

LES MYTHES AMOUREUX

1) LE GRAND AMOUR

Par Jean Garneau , psychologue

Cet article est tiré du magazine électronique " La lettre du psy" Volume 4, No 6: Juin 2000

Résumé de l'article

Cet article est le premier d'une série sur les conceptions erronées qui nuisent à notre vie amoureuse. Il montre comment le mythe du grand amour peut fausser nos relations avec nos intimes et nous condamner à des échecs répétés qui nous blessent et nous angoissent inutilement.

Jean Garneau explique comment il faut, pour sortir de cette impasse, remplacer l'admiration par l'estime, les espoirs magiques par des satisfactions concrètes et la fusion symbiotique par le contact réel. Il explique aussi comment cette mauvaise définition de l'amour repose sur un déni de la solitude et des responsabilités qui en découlent ainsi que sur une recherche du droit d'exister. Ce sont ces fondements cachés qui constituent la clé en nous indiquant les défis essentiels qu'il nous faut relever pour abandonner ce mythe et le remplacer par une vision de l'amour qui conduise à l'épanouissement et à la satisfaction.

Table des matières

- A. Introduction
- B. Le mythe du grand amour
- C. Amour vs adoration
- D. Les impasses du grand amour
- E. Les vrais fruits du grand amour
- F. Et la suite ?

A. Introduction

Il n'est pas facile de s'attaquer à ce sujet. Il y aurait tellement de choses à dire! Et puis c'est un domaine particulièrement explosif: chacun a, sur la question, des opinions auxquelles il est très attaché et qu'il défend avec vigueur lorsqu'elles sont remises en question.

En fait, de la naissance à la mort, l'amour est une des dimensions les plus importantes de notre vie. C'est par lui que nous approchons le plus du bonheur auquel nous aspirons tous. C'est aussi par son absence que notre vie devient le plus rapidement vide de sens. Lorsqu'on veut s'en passer, on n'y parvient qu'au prix d'une importante perte de vitalité. L'amour, sous une forme ou une autre, est vraiment au cœur de notre vie et de nos plus grandes satisfactions.

C'est à cause de cette importance cruciale que tant de conceptions erronées circulent à son sujet. L'amour est, il me semble, le domaine où on rencontre la plus grande variété d'idées fausses persistantes.

Ces erreurs peuvent apparaître sans importance; après tout, chacun a droit à ses opinions et ce ne sont que des idées qui ne changent rien aux faits. Mais en réalité, elles sont d'une grande gravité car elles nous servent à la fois de normes pour guider notre comportement et de critères pour évaluer les événements de notre vie. Nous appliquons ces normes et ces critères non seulement à nous-mêmes mais également aux personnes auxquelles nous accordons le plus d'importance.

Ces fausses visions de l'amour ont donc une influence réelle sur notre vie, sur le développement de nos relations importantes et sur notre satisfaction en général. En nous amenant à appliquer des normes irréalistes et à évaluer notre réalité avec des instruments faussés, elles contribuent largement à nous compliquer la vie et nous empêchent de développer des relations harmonieuses. Elles sont également à la source de bien des pertes de temps en tentatives vouées à l'échec.

Mon but, dans cette série d'articles, est de dénoncer les mythes les plus répandus et les plus nuisibles sur la question. J'espère montrer en quoi ils sont erronés, pourquoi ils existent et quelles sont les réalités de l'amour qu'ils nous cachent. Je souhaite aussi faire voir leurs conséquences particulières afin d'aider ceux qui en souffrent à sortir des pièges que ces fausses conceptions leur tendent.

B. Le mythe du grand amour

Celui-ci est sûrement un des plus graves et des plus répandus. Rares sont ceux et celles qui n'ont pas cru à ce mythe pendant au moins pendant une partie de leur vie. Il peut porter plusieurs titres: l'amour absolu, l'amour romantique, l'amour passion ou le grand amour. Les différences sont secondaires: il s'agit toujours de la recherche d'un amour absolu qui resterait constant malgré le temps et les détails du quotidien.

1. La recherche d'absolu

Maurice est connu comme un séducteur passionné dont le charme fait rêver les femmes. Et effectivement, on ne compte plus ses conquêtes. Mais chaque fois, il sort de la relation insatisfait, frustré et souvent blessé, même si, avec le temps, il est devenu habile à se protéger. On l'accuse avec raison de refuser de s'attacher. Pourtant, il ne demanderait pas mieux!

