

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Déclaration des droits de l'homme et de la femme à l'amour.

par Jacques Salomé

Te rencontrer sans te réduire,
Te désirer sans te posséder,
T'aimer sans t'envahir,
Te dire sans me trahir,
Te garder sans te dévorer,
T'agrandir sans te perdre,
T'accompagner sans te guider,
Et être ainsi moi-même
Au plus secret de toi.

L'amour de rencontre

L'amour de rencontre est une parenthèse, ouverte sur des pointillés, des incertitudes, des étonnements plus étonnés que des rêves.

L'amour de rencontre a un avant prometteur et un après enchanteur.

Dans des filigranes de tendresse, sur trame de rencontres et de temps effleurés l'amour de rencontre ne s'étirole pas.

Sur un fond d'espérance étiré dans la durée infinie d'un instant, sans regret pour les solitudes désespérées d'autrefois, alangui dans les possibles du plaisir partagé, l'amour se rencontre et s'amplifie.

L'amour de rencontre exhale son essence, parfum de surprise ébahie, odeurs de corps emmêlés, fragrances de joies scintillantes, sur caresses d'or.

L'amour de rencontre relègue parfois au loin les besoins et les exigences d'une vie partagée pour se révéler joyeux, cerise sur le gâteau de la vie. Il peut devenir aussi une perle rare aux reflets irisés des désirs.

Dans l'intense des moments traversés de bohèmes, hasards rêvés et accueillis, la rencontre de deux amours reste une flamme.

L'amour de rencontre, cet élan entre un et une... qui se croisent à jamais.

(Extrait de "Jamais seuls ensemble - Comment vivre à deux en restant différents" Jacques Salomé)

Vivre en couple,

- c'est aussi apprendre à négocier sans cesse... avec soi-même.

- c'est apprendre à vivre des sentiments multiples et parfois antagonistes.

"Je peux aussi t'aimer et te détester ou me blesser sans cesse à la relation que tu me proposes et que, cependant, j'accepte."

"Je peux me sentir aimé et éprouver le sentiment que mon amour à moi, n'est pas reçu... par toi."

"Je peux découvrir avec regret que ce n'est pas avec toi que je pourrai combler mon besoin d'échange et de partage."

Jacques Salomé - l'Eloge du couple - Albin Michel

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Les divorces sans fin

par Jacques Salomé

Nous le savons un peu mieux aujourd'hui, ce dont souffrent le plus les enfants lors de la séparation de leurs parents, c'est de sentir que cette rupture n'atténue pas la violence ou l'intensité du conflit qui les oppose. Que ce conflit soit larvé, non exprimé, qu'il se manifeste dans l'intimité du couple ou au contraire qu'il soit extériorisé, porté sur la place publique, exploité devant les enfants, ceux-ci imaginent souvent qu'ils sont à l'origine du divorce et veulent prendre sur eux une partie de la responsabilité des attaques et des accusations entendues. Ils peuvent aussi s'identifier à l'un et vouloir réparer la souffrance perçue. « Ne t'inquiète pas maman je suis là, moi je ne te quitterais jamais », pourra dire un petit garçon. « Moi je t'aime papa, tu ne seras pas malheureux avec moi », complétera une petite fille.

Plus de la moitié des divorces qui sont censés consacrer la rupture du lien conjugal vont mettre en danger et blesser aussi le lien parental qui se trouve trop souvent maltraité par l'un ou l'autre des ex-conjoints. Lors d'un divorce, il devrait être rappelé que le lien parental doit continuer à être alimenté par chacun des parents. Dans beaucoup de cas, il sera le terrain d'une guerre féroce qui peut durer des années. C'est ainsi que de nombreuses séparations vont s'enkyster durant des années autour de deux écueils importants.

Celui des enfants qui vont servir d'enjeux autour des accusations, des ressentiments, des contentieux qui continuent à s'exprimer entre le père et la mère.

L'autre écueil sera celui de la non-liquidation effective de la communauté de biens. Car même s'il est mentionné dans le jugement de divorce comment doit s'effectuer le partage et la répartition du patrimoine acquis en commun, dans beaucoup de cas, le jugement n'étant pas immédiatement exécutoire, l'un des partenaires, l'homme le plus souvent, retarde, fait obstruction, ne donne pas suite, et s'oppose par tous les moyens, farouchement à restituer la part qui est due à son conjoint.

