenaire fait quelque chose autrement que vous l'auriez fait. Ce qui signifie que chaque jour vous avez quelque chose à apprendre de votre partenaire. Quelque chose que vous pouvez apprendre à aimer. Lorsque vous expérimentez cette approche pour la première fois, vous avez généralement un gros travail de dégrossissage à accomplir. Peut-être l'autre vous traite-t-il sans ménagement ou vous trompe-t-il. Il n'est pas facile de dégrossir un aussi gros bloc de pierre dans l'espoir de lui donner un jour la forme souhaitée. Mais je sais que vous y arriverez. À condition d'avoir la volonté de guérir votre relation, de vous engager totalement vis-à-vis de votre partenaire, d'exprimer votre entière vérité, d'oser vous confronter à votre dureté et de reconnaître votre propre manque d'engagement.

## **Si vous êtes en crise, c'est que vous accouchez de l'amour**

Il reste une question fondamentale : cela en vaut-il la peine ? Vous connaissez ma réponse : « Oui, oui et encore oui ! » La crise est la source de l'énergie vitale. La crise donne naissance à l'amour. La crise est une chance. Une crise surmontée laisse toujours des traces : la confiance en soi, le courage, la proximité, la vitalité. Après l'avoir surmontée, nous nous connaissons mieux. Nous devons cesser de douter. Nous savons que nous en sommes capables. C'est en affrontant toutes les tempêtes de notre relation de couple que celle-ci devient plus intense et que nous évoluons tous les deux.

Les individus qui ont traversé ces épreuves relationnelles se reconnaissent à la joie et à la sérénité qu'ils dégagent. Ils savent que la vie est pleine d'opportunités de croissance et ils avancent patiemment vers les chances d'évolution qui leur sont données. Ils sourient souvent en repensant à ces chances qu'ils considéraient jadis comme des problèmes à fuir.

Le plus grand défi d'une relation de couple est la question suivante : comment pouvons-nous expérimenter en même temps la liberté et l'amour, la profondeur et la légèreté ? Comment pouvons-nous accepter et apprécier que l'autre soit autrement tout en maintenant notre connexion émotionnelle avec lui, voire en l'approfondissant ? J'ai discuté récemment avec un couple qui se posait ce genre de questions et recherchait la prochaine étape à franchir pour faire évoluer leur relation. Au cours de nos échanges, chacun des partenaires s'est rendu compte qu'il était fermement convaincu de ne jamais devoir s'engager totalement envers l'autre, ne jamais s'abandonner complètement à l'amour parce que l'autre pouvait mourir à tout instant. Cette idée m'a tellement stupéfaite que j'ai pensé immédiatement : « Si mon

mari décédait, quelle énorme chance d'évolution et d'épanouissement me serait offerte d'avoir à pleurer tant d'amour ! »

Nous avons tous peur de l'amour. Nous préférerions mourir que de prendre le risque de vivre et d'aimer vraiment. Je pense que nous sommes arrivés aujourd'hui à un tournant. Les anciens systèmes ne fonctionnent plus. Toute notre vie était axée sur le « plus haut, plus grand, plus vite, plus loin ». Autrement dit, sur le « toujours plus ». Mais ce système ne reposait que sur la peur. La peur de ne pas être assez, de ne pas avoir assez. Dans ce système, les relations de couple étaient vues à travers le filtre de la concurrence. Est-ce que je reçois suffisamment d'attention ? L'autre reçoit-il plus que moi ? Si j'investis trop, est-ce que je risque de perdre trop ? La plupart de nos comportements étaient motivés par une dévalorisation de soi, par un sentiment profond de manque et par la peur de perdre. Tels que nous sommes, nous sommes insuffisants. Alors nous nous efforcions d'atteindre quelque chose, de créer quelque chose, d'en réaliser toujours plus, d'en obtenir toujours plus.

Jour après jour nous en faisons toujours plus et toujours plus vite. Mais nous ne sommes pas comblés pour autant. Bien au contraire. De plus en plus d'individus ont l'impression d'être dans un marécage et de s'enfoncer un peu plus à chaque pas. La confusion entre victoire et réussite a mené notre système occidental dans l'impasse. Dès l'enfance, on nous a appris à collectionner les victoires et nous nous retrouvons avec des trophées dont nous ne savons que faire. De moins en moins d'individus peuvent nous applaudir, car chacune de nos victoires engendre des perdants. Dès que nous gagnons, quelqu'un d'autre perd automatiquement. Et au sein de la mondialisation actuelle, dans un monde où tout est interconnecté, cette rivalité entre les gagnants et les perdants nous conduit droit dans le mur. Les systèmes sociaux, les entreprises, les familles, les relations et les individus sont paralysés ou s'effondrent.

