

Nous sommes les architectes de notre couple

Psychologue, formateur en thérapie de couple et président du Groupement des psychologues de l'association belge pour l'analyse transactionnelle (GPASSOBAT), Salomon Nasielski a été l'un des pionniers de cette méthode en Europe. Depuis plus d'un quart de siècle, il reçoit des couples en thérapie.

Tout couple, pour évoluer, doit traverser des phases clés, dépasser des crises. A chacun de le faire à son rythme et d'inventer sa propre construction.

Psychologies : Aujourd'hui, beaucoup cherchent à créer un scénario original de vie à deux. Mais est-il vraiment possible d'inventer des façons différentes de construire son couple ?

Salomon Nasielski : Il n'existe ni recette ni norme. Si nous nous comparons à des architectes, on peut dire qu'en matière de couple, certains se contenteront, avec beaucoup de plaisir, de construire un débarras ou un deux pièces. Mais on peut également choisir de bâtir une maison, un château ou même une cathédrale. Il n'y a aucun mépris à avoir envers ceux qui construisent un débarras : simplement, ils n'ont pas le même projet que ceux qui préfèrent les chalets ou les palais.

On peut aussi s'être contenté d'un débarras dans un premier couple puis, ayant tiré les leçons de sa déception ou de son échec, se lancer dans l'élévation d'une cathédrale avec son partenaire suivant. On peut aussi décider de tout reconstruire avec le même conjoint.

Pourquoi se contenter d'un débarras quand on peut construire une cathédrale ?

Salomon Nasielski : La plupart d'entre nous sommes limités par la référence au couple parental. Par fidélité inconsciente, on ose rarement prétendre à beaucoup plus de bonheur que celui que l'on a vu chez ses parents. Demandez à n'importe qui le salaire qu'il rêverait d'avoir. Tout le monde vous dira : « Deux fois mon salaire actuel », voire : « Une fois et demie. » Peu vous répondront : « Dix millions d'euros. » En amour, c'est la même chose : on n'ose pas tendre vers le bonheur maximal imaginable. On plafonne ses ambitions en référence à son monde à soi, à son histoire, à celle de ses proches.

De quelle manière cette histoire influe-t-elle sur nos sentiments amoureux ?

Dans l'attirance qui nous pousse vers un être entrent en jeu nos failles, nos problèmes archaïques non résolus, toutes ces plaies de notre passé dont on se dit, inconsciemment : « Celui-là ou celle-là, parce que je l'aime et qu'il m'aime, va pouvoir les réparer. » Dès lors, nous commençons notre histoire de couple sur une base de réparation du passé autant, sinon plus, que de construction du présent. Il faut décontaminer notre couple de ces rêves de père ou de mère idéaux chargés de réparer un papa ou une maman qui nous ont blessés dans le passé. Sinon, on attribue à la personne que l'on aime un rôle qu'elle ne peut pas endosser.

Aimer, se sentir aimé peut et doit se jouer ailleurs que dans les soins que nous sommes capables d'apporter aux plaies à l'âme de l'autre.

Il nous faut donc faire le deuil du couple idéal dont on rêve dans les premiers temps ?

Salomon Nasielski : Le couple est une succession de phases différentes, de crises à dépasser. Selon les psychologues américains Ellyn Bader et Peter Pearson (in "In Quest of the Mythical Mate", Brunner/Mazel, New York, 1988), toute relation importante passe par six stades, inévitables, qui sont calqués sur la relation mère-enfant. Chacun de ces stades se révélera riche de problèmes, mais possédera également d'importantes vertus de construction. D'abord, la fusion. Au restaurant, cela se traduit par : « Tu manges quoi ? » « La même chose que toi ! » C'est l'idéal des deux gouttes de mercure qui se fondent en une. La fusion crée une complicité naturelle, non verbale, émotionnelle et corporelle. Elle est la base de toutes les formes d'alliances pour l'avenir. Tôt ou tard vient cependant le sentiment de manquer d'air.

Dossier COUPLE : « Nous sommes les architectes de notre couple »

Arrive alors la différenciation : « Tu manges quoi ? » « Mais quelle idée de manger ça, ce n'est même pas la saison ! » On ressent le brusque besoin de se différencier de l'autre. C'est l'heure des jugements de valeur, des prises de pouvoir : « Tu ne comprends rien », « T'es nul »... Autant de façons de dire : « Je ne suis pas toi », de souligner, et même d'accentuer les différences.