Celui-ci hésite souvent à tenter un procès pour simplement que soient appliquées et respectées les conditions minima de l'ordonnance de divorce. Il y a, me semble-t-il, une carence à la fois du droit et de la justice, en laissant en place les éléments d'un conflit possible, qui va perturber gravement les relations parentales entre parents divorcés. Insatisfaction, frustration, sentiment d'impuissance, vont habiter celui des partenaires qui voit ses droits les plus élémentaires bafoués, les décisions reportées aux calendes. Ce type de conflit est parfois profondément enraciné dans l'esprit de celui, le mari le plus souvent, qui a le sentiment qu'il doit « lâcher » un bien qui lui appartient en propre, qu'il a payé avec son salaire, qu'il estime avoir acquis par son travail, en oubliant toute l'organisation, la présence, les soins prodigués par sa femme, durant des années pour qu'il puisse justement partir au travail et gagner ce qu'il a gagné dans de bonnes conditions matérielles et psychologiques.

Les « problèmes » d'argent, via la pension alimentaire, la liquidation de la communauté, ou l'appropriation par l'un des biens communs, retentissent lourdement sur le comportement des enfants, qui s'identifient alors à l'un ou à l'autre des parents. Soit à celui qui apparaît comme la victime spoliée, soit à celui qui se présentera comme une victime harcelée, en prenant sa défense et en renforçant l'accusation exprimée par celui qu'ils veulent protéger.

Le législateur devrait poser les bases d'une loi, d'une procédure qui ne favorise pas une hémorragie procédurière dans laquelle peuvent s'enfermer de nombreux couples divorcés.

Peut-être aussi faut-il être plus clair au départ sur les engagements qui seront pris par chacun des conjoints envers l'autre et se rappeler qu'il faut éviter de confondre le lien conjugal avec le lien parental.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Ré-inventer la vie en couple...

par Jacques Salomé

Le couple d'autrefois, (un autrefois pas si lointain), même s'il n'est pas totalement périmé ne peut plus servir de modèle aux aspirations des femmes et des hommes d'aujourd'hui. Celles-ci et ceux-là ne veulent plus s'engager sur des bases qui leur semblent trop fragiles ou trop périlleuses. Le modèle implicite de vie en couple, qui était proposé à ceux de ma génération (1935) reposait à la fois sur un contrat social (le plus souvent validé par un engagement religieux) et sur un contrat intime.

Contrat social dans lequel on mettait en commun des ressources, on partageait des biens, on cohabitait sur un même territoire, on liait l'essentiel de ses engagements à l'autre (attachement voulu ou subi) et on s'assurait d'une descendance. Engagement religieux qui garantissait la solidité du lien et de la fidélité en réciprocité même si ce dernier point était parfois transgressé).

Contrat intime à données variables dans lequel on offrait à l'autre l'intimité de son corps, on désirait (pas toujours) partager du plaisir, des affinités ou des complémentarités, pour permettre à chacun d'éprouver un contentement de soi, en imaginant que l'évolution de chacun se ferait en parallèle et au même rythme et que la vie commune durerait le plus longtemps possible.

La pression sociale, religieuse ou matérielle assurant une force de cohésion capable de résister (dans la plupart des cas) aux forces d'éclatement et d'individuation, de chacun des protagonistes toujours à l'œuvre dans un couple.

Les partenaires du couple d'aujourd'hui semblent ajouter une mission complémentaire, celle de se rendre mutuellement heureux, d'être en quelque sorte responsable du bonheur de l'autre et de donner une consistance et une durée à leur amour.

Cette mission implicite pouvant être ressenti comme étant à la source de la cohésion interne (la pression externe s'étant considérablement relâchée) nécessaire pour maintenir deux êtres ensemble, capable de lutter contre les forces de dispersion, d'individuation de chacun des partenaires. **Ce n'est plus le couple qui protège et rassure, mais l'amour, la compréhension, l'attention que chacun doit se donner, que chacun attend de l'autre.**

Ainsi les exigences relationnelles (mettre en commun, dialoguer, échanger, partager, se confronter avec ses différences et des désirs parfois concurrents) semblent être au premier plan des attentes de l'un et de l'autre.

La satisfaction des besoins relationnels (pouvoir se dire, être entendu, reconnu, valorisé, disposer d'une intimité et d'un pouvoir d'influence en réciprocité) prend aujourd'hui une grande place dans les attentes de chacun, mais surtout des femmes qui voient dans les bienfaits d'une bonne relation une sorte de garantie pour la survie du couple. La cohabitation harmonieuse d'une double intimité (intimité commune/partagée et intimité personnelle/réservée), la recherche d'une bonne distance, d'une sécurité affective et matérielle suffisantes pour affronter les contraintes liées aux multiples rôles que chacun est appelé à vivre (maman/mère, personnel/professionnel, mari/femme, filial et co-filial (avec les beaux-parents, avec les enfants, les « ex » et les belles-familles des couples recomposés...) semblent être parmi les préoccupations dominantes dans les nouveaux couples. Certains vont se donner en plus la mission de réussir là où ils ont vu leurs propres parents échouer.

