

LE TRANSFERT DANS LES RELATIONS

Par Michelle Larivey, psychologue

Cet article est d'abord paru dans le magazine électronique
" La lettre du psy"
Volume 2, No 5: Mai 1998
sous le titre "Les noeuds dans nos relations"

Résumé de l'article

Plusieurs auteurs parlent de blessures du passé qui influent sur nos relations présentes. D'autres soulignent les scénarios répétitifs qui nous conduisent toujours dans les mêmes impasses. En fait, c'est notre "manière de vivre" nos expériences émotives avec l'autre qui est responsable des noeuds qui nous étouffent ou étouffent la relation. Pourquoi en est-il ainsi? Que faire pour dénouer ces noeuds?

Table des matières

- A. Introduction
- B. Histoire de noeuds: constance et similitude
- C. Caractéristiques des histoires de noeuds
- D. Conclusion: réactions à l'impasse

A. Introduction

Il s'écrit beaucoup de choses sur les relations humaines. On en traite sous différents angles: la communication, la vie de couple, l'amour, la psychologie de l'homme et de la femme, la relation parent-enfants, etc. Dans beaucoup de ces livres, les difficultés interpersonnelles et les conflits sont bien décrits. Le lecteur s'y reconnaît tellement que plusieurs de ces ouvrages sont devenus des best-sellers. Dans la majorité de ces ouvrages, toutefois, je trouve peu de solutions efficaces et réalistes à ce qu'on considère comme des noeuds dans les relations. Par exemple, les conseils sont souvent inapplicables dans les faits parce qu'ils font appel à la volonté seulement. C'est le cas de cette recommandation concernant ce que certains appellent la dépendance affective: "ne vous attachez plus à ce genre de personne". Une telle prescription ne tient pas compte du fait que le psychisme ne peut se soumettre à la raison seulement. On se souvient de la phrase de Pascal: "le coeur a des raisons que la raison ne connaît point". Elle s'applique bien aux attractions et aux antipathies, aux émotions et aux réactions intenses envers les autres. On ne peut composer avec ces expériences complexes en faisant des choix uniquement rationnels sans y laisser une partie de sa vitalité.

Les solutions proposées sont souvent inefficaces aussi, parce qu'elles ne s'attaquent pas au coeur du problème. En fait la cause des difficultés n'est pas cernée. Souvent on se limite à les décrire et à en déterminer l'origine. Lorsqu'on ne comprend pas ce qui cause

un problème il est difficile d'y trouver une solution.

Mais il faut l'avouer, la question est complexe et elle ne date pas d'aujourd'hui. Les complications relationnelles ont, de tous les temps, fait saigner bien des coeurs et fait aussi répandre beaucoup de sang. Le suicide et le meurtre sont parfois le dramatique aboutissement de conflits entre personnes. On remarque dans les drames politiques et armés des ingrédients identiques à ceux qui attisent les guerres interpersonnelles.

Les noeuds dans les relations engendrent beaucoup de souffrance. Il est courant de voir des gens écorchés par leurs multiples ruptures, y compris parfois avec leurs parents. Mais il n'est pas rare non plus de voir des personnes âgées, adresser à leur conjoint les mêmes reproches et vivre les mêmes insatisfactions que dans les premières années de leur vie à deux. Ces gens sont souvent dans un état déplorable, autant au plan psychique que physique.

On s'en doute aussi, il n'y a pas de recette magique ou de truc simple pour dénouer les relations problématiques. Les noeuds sont d'ordre émotif et c'est par une solution émotive qu'on les dénoue. Ce n'est pas facile. Ceux qui veulent trouver une issue aux noeuds qu'ils rencontrent régulièrement dans leurs relations pourront donc troquer la souffrance présente contre des moments exigeants au plan émotif. Mais combien nombreuses seront les récompenses qu'ils trouveront dans cette voie de solution: vitalité accrue, relation plus dense et plus satisfaisante, confiance et fierté plus grandes avec en prime, un pas dans la direction d'une plus grande maturité psychique.