Si l'autre est toujours dans la fusion, cette phase risque d'être très douloureuse pour lui...

Salomon Nasielski : Bien sûr, parce qu'il se sentira blessé dans sa relation à l'autre. Et le sentiment de rejet ou d'abandon sera encore plus accentué s'il entre en résonance avec une souffrance de l'enfance. Pourtant, la différenciation est une autre forme de fusion : dans l'opposition, on reste fortement et intimement liés l'un à l'autre. Et donc, on continue à manquer d'air.

Arrive alors la troisième phase : celle de l'exploration. Les protagonistes du couple prennent de la distance. Cela va se traduire par : « Je sors avec mes copines », « Je reprends le foot avec mes copains », « Je rentre chez ma mère » ou « Je prends un amant. » Cette distanciation permet de récupérer le moi perdu, celui qui avait été mis momentanément au vestiaire pour s'approcher de l'autre. La séparation n'est pas rare à ce stade, car la difficulté réside dans la capacité à prendre la distance nécessaire sans rompre la relation.

Comment renouer solidement cette relation ?

Si l'on est déterminé à continuer ensemble, c'est à ce moment-là qu'intervient le quatrième stade : le rapprochement. Pour le réussir, il faut définir ce que l'on attend l'un de l'autre, tracer une sorte de contrat qui spécifie : « Voilà ce que je suis, ce dont j'ai besoin pour être heureux, ce que je suis prêt à donner, ce que je désire ardemment pouvoir apporter dans mon couple. Penses-tu qu'il y ait suffisamment de concordances entre ton couple idéal et le mien pour que cela dure ? » C'est une façon très concrète et très opérationnelle de répondre à la question : « Nous nous mettons ensemble, en équipe, mais pour faire quoi ? »

Salomon Nasielski : Tout ce qui se passe là réussira d'autant mieux que les précédents stades auront été pleinement franchis et que les conjoints seront en accord. Alors seulement pourra intervenir la sérénité du stade de la coopération. Ce n'est plus : « Puisque tu as fait la vaisselle, je fais le ménage. » C'est plutôt : « Je suis chez un libraire, je trouve le roman dont il (elle) disait avoir envie il y a quelque temps, je le lui achète. » On passe là de « avoir un conjoint » à « être le conjoint, le coéquipier de quelqu'un ». Quand on a acquis cette sagesse, il reste bien sûr des réglages réguliers à faire, mais les conflits prennent une tout autre forme : les partenaires osent se confronter à des questions plus difficiles, telles que le partage des pouvoirs et l'acceptation de divergences.

On peut alors aborder le stade ultime, celui de la synergie qui consiste à être à la fois bien entre nous et bien au monde. Le couple ne vit plus pour lui-même mais tourné vers les autres. Un approfondissement croissant de la relation s'installe à ce stade.

Un couple "accompli" franchit-il forcément tous ces stades ?

Salomon Nasielski : Un couple qui dure ne peut pas faire l'économie de l'un ou l'autre stade. Mais il n'y a pas de norme quant à la durée de chaque stade. Certains restent de longues années dans la fusion, d'autres franchiront toutes les étapes très vite. En règle générale, les deux derniers stades sont plutôt atteints à la cinquantaine. Il n'est pas rare d'attendre que les enfants soient grands, que l'essentiel de la carrière soit fait et que les charges soient moins lourdes pour y parvenir. On a plus de chances d'arriver à la synergie si l'on accorde du temps à son couple.

Le fait de vivre plusieurs couples successifs, comme c'est souvent le cas aujourd'hui, change-t-il les phases et notre investissement dans chacune d'elles ?

Salomon Nasielski : Pas vraiment. C'est surtout grâce à nos expériences malheureuses, à nos déconvenues passées dans « l'aventure couple », que nous sommes amenés à nous poser les bonnes questions : « Je suis qui ? » « Je veux quoi dans la vie ? » « De quelle quantité de bonheur ai-je envie ? » C'est à ce moment-là seulement que nous pouvons vraiment confronter nos désirs à ceux de notre compagnon.