Maintenir vivante, la relation du couple, va se révéler ainsi pour certains un véritable travail au quotidien.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Vivre en couple ou comment vivre à deux en étant différents.

par Jacques Salomé

Au-delà de la rencontre amoureuse, qui est toujours limitée dans le temps, encore faut-il apprendre à vivre la relation dans une continuité (temps et espace) dans la durée, si les deux partenaires envisagent de créer un couple.

Toute rencontre amoureuse, outre la part d'imprévisible et de mystère qui s'y attache, est fondée sur l'attirance (à sens unique ou réciproque), sur l'existence de sentiments (à sens unique ou partagés) sur des projections réciproques qui auront par la suite à se confronter avec la personne réelle.

Une relation de couple, conjugale ou non, va s'articuler, autour de quatre composantes personnelles :

- Être délié pour pouvoir s'allier,
- Être suffisamment autonome affectivement et matériellement pour pouvoir s'engager,
- Être capable de proposer un projet de vie en commun inscrit dans un avenir à construire à deux.
- À cela s'ajoute une capacité (présente ou à développer) de se proposer mutuellement des communications et des échanges de qualité qui seront à mettre en œuvre au quotidien, pour alimenter, vivifier une relation de respect mutuel.

Ainsi chacun des partenaires d'un couple aura à dépasser et à démystifier les images écrans qui ont présidé à la rencontre et à se dégager, trouver la bonne distance avec les relations significatives passées (familiales, autres amours, engagements antérieurs...)

Chacun des partenaires aura à apprendre à vivre à l'intérieur d'une relation proche constituée par une double intimité :

- intimité commune et partagée,
- et intimité personnelle et réservée.

Ils auront à se donner les moyens de vivre des confrontations au quotidien (et non des affrontements), à se soutenir (et non à se nier, se disqualifier ou se dévaloriser), à s'amplifier et non à se concurrencer ou à se combattre comme il arrive parfois.

Toute relation de couple se traduira en un plus de vivance et de bien être si chacun des partenaires est conscient d'un devoir de clarification et d'évolution autour de différents enjeux, dont je résume l'essentiel.

- Développer une capacité d'autonomie affective.

Pour s'allier avec l'autre, il vaut mieux avoir déjà fait alliance avec soi-même. La connaissance de soi entraîne une responsabilisation plus grande envers ses propres sentiments et ressentis intimes. « Je suis responsable de ce que j'éprouve, je n'ai pas à rendre l'autre responsable de ce qui m'habite et me traverse. »

- Apprendre à se respecter et à respecter l'autre dans ses différences, cela veut dire « ne plus se laisser définir par l'autre. » Ce n'est ni le compromis, ni la soumission, ni les concessions qui maintiennent deux êtres ensemble, mais l'affirmation et la reconnaissance des différences.

Il y a aussi le risque de développer des relations dominant/dominé, qui prennent dans le couple des formes subtiles (ou violentes) et qui doivent faire l'objet d'une grande vigilance.

- Se donner les moyens de communiquer, c'est-à-dire à mettre en commun.

Et pour cela apprendre à mieux définir ses attentes, ses apports et ses zones d'intolérance...et à les confronter aux attentes, apports et zones d'intolérance de l'autre.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

- Sortir de l'implicite et dépasser certaines croyances erronées comme : « si l'autre m'aime, il devrait savoir ce que je pense sans avoir à le dire..., il devrait entendre mes demandes sans que je les exprime... »
- Accepter l'évolution et le changement, ce qui veut dire aussi des engagements à réactualiser. Le propre du vivant sur la planète terre est qu'il évolue, grandit ou se transforme. Une relation vivante est soumise à cette loi d'évolution. Des mises au point, des partages, des réajustements seront indispensables et devront faire l'objet non seulement d'une mise en mots, mais d'une confrontation, pour permettre à l'autre de nous voir (et de nous accepter) là où nous sommes, et non là, où il nous voudrait.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Association, solidarité, mise en dépendance ou rivalité dans un couple ?

par Jacques Salomé

Il existe cinq grandes dynamiques ou systèmes relationnels qui rapprochent, lient, ou délient un couple.

À savoir : la dynamique de la semblance, celle de l'antagonisme, de la complémentarité, celle encore du parasitisme, et celle du miroir, ou relation pseudo-thérapeutique.

