

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

Le Couple

Se sacrifier pour l'autre ? Pas toujours.

par Jacques Salomé.
(paru dans "Généralisations Plus" – février 2012 – n° 32)

Chacun sait combien il est important, dans un couple, de pouvoir compter, de s'appuyer sur l'autre dans les moments difficiles ou les passages périlleux de l'existence. Mais il n'est pas toujours nécessaire que l'un se sacrifie, surtout quand c'est toujours au profit du même ! Les relations de béquillage, ou d'assistanat en continu, sont souvent aussi douloureuses pour l'un que pour l'autre des partenaires. Prendre conscience que nous avons proposé à l'autre, à celui ou à celle qu'on aime, qui est le père ou la mère de nos enfants, des relations asymétriques (*qui peuvent se révéler plus ou moins aliénantes au long des années*), peut déclencher une prise de conscience vertigineuse et déboucher sur une remise en cause courageuse.

Certains échanges et partages où s'exprimeront les attentes, les apports et les zones d'intolérance de l'un et de l'autre, peuvent contribuer à libérer beaucoup de non-dits, à dissoudre des ressentiments, éliminer ruminations et rancœurs, bref, alléger et assainir une relation dysharmonique ou trop déséquilibrée.

Mais la prise de conscience n'est pas suffisante, il faut quelque chose de plus, un changement dans la relation que l'on propose à ceux qui nous sont proches et sur lesquels, trop souvent, vont se déverser des attentes ou des reproches, des accusations et des violences qui ne le concernent pas du tout, mais qu'ils reçoivent... quand même de plein fouet dans leur quotidien.

Nous savons aujourd'hui combien les choix inconscients qui sont à l'œuvre dans le choix du partenaire, dans la formation d'un couple, vont tisser des liens particuliers qui seront nourris par des conduites qui ne correspondent pas toujours aux besoins profonds de l'un ou l'autre.

C'est la psychanalyste Catherine Ben Said qui posait cette question extrêmement pertinente : « *Qui j'aime quand j'aime ?* », pour nous inviter justement à mieux comprendre l'origine profonde de certaines conduites et comportements répétitifs qui peuvent aliéner, blesser le partenaire que nous aimons, avec qui nous partageons l'essentiel de notre existence.

Le philosophe Louis Althusser, reconnu comme dément, et hospitalisé à Sainte-Anne, ne savait pas encore qu'il étranglerait sa femme Hélène, dans un accès de folie, quand il lui écrivait, vingt ans plus tôt, avec beaucoup de lucidité, cette longue lettre : « *Je crois que je t'ai imposé dans les dernières années, et sans doute dès le début ou presque de nos relations, une infinité de brimades. Je t'ai brimée pour ta maladresse, je t'ai brimée pour tes "taches", je t'ai brimée pour ta façon de t'habiller, je t'ai brimée en te coupant la parole devant des tiers et, ce qui est pis, sans que personne ne fût là entre nous, en montrant de l'impatience quand tu parlais, je t'ai brimée pour tes sauces de salade, je t'ai brimée (et c'est sans doute le plus important) en me montrant sceptique à l'égard d'un certain nombre de tes projets (ta capacité à l'endroit de l'italien par exemple), de tes jugements (ce que tu pensais du monde du cinéma, par exemple), voire de tes capacités de transformation. Et je pense que tu as dû éprouver cette accumulation de réserves et de blessures, voire de revanches, qui sans doute n'étaient pas adressées à toi en personne, mais qui t'atteignaient tout de même avec la même précision et la même efficacité que si elle te visaient en personne, avec une amertume profonde, d'autant plus profonde que tu sentais que tu n'étais pas en cause en vérité, mais que cela ne t'empêchait pas de m'acharner sur toi. Amertume et sentiment d'injustice dont je comprends qu'ils aient pu te révolter contre moi et contre la vie que je te faisais mener pour régler sur toi des comptes qui ne te concernaient pas. Je voudrais te dire que je crois que je ne suis plus le même inconscient. Je sais maintenant et fort bien qui ces brimades visaient. Nous savons que c'est ma mère, il n'y a plus le moindre doute là-dessus.* »

Nous avons là, outre un témoignage exceptionnel, celui d'un cas extrême, mais qui devrait nous interroger, sur les conséquences profondes liées à des violences subies ou trop longtemps refoulées.