

## **LA SOUFFRANCE EN AMOUR**

**Par Roxana Mihalache , Psychanalyste**

Une grande partie de la souffrance en amour vient d'un manque d'amour de soi. Tu es en couple, tu dis que tu aimes beaucoup l'autre, mais tu souffres et la relation est une torture. Tu es tourmenté par toutes sortes d'attentes qui ne se réalisent jamais, et l'insatisfaction s'agrandit jour après jour. L'autre devient coupable de ne pas t'aider, de ne pas être assez "là pour toi", pas assez tendre, attentif à tes besoins, pas assez présent, à l'écoute, etc.

En réalité, l'autre est ton miroir. Tous les reproches que tu lui fais sont des comportements que tu as envers toi-même. Si tu regardes attentivement, tu remarqueras que tu n'es pas assez « là pour toi » non plus, tu n'es pas assez tendre envers toi-même et tu as tendance à t'en vouloir assez souvent. Toi-même tu n'es pas assez attentif à tes besoins, tu ne t'écoutes pas et tu n'es pas assez présent.

Lorsque nous ne nous aimons pas, c'est comme si nous nous quittons : nous abandonnons notre être, nous désertons. Nous nous projetons à l'intérieur de l'objet de notre amour et nous vivons en lui. L'autre devient ainsi le véhicule de nous-même, puisque nous l'avons décidé. Nous avons décidé qu'il devrait nous porter en lui pour que nous puissions survivre, il devrait nourrir tous nos besoins. Et lorsque la séparation survient et que nous traversons une très grande souffrance, nous avons parfois l'impression de "ne plus exister". Si l'autre n'est plus là, nous sentons que nous non plus, puisqu'il est comme "parti avec une partie de nous".

Si nous n'avons pas pu expérimenter l'amour de soi dans la relation, nous allons connaître son contraire, alors l'autre devient le miroir de nos démons intérieurs dans toutes leurs facettes. Il nous aide à vivre notre enfer et nous montre où nous nous tourmentons. Si l'autre nous rabaisse et nous persécute, cela nous montre à quel point nous nous persécutons nous-mêmes déjà.

Chaque personne a besoin, pour évoluer, de descendre dans son enfer pour connaître ses démons, c'est une expérience nécessaire afin d'accéder au véritable amour de soi. Nous devons passer par ces épreuves de feu, tout comme l'alchimiste qui transforme le plomb en or afin de le purifier. Ces épreuves de feu sont inhérentes à l'être humain, nous ne pouvons pas nous connaître sans avoir descendu dans le profane à l'intérieur de nous.

La guérison peut être longue et douloureuse car elle nous demande de descendre au plus profond de nous et d'accepter nos démons. Se rappeler des périodes de nos vies dont nous avons honte et de les accepter, revisiter les moments où nous avons peur et accepter que nous fussions vulnérables.

Revivre les moments où nous avons perdu quelqu'un et pleurer, même si cela prend beaucoup de temps, beaucoup d'années. Pleurer et faire le deuil. Revisiter des périodes où nous pensons que nous aurions pu faire « mieux » et nous pardonner. Revenir sur tout ce que nous considérons comme « échec » dans nos vies et le libérer. Se reconnecter à nos besoins et commencer à être généreux avec soi.

Tant que l'autre te fait souffrir, il t'envoie sans cesse vers toi-même, il t'oblige à aller chercher l'amour à l'intérieur de toi. Bien sûr il ne le fait pas consciemment, c'est plutôt un processus inconscient, qui vient de ce que tu projettes comme "demande" à l'extérieur de toi.

Je me souviens d'une scène d'un de mes films préférés « L'échelle de Jacob », où l'ange parle des démons :

« La seule chose qui brûle en enfer est la partie de toi qui ne lâche pas ta vie : tes souvenirs, tes attachements. Ils les brûlent tous. Mais ils ne te punissent pas », dit-il. « Ils libèrent ton âme. Si tu as peur de mourir et que tu t'y accroches, tu verras des démons t'arracher la vie. Si tu as fait la paix, alors les diables sont en réalité des anges qui te libèrent de la terre. »