Dans chacun de ces systèmes, tout se passe comme si chacun des partenaires confortait son bien être, trouvait son compte, pouvait tirer un bénéfice, conscient ou inconscient à la présence, à l'apport, à l'affrontement ou à la soumission de l'autre. Car nous commençons de mieux en mieux à le comprendre, au-delà d'une attirance, de sentiments, qui peuvent être très forts, un couple se lie, s'attache, peut même s'exploiter mutuellement, pour mille enjeux secrets qui vont parfois se révéler de plus en plus prégnants et contraignants (pour l'un au moins) au cours des ans.

Dans la dynamique de la semblance, il y a au travers de goûts, de centres d'intérêts ou de points de vue très proches, identiques, une stimulation, une émulation, un béquillage réciproque qui sécurise, conforte, renforce à la fois les possibles de chacun et l'image du couple, qui se présente comme homogène, solide, fiable. Tant que chacun trouve son compte à cette fusion..., le couple est solide. Quand un des deux découvre que ce qui lui paraissait identique, est en fait très différent, le couple se fragilise... : « Nous pensions aimer Mozart l'un et l'autre, et j'ai mis douze ans à découvrir que nous n'aimions pas le même Mozart, moi j'adorais celui des concertos pour piano, et elle prisait fort celui des opéras ! »

Dans la dynamique antagoniste, l'affirmation, la confrontation et même l'affrontement sur des différences constituent un challenge stimulant pour l'un et l'autre, permettant le plus souvent à chacun de donner le meilleur de lui, de devenir très créatif. L'affirmation, la prise de position de l'un renforçant, dynamisant le positionnement de l'autre, qui en devient plus créatif et réciproquement. Ces couples peuvent durer très longtemps : « J'ai beaucoup grandi avec cet homme, il me stimulait, me réveillait, m'agrandissait, et puis un jour, j'ai senti qu'il se répétait, que nous tournions en rond, que nous nous freinions, que nous nous appauvrissions mutuellement, et j'avais le sentiment qu'il en était de même pour lui... ».

Dans la dynamique complémentaire, chaque partenaire apporte ou puise dans l'autre ce qu'il n'a pas. Ce qui donne à chacun le sentiment qu'il est important, voire extraordinaire, indispensable pour l'autre. Mais, il arrive parfois, que l'un grandisse ou s'autonomise plus vite que l'autre et alors le couple devient plus vulnérable... : « Grâce à elle j'ai beaucoup grandi, pris de l'assurance, j'ai fait des choses que sans elle je n'aurais jamais entreprises, ce qui paradoxalement m'a permis un jour de pouvoir la quitter... ».

Dans la dynamique du parasitisme, l'un met l'autre (qui l'accepte le plus souvent, dans un premier temps avec reconnaissance), au service de ses besoins. Les couples, dans lesquels il y a un créateur (écrivain, sculpteur, peintre, musicien...), ou une passion pour une activité (voile, montagne, parachute...), fonctionnent fréquemment sur ce modèle. L'un se consacrant entièrement (et en tirant un bénéfice narcissique certain) au service des besoins de l'autre. Ces couples sont en général très solides, car le parasite s'arrange pour ne pas désespérer ou trop maltraiter ni détruire..., celui dont il dépend... : « Je voulais qu'il réussisse avec son art, j'ai fait passer son œuvre avant mes propres désirs, il ne voulait pas d'enfant, j'ai tout accepté pour mieux le soutenir... ».

Dans la dynamique du miroir, ou pseudo thérapeutique, l'un voit chez l'autre quelque chose à traiter, à soigner, à changer, qu'il ne peut faire changer... chez lui-même. Beaucoup de couples, où l'un des partenaires, est alcoolique, dépressif, violent se construisent sur ce modèle. « J'ai mis des années à découvrir qu'en voulant soigner l'alcoolisme de mon mari, je tentais désespérément de traiter une dépendance équivalente à un alcoolisme, plus subtil chez moi, celui de me dévouer, de faire pour l'autre, pour ne pas penser à moi... »

Toutes ces dynamiques bien sûr se développent avec de nombreuses variantes, car notre adaptabilité est redoutable et pas nécessairement préjudiciable à l'autre, mais le plus souvent à nous-mêmes dans la durée.

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

De quoi est fait un couple heureux ?

par Jacques Salomé

Il existe des couples heureux. Des couples qui sont non seulement le disent ou l'affirment, mais dont chacun des partenaires se sent épanoui et agrandi par l'épanouissement de son compagnon. Des couples heureux qui durent, qui ont plaisir à s'accompagner mutuellement jusqu'au bout de la vie, du moins l'espèrent-ils.

J'ai tenté de repérer les ancrages et les constances qui existent chez les couples heureux et qui donnent une solidité, une fiabilité, une cohérence et une qualité de bien être durable à la vie de ces couples. En les énonçant, je ne propose pas une recette miracle mais je pose quelques balises qui peuvent être utiles à tous ceux et celles qui voudraient s'engager sur cette voie.

