

Auto sabotage.

par Jacques Salomé – psychosociologue et écrivain.

“La folie est de se comporter toujours de la même manière et de s’attendre à des résultats différents” - Albert Einstein.

J’ai reçu cette lettre, d’une inconnue, sans aucun nom, ni adresse pour pouvoir répondre.

« Je suis avec un homme qui se comporte comme s’il m’aimait. Mais je n’arrive pas à lui faire confiance.

Il vit en couple avec une autre femme depuis onze ans. Il me jure qu’il n’y a plus d’amour entre eux. Il dit qu’il m’aime et même qu’il veut se marier avec moi. Mais il ne dit jamais quand.

Dernièrement, j’ai vu dans son téléphone portable un message qu’il a envoyé à une autre femme : *“Je t’aime, tu es merveilleuse. Je veux te rendre heureuse...”*. Et un autre message, qu’il a reçu d’une autre femme : *“Un petit bisou, coucou, je t’attends, viens vite”*.

Il jure qu’il n’y a rien entre lui et la première femme du portable et que la deuxième s’est certainement trompée de numéro en lui envoyant ce SMS.

Hier au soir, quand nous étions tout proches, il y a reçu un autre SMS. Je lui ai demandé de me laisser voir. Il a refusé et s’est emporté. Il dit que je dois changer, arrêter d’être sans cesse méfiante, que je dois lui faire confiance. Que je suis cinglée et que je dois apprendre à me maîtriser...

Je me demande pourquoi il est comme ça avec moi ? Aidez-moi ».

Signé : *anonyme*.

Que ce soit dans le contenu et dans la forme, je vois dans ce courrier l’exemple même d’une succession de comportements, qui sont autant d’auto sabotages que s’inflige cette personne. Autant de questionnements erronés qui vont la maintenir dans la souffrance et le désarroi et surtout dans une dépendance sans fin. Dépendance, non à l’autre, mais à elle même, à des conduites récurrentes qui vont mobiliser l’essentiel de ses énergies chaque fois qu’elle tente de comprendre les comportements de l’autre, au lieu de rester centrée sur elle même et d’utiliser ses ressources pour mieux se différencier et surtout ne plus se laisser définir, par les différents messages que lui envoie cet homme. Comment sera-t-il possible, dans ces conditions, de prendre le risque de faire confiance à elle même et non à cet homme. D’écouter et de respecter ce qu’elle ressent au lieu de s’interroger sur le pourquoi des conduites et des messages contradictoires que l’autre dépose sur elle.

Une des questions parmi les plus pernicieuses en matière de relations humaines semble être la question : *“Pourquoi ?”* Question qui nous décentre, car tournée vers la recherche d’une explication chez l’autre, que nous déposons sur lui, l’invitant implicitement à nous rassurer, à nous confirmer que nous nous trompons, que ce que disent nos sens, notre ressenti est hors de propos !

« Mais pourquoi me dit-il qu’il m’aime, alors qu’il dit la même chose à une autre ! »

« Pourquoi m’assure-t-il qu’il veut m’épouser, alors qu’il vit avec une autre et ne parle jamais de la quitter ! »

« Pourquoi s’acharne t il à me cacher la vérité alors qu’il “s’arrange” quand même (*avec ma collaboration*), pour me la montrer ! ».

Il est commun de dire que l’amour est aveugle. Je ne crois pas qu’un amour soit aveugle, c’est notre propre lucidité qui nous rend sourd et aveugle à l’évidence. Je crois que nous restons trop souvent prisonnier d’une illusion particulière, celle de croire en la toute puissance de notre propre amour. En pensant que si nous aimons, l’autre ne peut continuer à nous tromper, qu’il va changer de comportement, prendre conscience et surtout continuer à nous rassurer !

Ainsi se développent trop souvent un cycle d’aliénations dont nous sommes les artisans, des artisans doués d’une habileté extraordinaire pour les entretenir durant de longues années !

Jacques Salomé est l’auteur de

“À qui ferais-je de la peine si j’étais moi-même ?”. (Ed de l’Homme).