Cet article a pour but de mieux comprendre en quoi consiste ce que nous appelons Le transfert dans les relations. À l'aide d'un exemple élaboré, il dégage la similitude des difficultés vécues dans diverses relations importantes ainsi que la présence d'un dénominateur commun au coeur des divers noeuds. Il met aussi en lumière les attitudes et les comportements qu'on adopte typiquement par rapport à ces difficultés et face aux personnes vis-à-vis desquelles on les éprouve.

B. Histoire de noeuds: constance et similitude

Jérôme est un cadre supérieur dans une entreprise de services informatiques. C'est un homme très intelligent, réservé, articulé et couvert de diplômes. Il a gravi les échelons de l'entreprise qui l'a pris à son service dès sa sortie de l'université, grâce à son désir d'excellence et à sa capacité d'abattre une somme monstrueuse de travail en un temps record. Sa vie familiale, à première vue, est bonne. Il vit avec la même femme depuis 15 ans. Ils ont chacun leur vie professionnelle et font beaucoup de sport ensemble. Jérôme adore ses trois enfants.

Bien qu'il soit admirablement performant sur beaucoup de terrains, Jérôme est déprimé. Mais il ne parle jamais de cela. C'est sa vie. En fait, il est déprimé depuis à peu près l'âge de 9 ans. À son souvenir, un fond de tristesse a toujours tapissé sa vie. Mais Jérôme s'est fait à l'idée. Selon lui, c'est irrémédiable... il y a des choses qu'il n'a pas eues dans sa vie et qu'il ne pourra jamais avoir. Il n'a pas eu l'importance qu'il aurait voulu avoir auprès de sa mère et cela il ne peut le changer. Au plan amoureux, Jérôme a aussi sa théorie: la lune de miel ne peut toujours durer. Il faut être adulte. Il est convaincu aussi qu'il est

impossible, dans un milieu de travail, d'obtenir la reconnaissance dont on a besoin. Il faut se faire à l'idée qu'on est payé pour fournir des résultats un point c'est tout.

Concernant son travail, Jérôme parle toujours comme s'il s'était fait à l'idée de cet état de fait, mais au fond, il est déçu lorsqu'il fournit une performance remarquable et que son directeur n'en fait aucun cas. Il sait, aussi que ce dernier se sert parfois de ses idées auprès de la haute direction. Il aimerait que son patron lui en donne le crédit. Il voudrait aussi que son patron lui dise de vive voix à quel point il trouve sa contribution valable dans l'entreprise.

Il n'est toutefois pas question d'avouer ce souhait au patron. Il est encore moins question de lui avouer son besoin de reconnaissance. Ce serait montrer une faiblesse. À chaque opportunité, cependant, il se prend à espérer. Chaque fois, il est déçu. Sa vie n'est pas réellement empoisonnée par cette frustration au travail... seulement ternie.

Jérôme se trouve exigeant et trop dépendant. Sa solution: enrayer son désir de reconnaissance et maintenir une distance avec son patron à qui il en veut à répétition.

Avec son épouse, Jérôme vit aussi une insatisfaction profonde, sur un aspect en particulier. C'est avec beaucoup de réticence qu'il accepte de parler de ce sujet car, depuis plusieurs années déjà, il n'essaie plus d'obtenir satisfaction. Il est convaincu que son épouse ne changera jamais. Il lui a souvent dit ce qu'il n'aimait pas. À maintes reprises il s'est mis en colère. Chaque fois, il a obtenu une réponse identique. Il en conclut qu'il est trop exigeant et qu'il devrait s'accommoder.