- La capacité (chez chacun) à être un bon compagnon pour soi-même. Autrement dit, être une personne douée d'une autonomie affective et matérielle suffisante pour ne pas faire dépendre la satisfaction de ses besoins de l'autre. Avoir une sécurité intérieure élevée, qui évitera de déposer ses peurs et ses angoisses sur l'autre ou de le rendre responsable de son bien être (ou mal être). C'est en étant heureux avec soi même que l'on peut proposer à l'autre de partager et d'agrandir ensemble cette part de bonheur.
- Des attitudes et aptitudes relationnelles qui permettront de traverser les trois grandes périodes de la vie d'un couple : de passer de la fusion ($1+1=1$) à la différenciation ($1+1=1+1$ pour accéder à la confrontation ($1+1$ relation $+1=3$). Et cela quelque soit le système relationnel qui s'est établi au départ : celui de la semblance : « on aime les mêmes choses, on se sent d'accord pour les mêmes projets », celui de la complémentarité : « tu as ce que je n'ai pas, je possède ce qui te manque » ou encore de l'antagonisme : « nous ne sommes d'accord sur rien, mais c'est cela justement qui nous dynamise et nous permet de nous stimuler mutuellement sans chercher à nous convaincre et à imposer à l'autre la vérité ou le bien fondé de notre position ».
- Un accord physique qui fait que le corps de l'autre est à la fois attirant et stimulant des émois de chacun. Cela suppose une appétence potentielle qui trouve des réponses dans la disponibilité et le désir de l'un et de l'autre.
- Un accord social fondé, pour chacun, sur une sensibilité ouverte à l'histoire et l'éducation de l'autre, à ses valeurs et croyances, à ses engagements et fidélités.
- Un accord psychologique qui suppose des différences dans les traits de caractère mais la possibilité d'un accord profond au niveau de la personnalité qui permettra de diminuer les antagonismes potentiels présents chez chacun.
- Un bon équilibre entre forces de cohésion (désir et plaisir à être ensemble) et les forces de distanciation (désir et plaisir à trouver la bonne distance, y compris le besoin de pouvoir se séparer sans se perdre).
- Un accord émotionnel suffisamment stable pour absorber les variations émotionnelles ou les écarts et les emportements émotionnels qui peuvent surgir en période de stress ou de difficultés.
- Une sensibilité spirituelle qui ne se laisse pas enfermer par des dogmes rigides ou un intégrisme religieux qui tenterait d'enfermer l'un des partenaires dans les croyances ou les certitudes de l'autre.
- Une grande fluidité et beaucoup de souplesse dans les rôles respectifs qu'ils auront à tenir dans leur vie sociale proche (famille d'origine, amis) et leur vie sociale plus large (monde du travail, loisirs, engagements sociaux et civiques...)

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Je ne sais si tous les couples heureux peuvent réunir tous ces ingrédients relationnels, mais il me semble que s'ils peuvent s'en approcher, ils se donnent plus de moyens pour s'épanouir ensemble.

Jacques Salomé est l'auteur de

"Eloge du couple". (Ed Albin Michel).

"Jamais seuls ensemble". (Ed de l'Homme).

"Parle moi... j'ai des choses à te dire". (Ed de l'Homme).

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Les couples malheureux et qui font tout pour le rester !

par Jacques Salomé.

Il s'agit ici de mettre en évidence, tout ce que font les couples malheureux pour l'être et le rester. Je m'appuie ici sur l'excellent travail d'Yvon Dallaire(*), psychologue québécois, qui a mis en évidence les traits qui sont communs à ceux qui s'acharnent à se faire souffrir mutuellement.

Les ingrédients de bases sont les suivants et ils peuvent être mis à contribution avec beaucoup d'application et de ténacité, par chacun des protagonistes mais sur des modes différents.

