

# 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 "*reprenne sa liberté*" (*quelle expression pathétique: reprendre sa liberté, cela veut donc dire qu'on l'avait donnée 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).