## Pas de gagnants sans perdants

Selon moi, la crise actuelle de notre monde est notre plus grande chance d'évolution. Nous devons tous reconnaître que nous sommes reliés les uns aux autres et reliés à tout ce qui existe sur Terre. Il n'existe pas de victoire en soi. Il n'existe que des victoires qui impliquent des perdants. C'est pourquoi il est vital que nous apprenions tous à réussir. Réussir signifie vivre le meilleur de ce que je suis. Que ce qui est le meilleur pour moi est aussi bon pour les autres. Réussir signifie travailler tous ensemble. Apprendre tous de nouvelles formes de relation. Les hommes comme les femmes doivent découvrir en eux le principe maternel de donner et de nourrir. Réussir, c'est faire de notre vie un catalyseur de succès pour tous ceux que nous rencontrons. Si le monde et la vie des autres se transforment pour le meilleur grâce à nous, nous éprouvons automatiquement un sentiment de réussite, nous sentons comblés et épanouis.

Nous réussirons véritablement notre vie si nous la consacrons à notre guérison et notre développement personnels, comme je l'ai décrit dans ce livre. Pour cela, nous n'avons pas besoin de nous retirer dans un monastère ou de suivre une thérapie. Nous devons uniquement regarder autour de nous – nos familles, nos lieux de travail, nos amis. Si notre vie nous semble menaçante, incertaine, inerte, paralysée ou solitaire, nous devons cesser de chercher des boucs émissaires pour nous poser les questions suivantes : « Qu'ai-je à donner que je n'ai pas encore donné ? Quand ai-je l'impression de donner par obligation ? Par politesse ou par peur d'être rejeté(e) ? Uniquement pour être reconnu(e) ? » Cette façon de donner nous vide de l'intérieur et renforce notre sentiment de ne jamais en recevoir assez. Nous ne pouvons donner vraiment que si nous sommes prêts à recevoir ce qui est le meilleur pour nous-mêmes. Avant de pouvoir donner vraiment, nous devons apprendre à nous estimer personnellement.

J'ai constaté que la plupart des individus ont peur de vivre leur juste valeur. Nous nous réduisons à notre plus petit dénominateur commun pour rentrer dans la norme et faire partie de la société. Nous veillons à ce que personne ne puisse nous critiquer, à ne blesser personne, à ne jamais être différents de ceux dont nous réclamons l'attention et l'approbation. Ou, au contraire, nous devenons des pharisiens et des révolutionnaires autoproclamés : nous menons des débats houleux sur la politique, sur la guerre en Irak, sur les amalgames dentaires, sur les retraites ou sur la viande de bœuf. Nous devenons puissants et décidons de fermer des filiales dans des pays lointains. Nous ne supportons plus les œillères de nos amis et ne les invitons plus à dîner, mais nous les saluons en passant avec un large – trop large – sourire. Pourtant, cet esprit belliqueux et prétendument courageux que nous affichons ne nous apporte pas non plus ce que nous recherchons à l'intérieur.

### **Dites « oui, je le veux ! »**

Vous réussirez vraiment votre vie si vous vous exprimez, si vous vous avouez ce que vous désirez le plus, si vous acceptez de faire vos devoirs à la maison. Avez-vous quelque chose à dire que vous n'osez pas dire depuis longtemps ? Aspirez-vous à un nouvel emploi ? Avez-vous un projet passionnant ? Mais restez-vous accroché(e) à la sécurité sans oser vous débarrasser de vos vieilles habitudes ? Vous cachez-vous derrière des doutes, la médiocrité, la tradition et le confort ? Vous dites-vous : « Je devrais... si seulement je pouvais... » ? Tout peut changer si vous êtes prêt(e) à vous regarder en toute honnêteté et à exprimer vos propres vérités. Si vous apprenez à ne plus refouler vos blessures et à les accepter. Si vous commencez à pardonner à vous-même et aux autres. Si vous êtes prêt(e) à ne plus juger. À abandonner la routine sécurisante, mais sans vie. À prendre à nouveau des risques. À faire confiance à votre voix intérieure pour vous guider. À vous

engager pour quelqu'un ou quelque chose. Alors vous découvrirez vos talents, vos forces inexploitées, votre créativité, le sens de votre vie. Tout ce que vous avez apporté dans cette vie se déploie soudain. C'est comme si vos résistances, vos blocages, vos souffrances, votre désespoir et vos difficultés s'intégraient tout naturellement à une dimension supérieure et prenaient tout leur sens. Comme si votre vie faisait soudain la différence dans ce monde.