Ce qui le blesse le plus c'est l'impression que sa femme agit souvent comme s'il n'existait pas. Elle ne prend aucunement en considération certaines demandes qu'il lui fait. Elle les traite comme des caprices. Il a l'impression que tout doit se faire à sa manière à elle. Cela le choque au plus haut point. Cela le peine aussi. Mais avec elle, pas plus qu'avec son patron, il n'est question de lui faire voir quelle blessure elle lui inflige. Il serait alors en position trop vulnérable. D'ailleurs, ça le révolte d'être blessé par ce manque de considération. Il se trouve infantile et trop dépendant. Sa solution: se taire pour ne pas se faire traiter d'enquiquineur et prendre ses distances pour marquer sa froideur..

La vie de Jérôme n'est pas réellement empoisonnée par ce tiraillement avec sa femme. Mais sa relation est ternie. Il lui en veut souvent (il remarque son manque de sensibilité envers lui à chaque fois que cela se produit... même pour une si petite chose que de ne pas retenir une porte quand il la suit de près). Il s'aperçoit, intérieurement, qu'il s'éloigne d'elle. Il a aussi le goût de se venger: pourquoi serait-il gentil, prévenant, lui? Une poire! Le vase déborde parfois. Il réagit démesurément pour une peccadille. Et voilà qu'elle le traite de capricieux, grincheux! Il n'en faut pas plus pour repartir le carrousel de Jérôme: il est blessé (à la fois peiné et en colère). Il boude sa femme et il s'en veut de lui accorder autant d'importance. Il s'en veut d'avoir ce besoin et cherche à se raisonner; il réussit passablement et se retrouve éteint et déprimé.

Le fils aîné de Jérôme vient d'entrer dans l'adolescence. Ils avaient jusque-là une relation chaleureuse. L'enfant le réclamait, lui démontrait de l'affection. Depuis quelque temps, son fils l'ignore. Qui plus est, il se moque de ce qui importe à son père. Jérôme est peiné. Trop peiné, trouve-t-il. Il devrait être plus adulte et comprendre que l'adolescence est un

âge ingrat, un âge où les parents comptent apparemment peu. Jérôme se raisonne en vain. L'attitude de son fils le peine profondément. Ce dernier aussi le traite comme un rien!

Encore une fois, impossible de parler de cette peine et de ce besoin d'être pris en considération. Il invoque comme raison qu'un enfant n'a pas à porter les problèmes de ses parents. Cette dépendance est son problème à lui et il réglera ce problème lui-même. Sa solution: tenter des rapprochements sur des terrains que lui et son fils ont en commun. Mais même sur ces terrains Jérôme n'obtient pas de considération de son fils. Alors, il cherche à se détacher émotivement.

Jérôme dépense beaucoup d'énergie pour "avoir une place" auprès de ceux qui ont de l'importance pour lui. Il travaille à cela avec sa femme, son fils, son patron et souvent avec d'autres personnes. Ce besoin est tellement grand et si inassouvi que toute situation le moindrement propice à l'éveiller se transforme en arène où Jérôme se débat pour obtenir ce à quoi il aspire. Parfois la bataille est uniquement intérieure. Par exemple lorsqu'il se trouve en société et qu'il cherche "comment se comporter" pour qu'on le trouve intéressant et qu'on apprécie sa présence.

Parfois la bataille qu'il livre est plus visible, par exemple avec sa secrétaire. Cette dernière fait fi, systématiquement, de ses directives concernant le temps supplémentaire, les pauses, les retards. Alors, il explique, s'explique, ré-explique, justifie. Mais en vain. Il est en colère d'avoir si peu d'impact, mais à chaque occasion il espère qu'elle aura compris sa position et en tiendra compte. Mais non, à la première occasion, elle récidive. Bien qu'il la considère par ailleurs comme une secrétaire hors pair, il rêve de se débarrasser d'elle tellement son manque de considération pour lui l'irrite profondément.

Il n'est pas question, pour Jérôme, de révéler à sa secrétaire à quel point son comportement le dérange et combien il est contrarié par son manque de respect pour ses directives. Ce serait être trop émotif avec une subalterne. Il craint d'être ridicule. Avec elle aussi, Jérôme se trouve trop dépendant, réagissant trop intensément.