- La critique ironique et la banalisation. A peine l'un tente-t-il de s'exprimer sur un sujet personnel ou commence-t-il à mettre en cause l'autre que des sarcasmes, de l'ironie ou une récupération par la banalisation « mais nous sommes comme les autres, les autres aussi ont des problèmes pour se comprendre, ils font avec sans se casser la tête à vouloir chercher la petite bête... » Ce qui entraîne une contre offensive, dans laquelle l'autre retourne l'accusation et tente de mettre l'autre sur le même plan.
Exprimer son ressenti face à un comportement, n'a pas le même effet que de faire un reproche, une critique sur la personne, en pratiquant la relation klaxon à base de tu « tu ne fais jamais ce que tu dis, tu ne me respectes pas en arrivant en retard sans me prévenir, tu ne changeras jamais, c'est toujours les autres qui passent en premier pour toi, tu ne penses qu'à ton petit confort, tu es vraiment un parfait égoïste... »
- Le mépris. Quand l'un des partenaires ne peut plus, non seulement admirer sa compagne ou son compagnon, mais qu'il l'accable de sarcasmes, de disqualifications explicites « mais regardes donc comment tu t'habilles, comment tu es grosse, comment tu es incapable de remplacer une simple étagère dans la cuisine, comment tu oublies tout, comment tu ne te respectes pas avec ton patron... » ou encore de jugements de valeur implicites par des mimiques, des ricanements, moues dédaigneuses.
Le mépris vise à humilier, à rabaisser l'autre, de préférence devant les autres. Mais le mépris engendre le mépris, car celui qui est ainsi méprisé se demande à un moment donné « si l'autre n'est pas encore plus bête que lui, de continuer à vivre avec, de poursuivre une relation qui lui paraît si nulle, si débile... »
- L'attitude défensive. Devant les reproches, les attaques, les critiques ou les mises en cause de l'autre, celui qui se défend, se justifie, qui veut faire la preuve que c'est l'autre qui a tort, ne sait pas qu'il entretient ainsi le conflit. En voulant montrer que son partenaire se trompe, en voulant marquer des points, il relance les accusations qui deviendront de plus en plus extrêmes.
- La dérobade. L'un des partenaires, souvent l'homme, s'enferme dans le silence. Il fuit dans l'action, quitte la cuisine ou l'appartement, quand l'autre tente de le mettre en cause, de lui dire « je voudrais que nous parlions » ce qui signifie le plus souvent « j'ai des choses à te dire qui ne vont pas te faire plaisir ! ». Parfois il l'énonce clairement « parle toujours, ça entre par une oreille, ça ressort par l'autre » ou encore « de toute façon je sais ce que tu vas encore me dire, tu n'es jamais contente, tu ne sais pas changer de disque, tu sais bien que ça ne sert à rien de parler, on va s'énerver inutilement... ». Ce qui blesse encore plus celui qui voudrait non seulement parler mais être entendu, qui voudrait aussi que l'autre dise ce qu'il ressent, éprouve, pense sur tel ou tel problème.

La mise en œuvre de ces quatre comportements, maintient un état d'insatisfaction mutuelle, de tensions qui ne s'évacuent pas, de conflits endémiques qui vont collaborer au mal être, au malaise de chacun. C'est la façon dont un couple se dispute et non la fréquence des disputes, c'est la façon dont les scénarios se répètent, s'imbriquent l'un dans l'autre qui permet de prédire une évolution douloureuse et souffrante.

(*) Yvon Dallaire. **“Qui sont ces couples heureux ?”** (Ed. Option Santé).

Jacques Salomé est l'auteur de **“Eloge du couple”**. (Ed Albin Michel). - **“Jamais seuls ensemble”**. (Ed de l'Homme).

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Les petits problèmes

par Jacques Salomé

Quand un homme téléphone à un sexologue, à un thérapeute ou à un consultant en relations humaines, ce n'est jamais pour un gros problème, c'est toujours pour un petit « Je vous appelle, car une amie m'a donné votre nom, pour un petit problème que j'ai depuis quelques temps, je pense que ce n'est pas grave, mais j'aimerais tout de même vous en parler directement, de vive voix si c'était possible ». « Je ne voudrais pas vous déranger pour rien, ce que je vis n'est pas grave, mais j'aimerais quand même avoir votre avis ».

« Je vous appelle, mais peut être que ce n'est pas nécessaire. Je veux juste vous parler de quelque chose qui me préoccupe, mais vous allez certainement penser que je peux m'en sortir tout seul... »

Si le thérapeute demande des précisions ou invite à en dire un peu plus avant de fixer un rendez vous, l'interlocuteur élude, se dérobe encore un peu « Ce n'est pas très grave, c'est juste que cela m'ennuie, mais ce n'est pas facile d'en parler comme cela, je préfère en parler avec vous, justes quelques minutes, vous comprendrez mieux... ». « Je vous appelle, mais si vous pensez que je me trompe dites le moi, je peux attendre... »

Le petit problème en question, neuf fois sur dix, concerne la vie sexuelle et en priorité le fonctionnement (ou le dysfonctionnement) de cet appareil (de cet outil dirons certains) qui reste au centre de beaucoup de préoccupation chez les hommes. « Je ne comprends pas, quand j'étais avec ma femme, je n'avais aucun problème, cela marchait à tous les coups, mais avec l'amie que j'ai rencontrée après mon divorce, ça coince. Je n'arrive pas à avoir une érection. Pourtant elle est gentille et patiente, mais je n'arrive plus à bander comme avant. J'ai pourtant vraiment envie de faire l'amour avec elle, surtout quand je ne suis pas avec elle j'y pense sans arrêt, mais sitôt en situation, je suis mort, mon désir ne se réveille pas. J'en ai la volonté mais pas le désir, rien ne vient... »