Nous devons trouver un sens à notre vie pour être heureux et épanouis. Nous pourrons ensuite aider les autres à faire la même chose. Ensemble nous pourrons sauver le monde. Si vous faites un pas en avant, si vous guérissez votre vie, alors tous les individus avec lesquels vous êtes en contact peuvent faire un pas en avant et guérir leur vie. Plus vous progressez dans votre développement personnel, plus vous améliorez la vie de ceux qui vous entourent. Vous aidez les autres en réussissant votre vie, en étant plus heureux(se) et plus vivant(e). Tous ceux qui entreront en contact avec vous sentiront, consciemment ou inconsciemment, la force qui émane de vous.

Ce sont les relations intimes qui mettent le turbo à notre développement personnel. Nulle part ailleurs nous ne pouvons apprendre à nous connaître aussi rapidement et aussi précisément. La relation à l'autre nous révèle tout ce qui nous sépare de notre idéal. Plus nous nous rapprochons de nous-mêmes, plus nous avons la possibilité de nous connaître en profondeur et de connaître tout ce que nous nous sommes caché à nous-mêmes et n'aurions jamais pu regarder en face. Aussi désagréables que nous puissions les trouver parfois, les relations intimes sont la voie royale vers la transformation de notre vie. Chaque leçon, aussi douloureuse soit-elle, nous pousse à avancer. Et dès que nous l'avons apprise, nous accédons aussitôt à davantage de confiance et de proximité.

L'un des plus grands pas en avant que vous pouvez faire est de vous engager réellement vis-à-vis de votre partenaire. De dire : « Je veux partager mon chemin avec toi, les bons comme les mauvais moments. Je m'ouvre et me confie à toi, même dans les épreuves. Tu es mon miroir. Dans ta guérison, ton bonheur, ton épanouissement, je reconnais ma propre guérison et ma capacité à guérir les autres. » Mais pour faire ce cadeau au monde, le plus beau que vous puissiez lui faire, vous devez vous aimer vous-même.

Un ami qui venait de traverser une grave crise dans son couple m'a raconté qu'il avait fait la connaissance d'une femme remarquable. Ils faisaient tous les deux partie d'un petit groupe qui parlait très librement de l'infidélité. Tout le monde se faisait des aveux et reconnaissait, avec résignation et tristesse, que l'infidélité représentait aujourd'hui un aspect incontournable de la quasi-totalité des relations à long terme. La femme remarquable dont parlait mon ami a soudain fait prendre à la conversation un tour inattendu en disant : « Je ne peux rien dire de l'infidélité. Je suis mariée depuis treize ans et j'ai d'autres priorités. » Les autres la regardaient, dubitatifs et déroutés. Plaisantait-elle ? Se fermait-elle à la réalité de la vie moderne ? Mais cette femme remarquable a fini par raconter qu'avant son mariage elle avait bien profité de la vie et des hommes, allant parfois jusqu'à avoir trois relations en même temps. Puis elle avait rencontré son mari et décidé un beau jour de faire sa vie avec lui. Ils s'étaient mariés et, devant l'autel, elle avait dit : « Oui, je le veux. » Depuis ce jour, elle considérait cette phrase comme le sens de sa vie. C'était son engagement. « Oui, je me suis décidée pour toi. Oui, je le veux. Oui, je veux apprendre à t'aimer. »



## Épilogue

# **Vous pouvez lire ce livre seul(e), mais à deux c'est encore mieux**

**S**euls quelques individus ont pris le chemin de la foi, de l'amour, du pardon et de la guérison. J'ai écrit ce livre pour transmettre le savoir et l'espoir et montrer, à travers ma propre vie, que les miracles sont possibles sur cette voie. Mais je sais aussi qu'une seule lecture ne vous donnera guère plus qu'une vague idée de ce qui est possible. Si vous voulez découvrir vraiment l'amour authentique et épanouissant, armez-vous de patience et de persévérance. C'est la raison pour laquelle je vous demande de relire ce livre. Plusieurs fois. Tantôt vous aurez l'impression que tout est vain. De reculer. Tantôt vous serez plein(e) de colère et de haine. Tantôt vous aurez la certitude que tout est de la faute de votre partenaire. Tantôt vous ne verrez qu'une seule issue : la séparation.