Avec Julia, sa fille de 5 ans, c'est merveilleux. Il est son papa adoré. Elle ne cesse de le cajoler et de rechercher sa présence (comme son fils aîné le faisait quelques années auparavant). Il aime cet enfant à la folie. En sa présence, il est aux oiseaux. Parfois, il a peur qu'elle grandisse.

Aussi étonnant que cela puisse paraître, Jérôme vit des sentiments analogues avec ses animaux. C'est un amoureux des chevaux. Il a eu longtemps un étalon et une jument dont lui et son épouse s'occupaient beaucoup à l'époque où il avait encore des loisirs. Dans son fort intérieur, Jérôme désire être aimé de ses bêtes. Il lui est arrivé souvent de tolérer des comportements dangereux de sa jument, pour ne pas "être bête" avec elle.

À son grand désarroi, il vit quelque chose de semblable avec le chat de la maison. Ce dernier, comme beaucoup de moustachus du genre, ne daigne même pas remarquer sa présence. S'il allonge la main pour le flatter, systématiquement l'indépendant félin file en douce. Il se prend à haïr cet animal! Sa solution: il l'ignore autant qu'il peut et se jure de n'avoir plus jamais de chat.

En psychothérapie, par contre, c'est le bonheur, comme avec sa fille Julia. Dans ce cadre, un homme (que Jérôme estime) l'écoute, prend en considération ce qu'il vit, l'aide à trouver des solutions qui lui conviennent réellement. Ce lieu devient une sorte de refuge. Il y vient chaque fois avec plaisir, même si le travail qu'il y fait est parfois pénible. Là, il avoue qu'il éprouve un grand bien "à être considéré pour ce qu'il est", "à avoir une place". Malgré tout, c'est pour lui une faiblesse d'avoir autant besoin de cela.

Jérôme, on le devine, ne veut pas voir la fin de sa psychothérapie. On peut penser qu'elle s'éternisera, par compensation, si le thérapeute ne l'aide pas à dénouer ce qui fait problème dans ses relations.

On ne s'étonne certainement pas maintenant de savoir que Jérôme est déprimé. Cet homme qui pourrait paraître comblé n'obtient pourtant pas ce qu'il souhaite tant: "être quelqu'un d'important pour les gens qui ont de l'importance pour lui". Et, qu'il le veuille ou non, cela le fait souffrir énormément.

On ne s'étonnerait pas non plus d'apprendre que Jérôme est tombé amoureux fou d'une femme pour qui il a l'impression d'être tout et qu'il songe à tout quitter pour partir avec elle... comme un certain roi, Édouard VIII, l'a fait autrefois au grand étonnement de tous... comme plusieurs hommes se tiennent sur leur garde de peur que cela leur arrive.

C. Caractéristiques des histoires de noeuds

L'histoire de Jérôme pourrait être celle de chacun d'entre nous, à quelques variantes près. Nos histoires de relations difficiles ont en effet les caractéristiques suivantes:

1. l'existence d'une frustration se manifestant dans diverses zones de notre vie
2. une certaine conscience de ce que nous recherchons
3. un entêtement indéfectible à garder le silence sur le besoin que cache nos demandes ou nos reproches à l'autre
4. des ruptures ou des coupures émotionnelles
5. une tentative de survivre dans la relation, même si on a l'impression de s'y vider (ou la tendance à se trouver, à répétition, dans une relation où on vit quelque chose d'analogue)
6. la persistance du besoin, malgré tout ce que l'on fait pour s'en débarrasser.

La description de ce que vit Jérôme révèle la présence de ces caractéristiques. Voyons cela plus en détail.

1. En prenant un certain recul, Jérôme constate une similitude de frustration qu'il éprouve dans presque toutes ses relations importantes. Il s'aperçoit aussi que les relations qui le rendent heureux sont justement celles où l'inverse se passe, comme avec sa fille et son psychothérapeute.
2. Comme Jérôme s'autorise à ressentir les divers sentiments qu'il éprouve dans ses relations, même si ceux-ci sont parfois pénibles, il est capable de cerner ce qui lui manque avec certaines personnes et ce qui le comble avec d'autres. Une certaine

introspection lui permet d'identifier un dénominateur commun: sentir qu'il a de l'importance pour ces personnes.