Les petits problèmes des hommes se localisent autour de l'érection, de l'éjaculation, de la difficulté à obtenir le plaisir ou à répéter la performance ou encore du peu d'appétence... Un tel dira « Je ne me reconnais plus j'étais une véritable mitrailleuse, plusieurs fois chaque nuit et maintenant c'est comme si j'avais un minable fusil à un coup ! »

« Au début ça va, j'arrive à entrer mais ensuite je deviens tout mou, je me perds... »

Parfois surgissent des interrogations qui n'avaient pas eu de place en eux jusqu'à ce jour. « Ma nouvelle compagne veut que je lui embrasse le sexe, moi je n'ai jamais fait ça. Je n'aime pas, ça me dégoûte. Je sens que je lui fais de la peine. Elle, elle n'a aucune difficulté avec mon sexe, elle me caresse, m'embrasse, me boit sans difficulté. Je ne sais plus où j'en suis. J'ai l'impression d'être de la vieille école, face à une femme dont la liberté m'éblouie, mais me fout la trouille ! »

Il y aurait donc une école nouvelle à créer, qui apprendrait aux hommes les nouveaux comportements amoureux des femmes, les pratiques inédites ou inhabituelles ? Ou simplement la fantaisie, la liberté d'être.

Il semble qu'il y ait chez les femmes d'aujourd'hui, non seulement une plus grande liberté mais aussi une inventivité, une créativité qui bousculent les habitudes, le train-train sexuel de certains hommes et les confrontent à des résistances, en eux, inattendues.

« Je ne savais pas qu'une femme pouvait s'abandonner avec autant de liberté. Elle me parle de tout sans gêne, de mon sexe, du sien, de ce qu'elle préfère, elle me demande ce que j'aime, au début je n'osais pas, j'avais un peu honte et la peur surtout d'être vu comme égoïste c'est ce que disait toujours ma femme quand nous étions mariés... »

Les petits problèmes chez les hommes, touchent non seulement à quelques uns des mystères de leur propre sexe mais aussi à ceux encore plus mystérieux et secrets de la femme, qui reste pour beaucoup un immense continent à découvrir. Ainsi se clarifient, quand ils peuvent en parler, non pas uniquement des connaissances confuses mais vont aussi se restaurer quelques situations conflictuelles enfouies dans leur histoire. « La première fois où j'ai senti cette femme couler, j'ai cru qu'elle était incontinente et vous me dites que c'est normal, que c'est un cadeau, une marque

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

d'abandon et de confiance ! Je n'avais jamais vu ça. J'avais associé à ce que j'avais entendu dans la cour de récréation de mes dix ans- il paraît que les hommes pissent dans les femmes !»

Ainsi les petits problèmes quand ils sont mis à plats, quand ils peuvent faire l'objet d'une mise en mot, d'une médiation, d'un accompagnement respectueux peuvent ouvrir à une meilleure compréhension de soi et de l'autre et à plus d'intimité partagée entre hommes et femmes. Ils peuvent surtout ne pas rester enfermés dans le silence, dans la rumination ou dans la peur.

Jacques Salomé est l'auteur de

“Je croyais qu'il suffisait de t'aimer”. (Ed Albin Michel).

“Aimer et se le dire”. (Ed de l'Homme).

“Je m'appelle toi”. (Ed Albin Michel).

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

Les violences en amour

par Jacques Salomé.

Nous le savons sans toujours vouloir le reconnaître, il y a (parfois) des violences qui circulent entre deux êtres qui prétendent s'aimer.

L'amour entre deux êtres est constitué par un ensemble de sentiments très divers, complexes et parfois contradictoires. Sentiments venant de l'un et allant vers l'autre et (quelquefois) réciproquement, mais qui parfois, paradoxalement, ne se combinent pas toujours bien ensemble.

« Je t'aime tel que je te voudrais que tu sois et non tel que tu es ! » pourrait dire l'un, « Je voudrais être aimée pour ce que je ne suis pas, c'est pour cela que je t'en veux de m'aimer pour ce que tu crois que je suis ! » pourrait dire une autre.