C'est pourquoi lire ce livre une seule fois ne suffit pas. Lisez ce qui est important pour vous le plus souvent possible. Cela vous rappellera qu'il existe toujours une solution, qu'il y a toujours de l'amour chez l'autre, que la persévérance est toujours méritoire. À chaque nouvelle lecture, de préférence suffisamment espacée de la précédente, vous ferez

de nouvelles découvertes. Si l'une des idées de ce livre vous touche particulièrement, parlez-en à votre partenaire. Faites-lui part notamment des sentiments et des émotions que cette lecture a suscités en vous. Lisez-lui à haute voix ce qui vous a particulièrement ému(e). Et demandez-lui de lire ce livre (ou du moins les passages que vous jugez essentiels).

N'essayez pas de trouver des excuses. Pour transformer votre relation de couple, il suffit au départ que l'un de vous deux décide vraiment d'avancer. Cette personne développera tant de force et tant d'amour qu'à un niveau profond l'autre sera touché et transformé. Mais attention ! Je connais des personnes qui se sont égarées sur ce chemin. Des individus qui sont soudain devenus trop éclairés pour les autres. Chaque catharsis peut s'accompagner, en particulier chez la femme, d'exigences de plus en plus grandes vis-à-vis du partenaire. « J'avance, mais mon mari ne suit pas. Il ne comprend pas de quoi il s'agit. Il continue de calomnier, d'asséner des jugements, d'être inconscient et d'avoir soif de reconnaissance. Comment puis-je rester avec lui ? Comment puis-je transformer notre relation ? »

Ce type d'approche vous fait tomber dans le piège. À chaque fois que vous progressez dans votre développement personnel, vous n'êtes pas récompensé(e) par une médaille d'or, mais encouragé(e) à développer encore davantage votre compassion et votre pardon. Peut-être êtes-vous désormais capable d'exprimer plus courageusement votre vérité. Peut-être avez-vous traversé une épreuve douloureuse qui vous a rapproché de vous-même. Mais peut-être votre partenaire et vos proches n'en sont-ils pas encore là. Peut-être essaient-ils toujours de se cacher derrière leur rôle. Peut-être ont-ils toujours des secrets bien gardés et condamnent-ils les autres. Tout cela ne doit pas vous enlever votre calme et votre sérénité. Les autres n'ont pas besoin de vos nouvelles exigences et de vos nouvelles condamnations, mais de

votre nouvelle compréhension et de votre nouvelle compassion. Ils ont besoin de quelqu'un qui les aide à s'accepter eux-mêmes.

Bien sûr, les choses sont plus faciles quand les deux partenaires s'engagent dans cette voie. Naturellement, l'idéal serait que vous lisiez tous les deux ce livre. Mais si votre partenaire n'est pas partant(e), cela ne doit pas être une raison pour vous freiner. N'oubliez pas : il(elle) n'est que votre miroir. Quelque chose d'important pour votre propre guérison est également verrouillé en vous et vous en êtes aussi peu conscient(e) que votre partenaire est conscient(e) des aspects qui vous sautent aux yeux chez lui(elle). Peut-être dévorez-vous ce livre mais n'avez-vous pas la force d'appliquer ses principes et de prendre des décisions. Peut-être qu'inconsciemment vous n'avez pas vraiment envie de partager ce livre avec votre partenaire, mais cherchez simplement à l'éclairer sur ses imperfections. Rappelez-vous qu'à un niveau plus profond votre partenaire sent immédiatement si vous l'invitez sincèrement à un nouveau type de relation ou non.