3. Pour Jérôme, comme pour la plupart des personnes, un tel désir est inavouable. Jugée infantile, cette quête place Jérôme en situation de vulnérabilité par rapport aux personnes dont il attend une réponse. Il est donc juste de dire que Jérôme peut être très ébranlé sur ce sujet. Par exemple, lorsque l'importance qu'il souhaite ne lui est pas accordée, il est généralement triste. Lorsqu'il a la place qu'il souhaite, il est rempli et content. Il est vrai également que les personnes qui ont une telle importance pour lui ont le pouvoir de le blesser autant que de le réjouir. Jérôme a raison de se trouver dépendant de ces personnes.
4. Comme Jérôme, l'impasse à laquelle on aboutit nous fait parfois l'impression d'un noeud gordien. Or, on se rappelle le fameux geste d'Alexandre le Grand qui voulu relever le défi de dénouer le lien inextricable d'une série de noeuds si compacte que ni la réflexion ni la vue ne permettait de saisir d'où partait cet entrelacement et où il se dérobait. Le brillant Alexandre lutta longuement contre le secret de ces noeuds. N'arrivant pas à trouver le fil par lequel dénouer l'inextricable, il sortit son épée et rompit toutes les courroies.

Découragés et impuissants, c'est le choix que nous faisons. La rupture peut être physique: on cesse de fréquenter la personne. Mais on peut demeurer en relation avec la personne et rompre le contact émotif. On voudrait bien que d'une manière où de l'autre le tour soit joué: être débarrassé du problème.

Cette célèbre solution est la plus courante que j'aie rencontrée dans les entreprises. En fait, c'est la seule qu'on applique aux conflits de personnalité, à ce que je sache. On sépare les personnes impliquées. Cette issue coûte parfois très cher pécuniairement, mais c'est la meilleure que les dirigeants puissent envisager car on ne comprend pas comment naissent ces conflits. Bien entendu, on ne sait pas sur quelle corde tirer pour dénouer le problème quand le noeud est devenu si serré que la situation est invivable pour les individus impliqués ainsi que pour leur entourage.

Trancher le noeud gordien est aussi la solution que l'on choisit dans certains cas où nos amis ne nous conviennent plus. Les individus les plus portés sur l'expression tenteront une ou deux explications. Les autres mettront fin au lien. D'une manière drastique ou en filant à l'anglaise, la solution est la même: on cesse la relation pour se débarrasser du problème, ou de la personne-problème (la plupart du temps, on pense que l'autre est le problème). Souvent, on agit ainsi parce qu'on ne sait que faire d'autre. Mais parfois, on a tellement enduré longtemps l'insatisfaction qu'on ne veut même plus chercher comment régler le problème!

Devant l'impossibilité de dénouer la situation, avec chaque personne chez qui il "frappe un noeud", Jérôme choisit la solution d'Alexandre le Grand: trancher la sangle au-dessus du noeud. Il ne rompt pas la relation mais c'est tout comme: il s'éloigne de sa femme, cherche à s'insensibiliser devant son fils, prend ses distances face à son patron, souhaite le départ de sa secrétaire, ignore le chat autant qu'il peut. Jérôme cherche à effectuer une rupture émotionnelle.

L'autre solution de Jérôme: occulter son besoin. Pour cela, il lui faut rompre le contact avec lui-même. Il le fait en contestant continuellement son besoin: "je suis trop dépendant", "mon besoin est infantile". Il le fait aussi en refusant de tenir compte de son besoin autrement que de la manière vaine à laquelle il a recours continuellement. En effet, on voit que Jérôme répète le même comportement, même si celui-ci s'avère inutile. Il donne des explications à sa secrétaire, fois après fois, même si cela ne donne rien. Il a fait de nombreuses scènes à sa femme, même après s'être rendu compte que cette méthode était inefficace. Après un certain temps, usé, il choisit de laisser faire. Cette décision ne le satisfait pas davantage car il renonce ainsi à répondre à son besoin.