Maurice est à la recherche de la femme idéale, du grand amour de sa vie, de celle qui est vraiment faite pour lui, qu'il aimerait plus que toutes les autres et qui le comblerait vraiment. Cette quête fait d'ailleurs partie de son charme; plusieurs de ses conquêtes ont espéré être ainsi aimées, car elles sont également à la recherche de l'âme-sœur introuvable. Maurice croit qu'il lui sera facile de savoir quand il aura enfin trouvé celle qu'il cherche: il restera toujours éperdument amoureux et en oubliera l'existence de toutes les autres.

Il serait facile d'écrire un beau roman d'amour romantique en s'inspirant de Maurice. Et plusieurs l'ont fait depuis longtemps. Les hommes envient ou admirent Maurice à cause de son charme irrésistible, les femmes sont comblées (ou craintives) lorsqu'il les choisit comme candidates au titre de femme idéale. Il n'y a rien, dans cette situation, qui puisse conduire à une remise en question de cette vision de l'amour ou à un changement de sa façon d'entrer en relation. Seule la multiplication des déceptions pourra éventuellement provoquer le

changement.

2. Les causes de l'échec

Mais si on y regarde de plus près, on constate que cette quête est vouée à l'échec. Maurice ne trouvera jamais sa femme idéale car elle ne peut pas exister. Ce qu'il recherche, c'est une forme d'absolu, un être extraordinaire, une idole! Il ne trouve, bien sûr, que des femmes en chair et en os qui, malgré de belles qualités, ne sont jamais parfaites, jamais à la hauteur du mythe auquel elles sont comparées. C'est pour ça que plusieurs de celles qu'il choisit sont effrayées par l'amour de Maurice; elles sont flattées de la valeur qu'il leur accorde, mais elles savent au fond qu'elles ne pourront jamais être à la hauteur des attentes qu'il investit en elles.

Pourtant, Maurice n'est pas un imbécile. Comment se fait-il qu'il soit aussi peu approprié dans ses attentes et ses exigences, aussi irréaliste dans ses critères? Comment est-il possible qu'il n'apprenne pas de ses échecs, qu'il soit incapable de corriger l'erreur fondamentale qui condamne sa démarche à un échec certain?

En fait, Maurice est à la recherche d'un très vieux souvenir. Il veut une compagne qui lui apparaisse aussi "parfaite" que sa mère l'était à ses yeux lorsqu'il était petit. Il veut une femme qui lui soit aussi infiniment supérieure, une femme aussi indiscutablement absolue à ses yeux que le tout premier amour de sa vie. Il n'est pas étonnant que les vraies femmes qu'il rencontre ne soient jamais à la hauteur. Comment pourrait-il en être autrement: il n'a plus 2 mois, 2 ans ou 5 ans! Du haut de ses presque deux mètres, il n'est pas facile de les voir comme des êtres géants.

C. Amour vs adoration

La vision de l'amour que Maurice entretient est composée de plusieurs erreurs qui se combinent et se renforcent entre elles. Je vais tenter de montrer comment l'amour réel se distingue de cette vision magique de l'amour-adoration.

Mais au départ, il faut admettre un postulat sur lequel repose toute la suite: l'amour entre adultes est une relation entre des êtres égaux. Il s'agit d'une sorte d'amour qui est fondamentalement différent de celui qui unit une mère à son enfant ou un enfant à sa mère. Les deux personnes sont sur le même pied.

Dans mes explications, je vais également supposer que cet amour véritable entre adultes a une certaine durée. Ceci me permettra d'éliminer de mon propos les liens qui découlent avant tout du plaisir de la découverte ou de l'attrait de la nouveauté. Il n'est pas nécessaire que le lien persiste pendant toute une vie; mais une relation dont la durée totale est inférieure à trois ans ne peut être considérée comme ayant fait ses preuves dans la réalité. Il faut, en effet, que la relation ait duré assez longtemps pour que les vraies questions aient été posées à quelques reprises. Après trois ans, on a fini la lune de miel aveugle, on a eu au moins quelques occasions de constater que les besoins des deux ne coïncident pas toujours, on a dû passer à travers quelques chicanes et y trouver des solutions autres que la rupture.

1. Estime fondée vs admiration absolue

Un des ingrédients les plus importants de l'amour est l'estime réelle de l'autre personne. Tout comme pour la confiance en soi, ceci suppose une connaissance suffisante pour que cette appréciation soit vraiment fondée sur la réalité. Cette estime suppose également une concordance entre certaines de nos valeurs et des qualités réelles de la personne qu'on aime. C'est parce que l'autre correspond au moins en partie à ce que nous jugeons valable que nous sommes capables de l'aimer. L'amour et le mépris se combinent très mal.