L'essentiel est de ne pas baisser les bras, même si les choses se compliquent ou si vous avez souvent l'impression de marcher dans le noir. Si vous laissez pénétrer en vous tous les messages de ce livre, la situation peut même vous paraître au début encore plus difficile qu'avant. Lorsque l'amour qui est en nous cherche à se libérer, nous avons parfois l'impression de perdre totalement le contrôle de notre vie. Dans ces moments-là, prenez ce livre et lisez-le pour apaiser votre esprit. L'amour a besoin d'une nouvelle occasion de faire son travail à l'intérieur de vous. Mais pour y arriver, il vous demande d'abandonner vos soupçons et vos jugements. De désapprendre beaucoup de schémas. De vous défaire de vos vieilles habitudes. De pratiquer sans relâche ce que vous avez découvert et appris, de vous familiariser avec toutes les idées nouvelles jusqu'à ce qu'elles pénètrent dans votre conscience pour y mûrir lentement et éclore en temps voulu.

À notre époque si troublée et si ignorante, il n'est pas facile de redécouvrir et de libérer tout l'amour enfoui au fond de nous. Mais si vous vous engagez dans cette voie avec courage et honnêteté, si vous cherchez la voie du véritable amour et de l'épanouissement total avec tout votre cœur, la vie ne manquera pas de vous guider tout au long de votre périple. Soyez attentif(ve) à la source des réponses à vos questions les plus intimes. Faites confiance à ce qui vous aide et vous guérit et non à ce qui aide et guérit les autres. Lorsque Dieu vient à nous, il nous apparaît rarement sous les traits d'un vieil homme à la longue barbe blanche. Et lorsque l'amour vient à nous, il porte rarement des ailes.

Quelle que soit l'aide que nous recevons sur notre chemin, nous devons la reconnaître et décider de l'accepter. Il nous revient toujours de faire la paix avec le monde tel qu'il est. Il ne s'agit pas de trouver le(la) bon(ne) partenaire, mais de reconquérir notre vie pour nous-mêmes. Personne ne peut le faire pour nous. Mais si nous le demandons, toutes les forces du Ciel et de la Terre peuvent nous soutenir dans notre tâche – la plus difficile mais la plus belle de notre vie.

## Table des matières

Sommaire.....	7
Avant-propos.....	9
Pourquoi ce livre ?.....	13
À qui s'adresse ce livre ?.....	24
<b>Première Partie – Le mariage au quotidien.....</b>	<b>29</b>
Chapitre 1 – Peu importe qui vous épousez.....	31
La plupart des divorces sont inutiles.....	32
Vous êtes votre seul(e) véritable partenaire.....	34
Mensonges, corsets et autres « tue-l'amour ».....	36
L'addiction pour combler un manque.....	40
L'histoire se répète – <i>le phénomène de la célébrité</i> .....	44
Pourquoi rien ne change alors que tout est censé être différent.....	46
Comment le prince charmant se métamorphose en grenouille – <i>Dieu merci !</i> .....	48
Conjoints, parents, amants.....	49
Divorcer signifie se séparer de vieilles blessures.....	51
La nouvelle relation – « <i>J'avais terriblement envie de vivre !</i> ».....	53
Découvrez votre force intérieure, attisez la flamme qui est en vous.....	55

Chapitre 2 – Vous vous mariez toujours pour de mauvaises raisons.....	59
Deux unijambistes veulent apprendre à marcher .....	60
Les raisons disparaissent, le(la) partenaire demeure.....	61
Il y a « je » dans « je t'aime ».....	62
Le modèle de l'iceberg.....	63
L'enfant en nous continue de vivre.....	66
La femme veut la passion, l'enfant veut la protection .....	69
Notre partenaire entend ce que nous ne disons pas.....	72
Dans le mariage, nous cherchons la guérison .....	75
Chapitre 3 – Votre partenaire ne joue qu'un rôle dans votre scénario.....	79
Nous tombons amoureux pour ne pas avoir à aimer.....	81
Tu es si faible... .....	82
La projection – <i>votre partenaire est ce que vous rejetez en vous</i> .....	88
Le miroir – <i>votre partenaire est ce que vous ne pouvez pas voir</i> .....	89
L'ombre – <i>votre partenaire est ce que vous ne supportez pas</i> .....	90
L'ange déchu.....	92
« Je suis devenue aussi insouciante que mon mari ! ».....	95
Une méchante belle-mère peut être notre meilleure alliée.....	96
Lorsque l'iceberg fond... .....	98
Chapitre 4 – Plus vous êtes amoureux(se), plus vous tombez de haut .....	101
Au départ était l'état amoureux... .....	103
Retour à la réalité : la lutte pour le pouvoir.....	106
Indépendance et dépendance.....	111
L'époque glaciaire .....	114
Tu me rends malade.....	120
Le processus ne s'arrête jamais, mais la situation s'améliore .....	123
Chapitre 5 – Amour et sexualité.....	127
Tout est possible dans le royaume du sexe – <i>sauf pour moi</i> .....	129

