



Extraits Choisis

« Le couple, direction... Les coulisses ! »

Martine Samama Levy

Introduction

« Nous avons un mode d'emploi pour quasiment tous les objets de notre quotidien, même les plus simples. La plupart d'entre nous souhaitons vivre en couple et plutôt heureux, tant qu'à faire ! Nous fonçons tête baissée dans cette quête du partenaire idéal, sans avoir la moindre idée de la manière dont fonctionne un couple. Étrange, non ? Nous sommes ainsi les deux pilotes du vol nuptial 002 à destination de l'éternité, sans avoir la moindre idée du fonctionnement de l'appareil. Même pas peur ! Notre projet est d'apprendre à piloter en vol, lorsque notre avion commencera à piquer du nez ou à faire des loopings surprenants. Au secours... Y a-t-il un pilote, un vrai, dans cet engin incontrôlable ? Mais où avez-vous caché le mode d'emploi ? Et tous ces boutons déclencheurs, comment fonctionnent-ils ? Eh oui, il aurait peut-être mieux valu prendre quelques leçons de pilotage avant de monter à bord. Ça paraît évident, non ? Et pourtant, combien d'entre nous en avons conscience ? Pour une grande majorité, être en couple apparaît comme une évidence dans la mesure où l'amour est là... Comme s'il suffisait d'avoir du carburant dans le réservoir de notre avion pour le faire voler correctement. Car si effectivement l'amour est une formidable énergie, il ne nous fournit pas pour autant le mode d'emploi approprié. »

Chapitre 1 : En couple ? Pourquoi faire ?

« Commençons par défricher les idées reçues ! Personne ne pourra vous « rendre » heureux... Inutile de vous lancer dans ce genre de recherche, vouée à l'échec à plus ou moins long terme et plaçant immédiatement sur le dos de l'autre une lourde mission, celle d'amener le bonheur dans votre vie. Se sentir paisible, heureux, est une affaire personnelle, et l'autre n'a rien à voir là-dedans. C'est à vous qu'il incombe de travailler sur vos blessures personnelles afin de vous sentir en paix, et l'autre ne devrait être que la cerise sur le gâteau ! À vous donc de confectionner le gâteau... Il s'agit de partager sa joie de vivre et non de demander à l'autre de nous la trouver. Même si vous trouviez un partenaire de vie qui accepterait cette mission, inévitablement, vous deviendriez dépendant de lui pour vous sentir bien, et cette perte d'autonomie pourrait être la source de conflits et de pollutions relationnelles du fait que votre relation s'inscrirait autour du registre du besoin et non du désir..... »

« Le couple, par certains côtés, ressemble un peu à la potion magique du druide, dans le sens où il révèle des choses de nous, souvent bien enfouies, invisibles à nos yeux jusqu'alors. C'est pour cette raison que j'aime parler de « l'alchimie » de la relation. En ayant conscience de cela, il nous appartiendra d'accueillir et d'oser regarder en face cette part d'ombre en nous. L'exercice est très complexe, et personnellement, il m'a fallu longtemps pour comprendre ce mécanisme et accepter d'aborder les choses de cette manière, beaucoup plus juste et constructive. C'est une occasion unique de remise en question profonde et de progression sur notre chemin. »

« Accepter l'autre comme il est, et se centrer sur tout ce qui nous plaît en lui, reste probablement une des clés pour pouvoir être en couple. Mais attention ! Accepter l'autre comme il est ne veut pas dire tout accepter de ce dernier. Et c'est là qu'intervient notre capacité d'acceptation, très variable d'une personne à l'autre. Dans ce qui ne nous convient pas, il s'agit de savoir si cela vient heurter ou non nos valeurs fondamentales. Il ne s'agit sûrement pas de renier qui nous sommes pour pouvoir vivre la relation. Cette attitude serait vouée à l'échec sur le long terme, voire serait toxique psychologiquement pour nous. Il s'agit de se poser les questions suivantes : « est-ce que ce qui me dérange chez l'autre peut être contourné ou mis de côté ? Est-ce que je peux, sans renier qui je suis, lâcher prise sur ces aspects dérangeants ? Sont-ils essentiels à la relation ? » C'est peut-être dans cette manière d'aborder la relation que s'ouvre l'univers des possibles avec l'autre. Lorsque nous faisons le constat que jamais personne ne nous convient, alors il est temps pour nous de réfléchir de cette manière. La fée clochette, capable de nous créer la personne sur mesure, a malheureusement cassé sa baguette à tout jamais ! Pour conclure, je reprendrai la phrase de mon fils Jeremy : « faire des compromis sans se compromettre ! »... Que de sagesse ! »

Chapitre 2 : La rencontre... Un choix en conscience ?

« Nous ne prenons plus le temps de nous « apprivoiser », à l'image du renard et du Petit Prince (Saint Exupéry). Pour certains, la carence affective de l'enfance réclame sa dose d'amour et de tendresse au plus vite, nous rendant ainsi dépendants de l'autre pour nous sentir bien. On rentre très vite dans la relation et, parfois, on en sort tout aussi vite. Ce n'est pas grave, il y a le supermarché de la rencontre sur internet. Un(e) de perdu(e), dix de retrouvé(e)s. Et dans cette quête du Graal, un peu comme sur une autoroute, nous ne prenons plus le temps de regarder, d'apprécier, de ressentir, d'appréhender, cet autre en face de nous, dans toute sa richesse, sa singularité, son essence, trop polarisé sur notre objectif. Et à force de multiplier les relations Kleenex (je prends, je jette), nous finissons par nous retrouver épuisés, abattus, dégoûtés des humains, car nous n'en avons perçu que l'écorce, sans aller à l'essentiel. C'est lorsque l'on a accepté d'aller à la rencontre de l'essence de soi qu'il est alors naturel d'aller à la rencontre de celle de l'autre et qu'une rencontre de cœur à cœur, d'âme à âme est alors possible, abolissant le temps et l'espace.

Je n'ai absolument rien contre les sites de rencontre. Je pense qu'au contraire, ils représentent un formidable moyen de faire se rencontrer des personnes ayant le même objectif et qui, sans ce fabuleux outil, ne se seraient peut-être jamais rencontrées. Il s'agit juste d'avoir le bon mode d'emploi ! »

Chapitre 4 : La dynamique du couple

« Dans le royaume de l'illusion, il en existe une, très communément répandue, qui affirme que l'amour peut tout ! L'amour devient alors une espèce de baguette magique capable de résoudre tous les problèmes. Même si la réalité leur montre avec force que la relation se dégrade de jour en jour, certains, totalement immergés dans un bain de déni au parfum d'illusion, deviennent sourds et aveugles à ce qui se passe, n'écoutant plus que la voix ensorceleuse qui leur répète inlassablement « l'amour peut tout ». Et parfois, c'est par l'explosion soudaine de la relation, qu'ils plongent alors brutalement dans cette réalité, évitée depuis des mois. Non, l'amour n'est pas une baguette magique, et il est loin d'être suffisant pour faire fonctionner une relation de couple. »

Page auteur Facebook : www.facebook.com/espace.psycho

Site internet : www.espace-psycho.fr