On dit souvent que l'amour est aveugle. Plusieurs croient aussi que l'amour véritable devrait être absolu. Mais l'amour s'applique au contraire à des qualités réelles et à des dimensions particulières de la personne. Dans le grand amour, on voudrait considérer l'autre personne comme une idole aux qualités extraordinaires et on fait de son mieux pour y parvenir. Dans un amour entre égaux, on considère l'être aimé comme une personne réelle dont on apprécie et valorise certaines caractéristiques. C'est de l'estime plus que de l'admiration que nous éprouvons.

Cette estime est une réaction égalitaire. Pour estimer quelqu'un, il faut être d'un calibre comparable. Les qualités qu'on reconnaît à l'autre nous sont assez familières pour que nous soyons capables de les reconnaître et d'en apprécier l'ampleur. L'admiration, au contraire, impliquerait une inégalité importante entre les deux personnes et se traduirait par une distance proportionnelle à cette inégalité. La personne admirative, en effet, se considère inférieure à l'autre et, à cause de cette infériorité, elle n'ose pas s'en approcher vraiment. Toute forme de contact réel devient alors difficile.

2. Satisfaction réelle vs espoirs magiques

Lorsqu'on aime une personne, c'est pour les satisfactions réelles qu'elle nous permet d'obtenir. Le fait d'être en contact avec elle nous amène à répondre à des besoins importants à nos yeux. Contrairement à ce que plusieurs croient, l'amour est une relation profondément égoïste: c'est parce qu'elle nous apporte des satisfactions précieuses et parce qu'elle correspond à ce que nous apprécions vraiment que nous choisissons une personne comme partenaire amoureux.

Mais ces satisfactions ont une autre caractéristique importante: elles sont bien réelles. Il ne s'agit pas de besoins qui seront comblés éventuellement lorsque les circonstances (ou le comportement de la personne) seront changés. Il s'agit de plaisirs qui sont déjà présents, que nous éprouvons réellement.

Dans ce qu'on appelle le grand amour, les satisfactions sont souvent illusoire ou même inexistantes. On y aspire, on s'attend à ce que la satisfaction vienne un jour. En attendant, on se satisfait de la joie d'être aimé, d'être accepté ou même simplement d'être regardé par l'autre. C'est le fait d'être choisi par cet être extraordinaire qui nous comble en anticipation. Mais en réalité, nous vivons de l'angoisse, de la fébrilité et de l'espoir bien plus que de la satisfaction.

Il n'est pas étonnant qu'on en vienne rapidement à vouloir que l'autre change. Lorsque

l'illusion angoissée ne suffit plus à nous berner, on se met tout naturellement à exiger que l'autre adopte un comportement plus semblable à ce que nous recherchons vraiment; on se met à exiger des satisfactions réelles à la place des illusions qui reposent sur des symboles. On veut que l'autre, dans sa grande supériorité, se mette à répondre à nos attentes et à nos besoins, particulièrement à notre besoin d'être confirmés dans notre existence.

La promesse d'un bonheur éventuel ne nous suffit plus et il faut choisir entre deux solutions: un changement radical dans la nature de la relation ou une rupture complète. Ces changements, bien sûr, ne peuvent provenir que d'un choix individuel, c'est à dire du changement volontaire d'un des deux partenaires. Plus particulièrement, ce changement prend normalement la forme d'une affirmation plus directe de son besoin d'être aimé. (On peut lire, à ce sujet, "[Transfert et droit de vivre](#)" par [Michelle Larivey](#).)

3. Contact réel vs fusion symbiotique

Dans le grand amour, c'est le fait d'être avec l'autre qui nous intéresse avant tout. On veut se fondre dans notre partenaire. On voudrait une compréhension mutuelle parfaite: avoir les mêmes pensées, les mêmes désirs et les mêmes émotions. L'idéal serait de communiquer tellement parfaitement qu'on n'aurait même plus besoin de se parler pour se comprendre. Peut-on sérieusement s'étonner que la déception soit inévitable?

Nous le savons bien, chaque personne est différente et ses besoins varient continuellement. Par conséquent, ses émotions et ses sentiments sont en constant mouvement. C'est en partie ce changement continu caractéristique de la vie qui rend intéressantes les relations humaines, particulièrement les relations intimes: la combinaison des réactions vivantes de deux personnes crée continuellement un univers rempli de surprises et d'événements inédits. Mieux que dans le meilleur des téléromans, on y trouve une aventure sans fin qui ne se répète jamais.

L'amour est une affaire de contact réel entre deux êtres distincts et autonomes. Chacun est une personne entière capable de vivre par elle-même. La rencontre de l'autre est non seulement une occasion de surprises et de découvertes, c'est aussi la possibilité de relever des défis toujours nouveaux et de communiquer avec un être réellement différent. Ce qui rend le partenaire intéressant et attirant, ce sont ses différences plus que ses ressemblances avec nous.