## TABLE DES MATIÈRES

Images parfaites, partenaires parfaits, positions parfaites.....	132
La dimension ignorée de la sexualité.....	133
Abstinentes ou obsédés – <i>même blessure, même besoin d’amour</i> .....	134
L’arme de la sexualité.....	137
<b>Chapitre 6 – Viragos et « couilles molles ».....</b>	<b>139</b>
La plainte de la féminité blessée.....	142
Rêves de chevaliers et de sauveurs.....	145
Derrière chaque femme insatisfaite se cache un homme faible.....	149
Ce que signifie être une femme, ce que signifie être un homme.....	152
Les femmes montrent aux hommes le chemin du cœur.....	153
<b>Chapitre 7 – L’amant ou la maîtresse comme remède illusoire.....</b>	<b>157</b>
L’amour caché comme élixir de vie.....	159
D’abord le plaisir, après la culpabilité.....	161
Le conjoint trompé part toujours le premier.....	163
Dans un ménage à trois, les trois redoutent la véritable intimité.....	165
Ne cherchez pas ailleurs ce qui se trouve dans votre partenaire.....	167
Seule l’indépendance est pire que la dépendance.....	170
<b>Chapitre 8 – Se séparer, c’est reculer pour mieux sauter.....</b>	<b>173</b>
Les opportunités offertes par la séparation.....	175
La véritable libération.....	178
Faire la paix pour gagner sa liberté.....	179
Apprendre l’amour dans la séparation.....	182
<b>Seconde Partie – Retour à l’amour.....</b>	<b>185</b>
<b>Chapitre 9 – L’Amour – ou la question de Dieu.....</b>	<b>187</b>
La question de Dieu.....	189
L’absurdité de la victoire.....	192

Nous n'avons rien à faire.....	194
Dieu n'est pas le vieil homme à la longue barbe blanche .....	199
Mourir pour renaître.....	202
Chapitre 10 – En vérité, votre mariage est un gros mensonge.....	207
Parfois nous préférerions mourir .....	208
Mentir pour être aimé(e).....	211
La fin d'une chose précède le début d'une autre.....	212
Quand nous lâchons prise, la guérison se met en place.....	213
De l'utilité des catastrophes.....	215
La vérité guérit.....	217
Chapitre 11 – L'aventure du quotidien.....	221
Laissez libre cours à vos sentiments.....	223
Dites ce que vous pensez au lieu de prendre un(e) amant(e).....	225
Seul existe l'instant présent.....	228
Vivre dans la foi.....	231
Chapitre 12 – Pardonnez – vous ne pouvez changer personne.....	235
Votre ressentiment vous rend malade.....	237
Pardonnez à l'autre pour vous libérer.....	239
Nos parents nous servent d'haltères.....	241
Les vrais miracles.....	244
Chapitre 13 – Le plaisir de l'amour.....	247
Tout est possible.....	248
L'amour s'écoule.....	250
À la recherche du secret de l'amour physique.....	252
L'utérus est à l'origine de toute chose.....	253
S'épanouir au-delà de l'orgasme.....	256
Le fantôme de la passion.....	258
Oubliez le sexe pour le sexe.....	259
Le véritable amour physique passe uniquement par le cœur.....	261