5. Certaines personnes quittent plus que d'autres. Celles qui quittent, dans une situation comme celle où se trouve Jérôme, reproduisent typiquement le même schéma dans une relation subséquente. Et cela, quel que soit le type de relation interrompue: relation amoureuse, de travail, etc. On comprendra, à la lecture des articles subséquents, pourquoi on emprunte systématiquement la même structure de comportements.

Jérôme demeure dans ses relations même si elles sont grandement insatisfaisantes. Il est remarquable également qu'il reste constant à la fois dans sa frustration et dans son choix de solutions. En effet, il résiste constamment à faire connaître son besoin. Si on peut comprendre sa pudeur à le faire avec sa secrétaire, on s'étonne toutefois de sa résistance à le faire avec son épouse. On constate que même avec elle, il garde cette position inébranlable.

"L'essentiel n'est visible qu'avec le coeur" faisait dire St-Exupéry au Petit Prince. Or Jérôme ne veut pas parler de coeur à coeur. Il a trop peur. Toutefois, il veut que les autres ouvrent leur coeur pour le comprendre.

6. En fait, ce n'est pas parce que Jérôme se refuse à montrer son besoin que ce dernier disparaît. Ce n'est pas non plus parce qu'il cherche à l'occulter qu'il se dissout non plus. Au contraire, l'aspiration à être quelqu'un pour l'autre reste présente. Plus Jérôme en est conscient, plus il se rend compte que cette préoccupation est omniprésente.

D. Conclusion: réactions à l'impasse

On le voit dans l'exemple, on l'expérimente dans notre vie, la façon typique de composer avec les noeuds de nos relations conduit à l'impasse:

- les gens autour de nous ne changent pas, mais ils demeurent tout aussi importants pour nous;
- même si nous décidons d'abandonner notre recherche et de renoncer à la satisfaction, on se surprend à la continuer inconsciemment (Jérôme est déçu malgré lui de l'absence de reconnaissance de son patron et de l'ignorance du chat à son égard);

- si on cherche à s'adapter à la situation insatisfaisante, on vit malgré nous une insatisfaction. Il s'ensuit des sentiments de tristesse et de colère qui se transforment parfois en dépression plus ou moins intense.

Devant l'impasse certains ont la réaction de se décourager: ils perdent confiance dans la possibilité d'avoir des relations réellement satisfaisantes. D'autres perdent confiance en leur capacité d'établir des relations. Ils se sentent handicapés psychologiquement. Certains, enfin, n'en finissent plus de poursuivre une recherche, cherchant conseil dans les livres, les experts, les diverses expériences de croissance personnelle.

Pourquoi est-ce si difficile de trouver les réponses? Pour trouver la clé qui permette de délier les noeuds de nos relations, il faut d'abord comprendre comment ces noeuds se forment. Pour ensuite dénouer ces situations interpersonnelles intenses, il faut maîtriser certaines habiletés à composer avec notre expérience émotionnelle.

Pour poursuivre votre lecture, l'article "Aux sources du transfert" est la deuxième partie de "Le transfert dans les relations". Il traite de la formation des noeuds et de leur raison d'être dans notre vie d'humains.

Vous pouvez aussi vous préparer à cette lecture en parcourant le texte intitulé "Les chemins de la croissance". Ce dernier donne un aperçu des grands défis que nous avons à rencontrer dans notre développement psychique. Or, les noeuds de nos relations sont intimement liés à ces défis.

À ceux qui veulent se servir activement de cette série d'articles, je suggère l'outil "Repérer les noeuds dans mes relations".

Enfin, pour un aperçu du même sujet, cette fois présenté dans un autre style, on peut lire, dans la section "Images intérieures", le récit poétique "À la recherche d'un paradis tordu".