D. Les impasses du grand amour

Principalement à cause de ces trois caractéristiques fondamentales, l'adoration du "grand amour" est toujours une impasse. Le temps nécessaire pour découvrir qu'il n'y a pas d'issue peut être plus ou moins long, mais la désillusion est toujours la seule conclusion possible. Il n'est pas tellement difficile de comprendre pourquoi si on se donne la peine d'examiner la relation avec un minimum de lucidité.

Tout le problème découle du fait que, dans le contexte d'une relation entre adultes, on tente de vivre des expériences qui appartiennent à une relation parent-enfant. Voici comment ces aspirations nostalgiques viennent fausser irrémédiablement la relation.

1. Admiration infantile

C'est avec des yeux d'enfant qu'on voit l'autre lorsqu'on le considère avec une admiration absolue. Seul un parent est capable de soutenir (et bien temporairement) un regard aussi admiratif de la part de son enfant. Tout adulte sait d'emblée qu'il ne pourra jamais, quels que soient ses efforts, être à la hauteur des attentes et des exigences qui accompagnent cette adoration.

Devant cette attitude admirative, il n'a d'autre choix que de se sentir inadéquat et de redouter le moment où l'imposture sera dénoncée. Parfois il fuit devant ces dangers insolubles, mais parfois aussi il en accepte les avantages et tente de "paraître à la hauteur" pour faire durer ce statut dont il tire avantage. Pour l'être aimé, c'est une condamnation à l'incompétence et à la peur d'être démasqué. Pour celui qui aime, c'est la recherche d'un émerveillement disparu depuis le début de son adolescence.

2. Attentes magiques

Ce sont aussi les yeux d'un enfant qui prêtent à la relation les capacités magiques de satisfaction qu'on en attend. À deux ou cinq ans, on a encore une personnalité relativement malléable. Nos besoins ne sont pas tout à fait clairement établis et nous sommes encore loin de les posséder tous. Il n'est pas étonnant que des parents qu'on croit tout-puissants en sachent plus que nous sur ce qui peut nous rendre heureux. On s'attend, avec raison, à ce qu'ils nous fassent découvrir de nouveaux plaisirs dont on ne soupçonnait même pas l'existence.

Mais à l'âge adulte, on commence à bien connaître nos besoins réels et nos préférences. Plusieurs de nos priorités et de nos valeurs se sont déjà définies à travers nos choix antérieurs. Dorénavant, personne n'est capable de se substituer à nous pour identifier nos besoins et décider de ce qui nous rendra heureux. Personne n'est capable de nous faire croire longtemps à une satisfaction illusoire.

Et celui qui accepterait de se substituer à nous pour décider de ce qui nous convient serait particulièrement dangereux. Comme il serait, en fait, incapable de nous procurer la satisfaction promise, il aurait tout intérêt à préserver l'illusion d'une satisfaction éventuelle. Ce serait la seule façon de faire durer les avantages qu'il tirerait de cette situation. Comment s'étonner ensuite qu'il devienne abusif ou menaçant lorsque l'insatisfaction inévitable commence à devenir visible? En tant que critère absolu (un statut qu'on lui a donné sans qu'il l'ait mérité), il a le pouvoir de contester cette insatisfaction et il est nécessairement tenté d'essayer de conserver ses privilèges en multipliant les promesses ou même les menaces. C'est souvent ce que vivent les personnes qui confient à une secte le pouvoir absolu sur leur existence.

3. Fusion illusoire

Et c'est encore un point de vue d'enfant qui nous permet de croire à une fusion avec l'être aimé. Il n'y a que le vague et lointain "souvenir" de nos expériences les plus anciennes qui puisse justifier cette aspiration. L'adulte ne peut jamais retrouver cette fusion qu'il n'a connue qu'avec sa mère. Pourquoi donc y aspirer?

On pourrait imaginer que chaque personne porte en elle le souvenir confus et informe d'une époque où elle a vécu cette symbiose avec sa mère, mais il me semble plutôt que cette aspiration illusoire repose avant tout sur un déni existentiel. Autrement dit, c'est probablement parce que nous refusons de faire face à certains défis inhérents à la vie humaine que nous entretenons l'illusion du grand amour et de la fusion qui le concrétiserait.