## TABLE DES MATIÈRES

Notre corps est notre mémoire .....	263
Pratiquez l'amour physique aussi souvent que possible.....	265
Chapitre 14 – Les enfants de l'amour.....	269
La solitude de la femme enceinte .....	270
La naissance – <i>ou le début de la séparation</i> .....	272
Le nouveau-né révèle nos insuffisances.....	274
Le contraire du bien est le bien intentionné.....	276
Nos enfants ont besoin de ce qui nous fait le plus mal.....	278
Je ne veux pas papa – <i>je veux de l'amour !</i> .....	280
Les luttes pour le pouvoir paralysent les enfants.....	282
Les enfants guérissent leurs parents.....	283
Votre guérison est votre véritable legs.....	285
L'avortement – <i>le temps du deuil</i> .....	288
Chapitre 15 – L'amour est travail, ténacité, discipline et récompense .....	293
Des superstars tout droit sorties d'une pochette surprise .....	295
Faites vos devoirs à la maison, sinon ce sont eux qui vous feront .....	296
Si vous êtes en crise, c'est que vous accouchez de l'amour .....	298
Pas de gagnants sans perdants .....	300
Dites « oui, je le veux ! » .....	301
Épilogue – Vous pouvez lire ce livre seul(e), mais à deux c'est encore mieux .....	305



DÉCOUVREZ AUSSI, AUX ÉDITIONS LEDUC.S

# L'art de bien faire l'amour

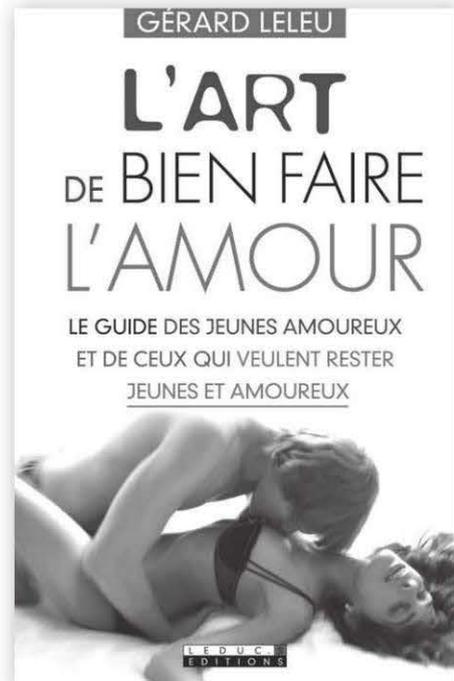
Dr Gérard Leleu

Partant de questions de lycéens sur la sexualité ou de questions d'auditeurs lors d'émissions à la radio, le docteur Gérard Leleu dresse un véritable guide érotique à l'usage des jeunes et des moins jeunes...

Il vous emmène à la découverte du corps de votre partenaire pour vous apprendre à le toucher, le caresser, lui donner du plaisir et l'aimer.

Mais c'est aussi un voyage à la rencontre de votre propre sensualité, pour mieux comprendre vos envies, vos besoins, pour mieux appréhender votre corps et ainsi mieux l'offrir.

Sans tabou et sans vulgarité aucune, Gérard Leleu révèle la beauté, l'amour, l'art des caresses exquises et vous donne les clés pour avoir du plaisir et en donner. Un voyage à deux au cœur des sens.



Prix : 18,00 euros

Format : 14 x 21,5 cm

Pages : 368

ISBN : 978-2-84899-381-2



# Les 5 langages de l'amour

Gary Chapman

Dans ce livre, découvrez les 5 langages par lesquels chacun manifeste son amour :

- les paroles valorisantes ;
- les moments de qualité ;
- les cadeaux ;
- les services rendus ;
- le toucher physique.

Dans un couple, les deux expriment rarement leur amour de la même manière. Grâce à de nombreux témoignages, découvrez la langue de votre partenaire et votre propre fonctionnement amoureux. Un livre indispensable pour améliorer la communication dans son couple et s'aimer comme au premier jour !



Prix : 6,90 euros

Format : 11 x 17,8 cm

Pages : 256

ISBN : 978-2-84899-272-3





Pour recevoir notre catalogue, merci de bien vouloir photocopier, recopier ou découper ce formulaire et nous le retourner complété à :

**Éditions Leduc.s**  
**17 rue du Regard**  
**75006 Paris**

Vous pouvez aussi répondre au formulaire disponible sur Internet :  
**www.leduc-s.com**

NOM : .....

PRÉNOM : .....

ADRESSE : .....

.....

CODE POSTAL : .....

VILLE : .....

PAYS : .....

ADRESSE@MAIL : .....

ÂGE : .....

PROFESSION : .....

Titre de l'ouvrage dans lequel est insérée cette page :

**S'aimer soi pour mieux vivre à deux**

Lieu d'achat : .....

Avez-vous une suggestion à nous faire ?

.....

.....

.....

À .....

LE .....