

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 respecte 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'habille, comment tu es grosse, comment tu es incapable de remplacer une simple étagère dans la cuisine, comment tu oublie tout, comment tu ne te respecte 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).