Plus précisément, je crois que la fusion est une façon de nier notre solitude fondamentale. Plutôt que de reconnaître que nous sommes seuls responsables de notre vie et de notre satisfaction, nous tentons de croire à la possibilité d'une satisfaction automatique qui nous viendrait d'une autre personne à laquelle nous attribuons des pouvoirs plus ou moins magiques. La recherche de fusion est une des façons les plus faciles de persévérer dans cette illusion qui nous protège de l'angoisse de la solitude.

Celui qui fait de cette fusion impossible un critère de succès de ses relations amoureuses se condamne à aller d'échec en échec. Il condamne également ses partenaires à être inadéquats et à subir des reproches injustes tant qu'ils partageront sa vie. Il n'est pas étonnant que la plupart des gens fuient instinctivement ceux qui veulent établir une telle fusion. Sans savoir exactement pourquoi, ils décèlent rapidement le poids considérable que cette attente fait peser sur eux.

E. Les vrais fruits du grand amour

En somme, le "grand amour" est un des chemins les plus sûrs pour conduire les deux partenaires à l'insatisfaction chronique dans leurs relations intimes. Il s'appuie sur des attentes irréalistes et impose, à la relation comme aux deux partenaires, des critères auxquels personne ne peut correspondre réellement, même à court terme. Ces relations durent habituellement peu longtemps, mais les blessures qu'elles laissent ouvertes après la rupture sont difficiles à guérir.

1. Des blessures douloureuses

Pourquoi ces blessures sont-elles si douloureuses? Parce qu'elles nous conduisent à des conclusions qui sont trop difficiles à porter.

Les échecs du grand amour nous amènent à tirer des conclusions importants sur notre propre valeur. Elles nous invitent à conclure que nous ne sommes pas assez aimables, que nous n'avons pas assez de valeur. C'est la conclusion qu'on retient naturellement de ces aventures où nous avons tenté de nous mesurer à ce que nous considérons à tort comme un idéal: nous ne sommes pas à la hauteur.

Ces échecs sont douloureux aussi parce qu'ils nous ramènent à notre solitude existentielle. Notre recherche de fusion ne réussit pas (c'était prévisible) et nous revenons face à nous-mêmes, angoissés de redevenir seuls responsables de nos vies et de la satisfaction de nos besoins. Nous retrouvons le manque avec des moyens diminués car nous avons perdu quelque peu nos habiletés et nos forces en renonçant à les exercer pour se fier aux pouvoirs de l'autre.

2. Une renaissance possible

La personne qui est aux prises avec ce mythe doit y renoncer au plus tôt. Les brèves périodes de bonheur illusoire qu'elle peut tirer des débuts de relations vécus ainsi ne font pas le poids comparativement aux douleurs inévitables qui accompagnent chaque rupture. Pire encore, ces aventures éphémères laissent des marques profondes dans l'identité, la sécurité et la confiance en soi de la personne qui les vit.

Pour en sortir, il faut d'abord en reconnaître l'existence et la futilité. Ce n'est que lorsqu'on se résigne à considérer le but de ces relations comme un rêve impossible qu'on peut commencer à sortir du cauchemar dans lequel elles nous entraînent. Si on renonce au rêve de l'amour éternellement passionné dans lequel on est emporté à l'infini, il commence à devenir possible de créer des relations vraies: des relations où l'autre existe vraiment, à une échelle humaine.

Et c'est alors qu'on commence vraiment à exister dans la relation amoureuse, avec tout ce qu'on est, fidèle à ses valeurs et respectueux de ses vrais besoins. C'est ainsi qu'on peut devenir une personne unique et entière en contact réel avec une autre personne autonome. Autrement dit, comme dans la résolution de tous les transferts, c'est essentiellement en assumant ouvertement nos besoins et nos émotions qu'on parvient à créer un contact véritable qui nous permet de grandir.

Et pour y parvenir, il faut avant tout accepter notre solitude et la responsabilité fondamentale qui en fait partie, celle de voir à notre bonheur. Chaque échec d'un "grand amour" est une occasion d'ouvrir les yeux. À nous de relever le défi d'une vie amoureuse consciente où les deux personnes peuvent vivre à leur mesure.

F. Et la suite ?

Dans le prochain article de cette série, je présente un autre mythe amoureux tout aussi pernicieux et destructeur que celui-ci: l'amour inconditionnel. Cette deuxième illusion est en quelque sorte le complément de celle du grand amour. Elle lui ressemble par son caractère irréaliste et absolu, par son manque de nuances. Mais elle s'en distingue par la façon dont la satisfaction est attendue. Au lieu de voir l'autre comme un être magique qui nous garantit le bonheur total, le mythe de l'amour inconditionnel nous amène à réduire nos attentes au point de renier nos besoins.

Pour lire cet article : "Les mythes amoureux : (2) l'amour inconditionnel"