« Je voudrais être aimé autrement que ce que tu m'aimes, avec un peu plus de ceci, un peu moins de cela et encore plus de ça... » « Ah j'aimerais pouvoir t'aimer comme tu le demandes, mais je ne sais pas comment ! » « Si tu m'aimais vraiment tu me ferais cet enfant que je te demande depuis cinq ans, mais ton refus me montre que tu m'aimes d'accord, mais pas vraiment, pas suffisamment ! »

Les reproches exprimés ou cachés sont monnaie courante en amour, comme si le fait d'aimer donnait le droit de réclamer, d'imposer ou d'exiger.

Tout cela, je crois que chacun le sait s'il a déjà aimé ou s'il a été aimé. Au fond ce que nous recherchons tous, avec le plus de ferveur, c'est de pouvoir aimer pleinement, sans contrainte, sans regret, sans amertume celui ou celle qui nous aime. De pouvoir aimer l'autre comme nous le ressentons, sans limites, sans interdits, sans conditions. Un autre qui réclame lui/elle aussi la même chose ! Mais comme ce ne sont pas les mêmes limites, les mêmes interdits, les mêmes conditions alors parfois cela se gâte, dérape et débouche sur des conflits ouverts ou larvés.

Les violences en amour, qui sont souvent liées à des attentes déçues, se déposent alors avec un aveuglement inouï sur les personnes que nous aimons, qui nous sont chères au cœur, mais à qui nous attribuons le plus grand des défauts, celui d'être « insatisfaisantes, insuffisantes, frustrantes ».

La violence peut surgir aussi quand nous sentons notre propre amour menacé, mis en danger ou maltraité par celui que nous aimons, nous sommes capables de devenir méchant, injuste, dangereux. « Je ne supporte pas la façon dont tu reçois ce que je tente de te donner. J'ai le sentiment que tout ce qui vient de moi n'est pas bon pour toi... »

« Je ne comprends pas que tu n'accueilles pas mon désir, moi j'ai envie de faire l'amour avec toi, c'est normal puisque je t'aime, et toi tu me dis que tu n'as pas envie, que je demande trop souvent, que je vais trop vite, que je ne sais pas m'y prendre, que tu voudrais plus de tendresse, mais bon sang, comment veux-tu que je te donne de la tendresse tu me frustrer sans arrêt ! Tu vois quand je t'entends me dire "je t'aime" et que tu me refuses, moi j'ai envie de te taper dessus ! »

La plupart du temps, ce partenaire là n'a pas besoin de le dire, il va le faire. Les viols conjugaux sont très nombreux, je voudrais rappeler qu'on appelle viol conjugal, toute relation sexuelle imposée par la force ou la pression morale et psychologique sur une partenaire non consentante.

Les violences en amour sont parfois plus subtiles, d'ordre moral, quand on culpabilise l'autre de ne pas être d'accord avec nous, d'avoir un point de vue différent, quand nous imposons des choix de vie, dictons des comportements, une façon de s'habiller, d'élever les enfants, de se tenir en public.

Quand on s'abrite derrière la tradition sans tenir compte de la personne réelle qui est devant nous avec ses ressources, ses besoins et ses aspirations propres.

Les violences les plus terribles peuvent surgir quand celui qui ne se sent plus aimé, va tenter de reconquérir, de contraindre l'autre à l'aimer quand même, à rester dans la relation, à partager le même lit (s'ils sont en couple) à poursuivre une vie conjugale (alors que l'autre demande la séparation)... Le besoin d'exercer un contrôle sur celui qui nous échappe, qui veut "reprendre sa liberté" (quelle expression pathétique: reprendre sa liberté, cela veut donc dire qu'on l'avait donnée

Méthode E.S.P.È.R.E. – Thèmes d'application

Le Couple

et peut être perdue !) devient quelquefois obsessionnel, peut déboucher sur un harcèlement oppressant.

Celui qui aime, s'en défend, trouve le plus souvent cela normal, d'imposer ses choix, son point de vue, ses attentes et ses désirs : « c'est que je l'aime moi, alors je ne comprends pas pourquoi elle ne m'aime plus ! » Cela veut dire que ce partenaire (homme ou femme) n'a pas compris que les sentiments ne se commandent pas. Qu'il faut être humble devant l'amour. On ne peut se dicter d'aimer ou de ne plus aimer, pas plus qu'on ne peut influencer les sentiments de l'autre. On peut tout au plus les respecter, les alimenter par vivre une relation de qualité, les nourrir de rêves et de projets et surtout apprendre à vivre l'instant. Nous devons apprendre à vivre l'amour au présent, avec seulement l'espoir de l'inscrire dans la durée, car nul ne sait à l'avance la durée de vie d'un amour.

Jacques Salomé est l'auteur de

“Dis papa c'est quoi l'amour ?”. (Ed Albin Michel).

“Aimer et se le dire”. (Ed de l'Homme).

“N'oublie pas l'éternité”. (Ed Albin Michel).